

ТУМО

САКРАЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ

БУДУЩЕЕ ЗЕМЛИ

ПОЛСОН Ж.Л.



**Будущее Земли
2016**

Genevieve Lewis Paulson

T U M O

The Fire in the Belly

Also known as:

*Hara, Psychic Heat,
Primordial Force*

OEC PUBLISHUNG LLC

Женевьева Льюис Полсон

ТУМО

Огонь в животе

также известный как
х а р а — психическое тепло,
первичная сила

БУДУЩЕЕ ЗЕМЛИ

Женевьева Льюис Полсон

**Тумо/Пер. с англ. Цветкова О.В. — СПб.: Будущее Земли, 2016.
— 272 с.**

ISBN 978-5-94432-118-3

Еще с древнейших времен известно, что в нашем организме присутствует необычайный кладезь божественной энергии. Большинство из нас даже не представляет - какой могущественной силой каждый из нас обладает. Современная цивилизация сделала нас рабами комфорта. Мы зависим от тепла, еды, различных энергоресурсов и всяческих искусственных условий. Но ведь мы дети природы, нас просто заставили забыть нашу связь с неисчерпаемым источником энергии, которая заложена в нас самих. Однако, не все потеряно. Ибо древние учения востока дают нам сакральные техники разблокировки сокрытой в нас силы.

Все слышали о мощнейшей энергии Кундалини, которая находится в нижней части позвоночника. Но существует еще одна не менее могущественная сила скрытая в человеке - это "Тумо", которая гораздо более доступна для овладения ей. Этой силе и работе с ней и посвящается данная книга. Из этой книги вы узнаете что такое - сакральная энергия Тумо, как разбудить ее и что с ней делать. Это единственная книга на русском языке, которая ясно и подробно описывает Тумо.

Книги издательства «Будущее Земли»

оптом и в розницу можно приобрести в офисах издательства: **в**

Москве: м. Динамо, Петровско- Разумовский
проезд, д. 16- Б, подъезд 3, код 007.

Тел./факс: (495)502-46-89; e-mail : ef_letter@mail.ru

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 5-94432-118-3

© «Будущее Земли», 2016

*Эту книгу я посвящаю моей семье
в знак глубокой признательности
за проявленную любовь
и оказанную поддержку*

От автора

Мне трудно перечислись всех,
кому я признательна за помощь в разработке практик
и в издании этой книги.

Особенно хотелось бы поблагодарить Роджера и Стивена
за работу над макетом, Мэтта и Роджера за эскизы,
Нину за редактуру, а также Хелен, Бетти, Шерри, Рей-Джин,
Кэти, Курта и всех остальных, кто внес свой вклад в это дело.
Кроме того, я высоко ценю работу участников семинаров,
которые так быстро достигли успеха в практике медитаций

Как пользоваться этой книгой

В большинство разделов этой книги мы включаем медитации, поскольку считаем, что именно практический опыт лучше всего позволяет нам узнать, какие методы были бы для нас наиболее полезны и эффективны. Когда мы о чем-то читаем, мы «узнаем об этом», но когда мы медитируем или воспринимаем информацию каким-либо другим способом, то мы «узнаем это». Мы не можем достичь полного развития благодаря лишь одному интеллектуальному процессу узнавания о чем-то, ибо для подлинного духовного роста нам необходимо получить опыт этой информации на уровне нашей глубочайшей сущности.

Для многих из нас медитация — это способ расслабиться и открыться восприятию высших духовных уровней. К тому же, она — процесс «настройки», который подготавливает нас к получению новой информации и ее пониманию, к духовному росту на более глубоком уровне.

Для того чтобы из этой книги извлечь больше пользы, нам предстоит исследовать ряд моментов. Во-первых, мы будем говорить о стиле медитации, который у всех людей различен. Второй момент — как подготовить себя к переживаниям, связанным с возможными проявлениями энергий во время медитаций. Когда знаешь, что делать с такими переживаниями, качество медитативного опыта повышается. Третье — это ведение журнала, иначе говоря, практика записывания в тетрадь или на звуковой носитель всего того, что происходит во время медитации. В-четвертых, нам надо научиться справляться с любыми последствиями медитаций, такими как истощение, раздражительность или ощущение себя «не от

мира сего», которые могут быть сильнее, чем вы предполагаете. Пятый момент, который мы хотели бы вам представить — то, как вам использовать эти медитации в будущем. Шестая область — возможность создавать разновидности медитации в соответствии с собственными интересами. Представленная здесь информация также может быть полезна и в других медитативных практиках.

Стиль медитации

Эффективный стиль медитации позволяет видеть различие между накоплением опыта, способствующего духовному развитию и поверхностным ознакомлением. Медитации, представленные в этой книге, обычно начинаются со слов «Пребывайте в медитативном состоянии». Мы оставляем за вами право выбора собственного стиля медитации, поскольку кому, как ни вам самим знать, что вам больше подходит. Некоторым людям нравится музыкальный фон или даже «белый шум». Лично я предпочитаю в качестве фона спокойную медитативную музыку, которая отгораживает от посторонних шумов. Вообще, я научилась медитировать почти под любую музыку, даже под кантри-вестерн, которая заставляет подсознание работать, когда исследуешь более высокие уровни, хотя некоторые люди меня за это критикуют. Возможно, вы предпочтете медитировать лежа, сидя или даже в процессе ходьбы. Я предпочитаю лежа, поскольку это избавляет меня от необходимости беспокоиться о том, прямо я держу спину или нет, к тому же, положение лежа вводит меня в состояние созерцания. Правда, некоторые, медитируя лежа, часто засыпают.

Какой бы способ вы для себя ни выбрали, главное чтобы вам было удобно, чтобы вас ничего не отвлекало и позволяло расслабиться настолько, чтобы вы могли легко сосредотачиваться на чем-то определенном. Если вы пока не знаете, что вам больше подходит, то можете попробовать разные стили.

Важно найти наиболее подходящий для вас стиль, позволяющий извлекать из любой медитации максимальную пользу. Медитация

создает много полезных эффектов, включая развитие сознания, духовный рост, благоприятное действие на организм, а также новое восприятие происходящего, которое позволяет делать лучший выбор.

Переживания, связанные с энергией

Медитативное состояние открывает вас восприятию энергий. Это может происходить по-разному. Одни переживания, связанные с энергией, длятся считанные секунды, другие гораздо дольше. Когда вы пребываете в более высоком состоянии сознания, эти переживания могут казаться вам длительными, хотя на самом деле продолжаются они относительно короткое время.

Некоторые дисциплины учат, что переживания, связанные с энергией только отвлекают, что их следует игнорировать, а больше сосредотачиваться на главной цели медитации. Для некоторых видов медитации такой подход правильный, но если говорить о медитациях, представленных в данной книге, то здесь мы считаем, что такие «отвлекающие моменты», наоборот, могут обеспечивать нам ответы на наши вопросы, а также способы более глубокого исследования самого предмета медитации. Пусть ощущения, связанные с энергией и не должны становиться главным предметом медитации, они все равно требуют нашего внимания и проработки.

Ниже приводится перечень возможных переживаний, связанных с энергией, которые могут возникать, когда пребываешь в медитативном состоянии.

Спонтанное вспоминание событий, имевших место в прошлом

Этот опыт может включать в себя спонтанное вспоминание событий, которые происходили с вами в детстве. Иногда эти

события переживаются с такой силой, что вам кажется, что вы вернулись назад во времени. В этом состоянии полезно пребывать, сохраняя его двойственное восприятие, то есть, с одной стороны, воспринимать событие так, как вы воспринимали его тогда, когда оно происходило на самом деле и, с другой стороны, воспринимать его как взрослый человек, каким вы являетесь сейчас. Любое событие, которое продолжает над вами довлеть, остается неувоенным опытом. Это означает, что вы, возможно, не поняли всех нюансов, связанных с этим событием, как положительных, так и отрицательных.

Однажды во время медитации с зеленым светом, когда я пыталась понять, как мне лучше использовать этот цвет, я спонтанно перенеслась назад во времени — в тот день, когда я гуляла по лесу. Оказавшись среди гущи зеленых деревьев, я, вдруг, почувствовала, что мое сердце по-настоящему раскрылось: я стала способна больше ценить природу, друзей, в компании которых я находилась, а также ощущать единство всего сущего. Так мне была передана идея использования зеленого цвета для подготовки своего сердца к более значительным переживаниям, которые возможны в будущем.

Спонтанное воспоминание прошлых жизней

Эти переживания могут включать в себя как мимолетные проблески прошлой жизни, так и воспоминание более длительных эпизодов. К ним следует относиться точно так же, как к спонтанному воспоминанию событий, происходивших в этой жизни. Из этих переживаний следует извлекать информацию, необходимую для духовного роста. Кроме того, вам пойдет на пользу, если вы научитесь прощать себя за все то, в чем вы ошиблись в этой жизни, а также научитесь прощать других.

Например, как-то раз во время одной открытой медитации я спонтанно перенеслась в прошлую жизнь, где я жила в монастыре:

я ощутила себя молящейся монахиней. Я стояла на коленях на холодном полу, склонив голову. Мне было очень неудобно стоять на коленях на холодном твердом полу, но чтобы это не отвлекало меня от молитвы, мне нужно было стать с этим полом единым целым. В этом переживании мне была передана идея того, чтобы я не позволяла неблагоприятным факторам становиться препятствиями, но, наоборот, обретала с ними единство.

Видения или картинки будущего

Картинки возможного будущего мы видим довольно часто. И если такое возможное будущее нас не устраивает, то своим намерением и активным участием мы можем его изменить. Но если образ, который вы видите, наполнен сияющим светом и яркими красками, это говорит о том, что такое будущее вряд ли мы сможем изменить. Иногда подобные видения посещают нас, чтобы помочь нам подготовиться к грядущим изменениям. В некоторых случаях эти видения могут указывать на то, что если в будущем с нами случится что-то плохое, мы все равно сможем извлечь из этого пользу.

Одна женщина рассказывала, что однажды она попросила показать ей образ того, как будет проходить собеседование при приеме на работу, после чего увидела эту картину и поняла, что ей вряд ли стоит рассчитывать на положительный результат собеседования. Она внимательно проанализировала все, что ей было явлено в видении, и решила внести изменения, как в свое резюме, так и в свой подход. Эти изменения она даже ощутила в своем теле, особенно в области лба и солнечного сплетения. Излишне говорить, что перед ней сразу развернулись совершенно другие перспективы. Собеседование не просто прошло хорошо — она получила работу!

Духовные видения

Эти переживания могут включать в себя видение сияющего света, ангелов, духовных существ или очень яркие сверкающие

образы. Некогда я пребывала в растерянности и беспокойстве по поводу принятия некоторых решений. Для меня это было трудное время, потому что решения, которые я должна была принять, казались мне не вполне уместными. Я медитировала, стараясь успокоить себя, и тут мои глаза спонтанно раскрылись: я увидела что-то наподобие рекламного плаката размером примерно два на три фута, где на лилово-красном фоне присутствовала надпись «Используй свою веру». Мне казалось, что этот образ продержался в комнате несколько минут, хотя трудно сказать, сколько этот опыт длился на самом деле.

Ощущение космоса

Это переживание может спонтанно возникать, когда человек глубоко погружается в медитацию. Оно возникает внезапно и поглощает тебя целиком. Многие наши ученики переживали это во время медитаций, проводимых мною для других целей. Одни говорили, что они вообще переставали меня слышать, другие лишь смутно слышали мой голос и не могли понять, что я говорю. После того, как человек впервые получил этот космический опыт, он уже больше никогда не будет прежним. Это всеобъемлющее чувство осознания того, что все едино, и что ты взаимосвязан со всем сущим.

Озарения

К тем, кто практикует медитацию с сосредоточением на определенном предмете, озарения приходят довольно часто. Информация на любую тему всегда поджидает нас, и когда мы настраиваемся на ту или иную концепцию или мыслеформу, соответствующая информация становится для нас доступной. Это в чем-то сходно с использованием интернета: вы входите в поисковую систему (которая соответствует вашей медитации), набираете то, что вы желаете узнать (то, на чем вы сосредотачиваетесь в медитации), а

затем ждете и смотрите, что к вам приходит. Однако, как в случае с интернетом, информации здесь может быть слишком много и вам приходится выбирать. В медитации информация приходит через ваше непосредственное восприятие, осознание, а также через видения, и она предназначена конкретно для вас.

Время от времени нас посещают озарения, которые вроде бы не связаны с тем, на чем мы сосредотачиваемся. Иногда это послания, которые пытаются достучаться до нас и, наконец, получают свой шанс. Однажды такое было и со мной: во время медитации мне было сообщено о том, что я по ошибке назначила день посещений и семинар на одно и то же время. Я вздохнула с облегчением, обрадовавшись тому, что получила эту информацию до того, как вышел бюллетень с расписанием.

Паранормальные проявления зрения, слуха, вкуса, обоняния и осязания

ПАРАНОРМАЛЬНЫЕ проявления такого рода в процессе медитации могут возникнуть в любой момент. Пусть одновременную включенность всех чувств нам редко доводится ощущать, все же некоторые люди сообщают о так называемых «вершинных переживаниях», когда действительно ощущается, что все чувства работают одновременно. Если в момент «вершинного переживания» вы сохраняете достаточное присутствие ума, то вы можете замечать каждое чувство в отдельности. Например, у меня было «вершинное переживание», когда я слышала небесную музыку настолько явно, что ноты танцевали в ночном небе, словно снежинки. Они появлялись вместе со звуком, затем исчезали — и так снова и снова. Это было что-то вроде оркестра, в котором каждая группа снежинок исполняла свою партию нот. Я была тронута музыкой, и я чувствовала ее всем своим телом. Более того, эта музыка источала удивительный аромат. Если бы я в тот момент сохраняла достаточное присутствие ума, то, наверно, высунула бы язык и попробовала бы воздух на вкус. Когда в момент духовного

переживания пробуешь на вкус воздух, то не только ощущаешь его вкус, но и начинаешь осознавать его трансцендентную свежесть и чистоту.

Еще один пример такого паранормального выражения — спонтанное вспоминание эпизода прошлой жизни, связанного с растениями кукурузы. Я ощущала запах кукурузы и покрывавшую ее пыль. Я чувствовала, как печет Солнце. После того, как многие в нашей деревне были убиты, включая некоторых членов моей семьи, заботиться о растениях кукурузы пришлось мне самой. Запах растений, а также ощущение солнечного тепла оказывали мне поддержку. Вместе они создавали во мне чувство, или ощущение того, что жизнь продолжается, и что нужно продолжать жить.

Внетелесный опыт

Это состояние может возникать спонтанно, и если вы его почувствовали, то продолжайте его развивать. Если оно слишком пугает вас, то сосредоточьтесь на дыхании: дышите глубоко и спокойно. Такое дыхание будет постепенно возвращать вас в тело. В большинстве случаев внетелесные переживания длятся мгновения, но бывает и дольше, и человек во время них действительно воспринимает себя в каком-то другом месте.

Иногда эти переживания бывают настолько сильными, что ты ощущаешь, как некая энергия выносит тебя из заданного процесса медитации и полностью погружает в совершенно иное состояние. Позвольте этому происходить, ибо в таких состояниях явно присутствует нечто, выражения чего хочет ваш организм, иначе этого бы не произошло. Вы должны оставаться в этих переживаниях, ибо в них может быть благословение для вас, а саму медитацию всегда можно повторить в другое время. Даже если вы находитесь на занятиях, вам все равно не следует прерывать переживание этих состояний. Большинство учителей медитации понимают важность такого пребывания в ощущении энергии.

Ведение журнала

ВЕДЕНИЕ ЖУРНАЛА — это способ запоминания всех положительных эффектов, которые вы получили от медитации, а также любых переживаний, связанных с энергией. Ведя журнал, вы будете запоминать больше подробностей, касающихся всех этих положительных эффектов и переживаний. Мы редко забываем сами переживания, но часто забываем их отдельные детали.

Делая записи в журнале, мы приобретаем новое понимание возникающих переживаний. Иногда даже само действие записывания чего-либо помогает нам увидеть вещи в другом ракурсе. Записывание помогает вам отделиться от переживания как такового и посмотреть на него с более широкой перспективы.

Очень полезно указывать дату для каждой записи, а также отмечать, что в это время происходило в вашей жизни. Если вы много путешествуете, то вы можете указывать места. Этот журнал становится хроникой вашего духовного роста и может служить ценным ресурсом для дальнейшего обучения.

Примеры журнальных записей:

ПРИМЕР 1

Я медитировала, сосредотачиваясь на очищении клеток, и видела, что как будто бы через мое тело проезжает бульдозер и вывозит все, что было удалено из клеток.

К своему удивлению, легкости я не почувствовала, зато почувствовала, что стала сильнее и целеустремленнее.

ПРИМЕР 2

Я медитировала, сосредотачиваясь на вопросе о том, что мне делать с избыточным тумо, которое создает слишком много тепла в моем теле. Когда я настроилась на тумо, я получила указание, что мне нужно больше отдавать себя тому делу,

*которым я занимаюсь и позволять потоку жизни
интенсивнее проходить сквозь меня.
После этого я почувствовала, что мне нужно встать
и заняться делами.*

ПРИМЕР 3

*Я медитировала, сосредотачиваясь на возможном будущем,
касающемся встречи, которую запланировала
за несколько дней вперед.*

*И тут меня осенило, что надо еще собрать
и подготовить информацию для принятия ряда решений.
Я быстро вышла из медитации, чтобы заняться изменением
этого возможного будущего и стала готовиться к встрече.*

ПРИМЕР 4

*Я медитировала, задавая вопрос о том,
почему я стала такой беспокойной и раздражительной.*

Мне было нелегко войти в медитативное состояние.

*Я хорошо потянулась, и тут обнаружила, что вместо
медитации хочу предаться мечтам, что, собственно, и сделала.
Пока я предавалась мечтам, то увидела все, что я должна была
сделать для подготовки к предстоящему путешествию.*

Наконец, я прекратила мечтать и составила список.

*Сразу после этого я почувствовала,
что мое сердце открылось и расширилось, и я решила,
что позволю себе сосредоточиться на этом состоянии
в новой медитации, а сама встала и приступила
к заполнению своего списка.*

Последействие

После практики медитации возможно ощущение тяжести. Такое может происходить, когда у вас высвободилось энергии больше, чем усвоилось. Избавиться от этой тяжести вам поможет крат-

современный отдых и выполнение легких упражнений. Затем вы можете вернуться к медитации и попросить доступ к другой информации.

Иногда вы медитируете слишком много. Вам следует узнать, с каким количеством энергии вы можете справляться в медитации, и тогда вы со временем научитесь пребывать в медитации более длительные периоды.

Если после медитации вы, вдруг, стали раздражительными, то знайте, что это признак того, что ваша медитация прошла успешно, и вы собрали много энергии более высокого уровня: проблема в том, что вашему телу трудно усвоить эту избыточную энергию. (Однажды кто-то даже предложил сделать надпись на футболке «Я не раздражен. Просто во мне много энергии высокого уровня!») Ходьба или просто выполнение легких упражнений помогут вам усвоить эту избыточную энергию. Вам также поможет, если вы представите, что наполняетесь красным светом. Еще один способ использования этой избыточной энергии — выполнение повседневных задач.

Если после медитации вы почувствовали себя как-то странно, то просто отдохните, либо можете визуализировать, как лишняя энергия стекает из вашей головы к ступням. Это поможет вам «заземлиться» и сбалансировать энергии.

Бывает, что после медитации чувствуешь себя настолько заряженным энергией, что другим становится трудно с вами общаться. В этом случае, лучше всего вам самим как-то использовать эту энергию, чтобы эта избыточная энергия полностью усвоилась. Отличным способом усваивания этих энергий служит ведение журнала.

В медитациях к вам иногда будут приходить творческие идеи, как связанные с чем-то новым, так и касающиеся проектов, которые уже начаты. Лично я вижу большую пользу в таком переходе от медитации к творчеству, поскольку медитация приносит не только идеи, но и энергию для их осуществления. Если вы сможете

сделать творческую мыслеформу проектом, то получите дополнительную энергию для осуществления этого проекта.

Главной целью медитации мы считаем личностное и духовное развитие. В процессе практики вы заметите, что некоторые эффекты медитации больше предназначены для человеческого или личностного уровня, например, расслабление, исцеление, улучшение отношений, более глубокое понимание жизни и ее интересов. Однако на духовном уровне эффект медитации может заключаться в ощущении единства с Богом и со всем сущим, в открытии себя восприятию высших измерений и понимании своего духовного предназначения.

Использование в будущем

Некоторые предпочитают делать аудиозаписи определенных шагов медитации, оставляя пространство после каждого шага, а затем воспроизводить эти записи во время медитации. Это наиболее легкий способ выполнения медитаций, поскольку постоянный поиск нужного места в книге может представлять неудобство. Другим нравится выполнять медитации, работая в паре, то есть по очереди зачитывать друг другу указания. Другое преимущество «метода работы в паре» — это возможность поделиться своим опытом с напарником.

Материал, приведенный в этой книге, организован таким образом, чтобы вы могли практиковать как индивидуально, так и в группе. Тому, кто будет обучать медитации, основываясь на этом материале, мы рекомендуем сначала испробовать его на собственном опыте, чтобы обрести лучшее понимание. Обмен опытом в группе дает больше информации, поскольку люди, практикующие одну и ту же медитацию, довольно часто получают совершенно разные результаты. Те медитации, которые практикуем мы, разработаны с учетом того, чтобы люди могли реагировать на них в соответствии со своим уровнем подготовленности.

Вариации

МЕДИТАЦИИ в этой книге могут иметь много вариаций. К примерам вариаций может относиться следующее:

1. Мы можете разбивать медитацию на части и уделять больше времени одной из них. Другие части вы всегда можете выполнить в другое время.
2. Любая из медитаций, представленных в этой книге, может практиковаться с добавлением праны, сексуальной энергии, кундалини или какой-либо другой энергии. Более подробная информация об этих энергиях приводится в девятой главе «Тумо и другие энергии».
3. Некоторые предпочитают медитировать во время полнолуния, поскольку чувствуют, что практика, выполняемая именно в этот период, приносит им дополнительную энергию. Что касается медитаций, рекомендованных в этой книге, то их можно выполнять в любое время дня и ночи, в любое время года и при любом раскладе астрологических событий.
4. Некоторые любят комбинировать медитации. Например, сосредотачиваться в медитации на одном из основных цветов и добавлять одну из стихий. Вы можете поработать с каждым цветом, поочередно добавляя к нему стихию земли и тумо, стихию воды и тумо, стихии огня и тумо, а также стихию воздуха и тумо. Более подробная информация на эту тему приводится в третьей главе, в разделе «Тумо и стихии».
5. Некоторые люди применяют особые техники дыхания, наиболее эффективные для них, и предпочитают их включать в медитации. Однако здесь требуется осторожность, поскольку некоторые техники дыхания уже сами по себе чрезвычайно мощные и в сочетании с тумо их действие может оказаться гораздо сильнее желаемого.

6. Еще одним вариантом может служить использование другой музыки или другого акустического фона, например, белого шума, звука ветра, колышущего кроны деревьев, журчания ручья, пения птиц или просто тишины.
7. В различных медитациях присутствует утверждение, что вы должны удерживать те или иные состояния «в течение нескольких минут» или «от трех до пяти минут». Здесь мы не имеем в виду, что вы должны четко укладываться в эти временные интервалы, но просто позволяем читателю оценить, сколько времени может потребоваться на медитацию, чтобы достичь эффекта. Некоторым людям удобнее выполнять медитацию дольше, тогда как другие предпочитают короткие периоды. Обычно лучше всего выбирать то, что для вас наиболее удобно. По мере развития своих способностей люди обнаруживают, что они могут удерживать тот или иной энергетический паттерн в течение более длительного времени, и при этом у них не происходит избыточной стимуляции организма, и даже, возможно, не возникает негативных реакций.

Мы надеемся, что вы сможете легко вносить изменения в эти медитации в соответствии со своими потребностями. Поскольку каждый из нас индивидуален, то человек получает пользу от тех изменений, которые больше подходят именно ему.

В процессе своего развития вы сможете спонтанно обнаруживать для себя новые вариации, и даже новые медитации. Это признак того, что вы достигли некоего уровня, где вы можете получать доступ к нашему собственному внутреннему руководству.

В самом начале пути далеко не все из нас получают столько информации из медитаций, сколько нам хочется, может потому, что нам просто нужно больше осознания. Как бы то ни было, у одних людей реакции бывают почти незаметными и их легко пропустить, в то время как другие видят живые картинки или получают очень четкие послания. Помните, что чем больше вы медитируете, тем больше навыков вы развиваете, а это, в свою очередь, приводит к более существенным результатам.

Пусть слова «тумо» и «хара» на Западе знают лишь немногие, эту энергию время от времени ощущает почти каждый. Эти слова, одно из которых тибетское, другое японское, служат названиями первичной энергии, с которой все мы рождаемся, и наше духовное развитие отчасти заключается в том, чтобы научиться их мудрому использованию.

Эта книга предназначена как для индивидуальной, так и для групповой практики. Впрочем, читатель не обязан практиковать все эти медитации, поскольку мы их включаем сюда для тех, кто желает работать с этой энергией и учиться ее понимать. И все же мы рекомендуем выполнять хотя бы одну из этих медитаций, потому что знание этих энергий приходит только из опыта. Читая и слушая про эти энергии, мы их не познаем — мы просто узнаем о них.

За годы своей работы с людьми, которым я помогала развиваться, я много раз удивлялась тому, насколько легко люди схватывают концепцию первичной энергии. Когда они начинают работать с этим сознательно, они приходят к пониманию того, что эта энергия им хорошо известна. Просто они не знали ее названия, или того, что она может содержать в себе такой огромный кладезь возможностей.

Тумо — это дополнительное преимущество, которое Бог дает нам, дабы мы могли усовершенствовать каждую сторону нашей жизни.

ГЛАВА ПЕРВАЯ

Качества тумо

Качества тумо

Случалось ли вам испытывать такие ощущения, как урчание внизу живота, внезапный прилив жара, не связанный с менопаузой, необъяснимая слабость или наоборот, избыток энергии? Если случалось, то, возможно, вы относитесь к числу довольно многих людей, у которых высвобождаемое тумо не находит себе места. Когда тумо нами не ассимилировано или «не обуздано», оно может создавать всевозможные проблемы, включая те, которые перечислены выше. Оно также заявляет о себе, когда от нас требуется дополнительное усилие или мужество. У некоторых эта энергия в изобилии от природы и, возможно, как раз они испытывают эти ощущения большую часть своей жизни.

Тумо — это тибетское слово, обозначающее энергию, которая исходит изнутри абдоминальной области (изнутри живота). Это слово может произноситься как «тумо», «туммо», или «думо». Как бы эту энергию ни называли, она обладает собственным сознанием, и она отвечает вам, когда вы сосредотачиваете на ней свое внимание. Иногда о ней говорят как о психическом тепле, хотя она не всегда проявляет себя как тепло. Это та удивительная сила, которую можно использовать для лечения, обогрева, а

также для развития физических, умственных, духовных и даже магических способностей.

У многих эти симптомы выражены слабо, тогда как у других реакции бывают настолько сильными, что приходится обращаться за медицинской помощью. Некоторые даже обращаются к врачу, чтобы выяснить, почему у них так громко урчит в животе и почему их часто бросает в жар. Один человек рассказывал, что стоит ему появиться на какой-нибудь встрече, как у него начинает урчать в животе настолько громко, что люди даже обращают на это внимание. Когда этот человек пожаловался врачу, то врач сказал, что понятия не имеет, с чем это связано. В конце концов, стало понятно, что причина этого явления связана с тумо и оставалось только научиться работать с ним. Некоторые даже проходили обследования у врачей, чтобы установить причину, но обследования не показывали никаких проблем, хотя эти люди, безусловно, знали, что в их организме происходит что-то ненормальное. Позднее они поняли, что это «ненормальное», на самом деле, «паранормальное». В таких случаях, как этот, решение, как правило, уже подсказывается самим характером энергетических вибраций, присутствующих в организме, и если вы обратите внимание на тумо или кундалини, это будет хорошим началом. (В этой и в последующих главах вы можете найти более подробную информацию. Кроме того, вы можете обратиться к книге того же автора «Кундалини и чакры», изданной Llewellyn Worldwide.)

Тумо исходит изнутри нашего живота, а затем распространяется по всему нашему телу. Большинство людей начинают ощущать тумо в области грудной клетки, но если хорошо сосредоточиться на нем, то можно почувствовать, что зарождается оно внутри брюшной полости — в области сзади и чуть ниже пупка.

Высвобождение или увеличение количества тумо, уже находящегося в движении, может, также, обуславливаться такими факторами, как достижение более высоких уровней духовного роста, астрологические влияния, трудности жизни, сильный испуг, дурное обращение или сильный гнев. В периоды сильного стресса тумо

высвобождается для того, чтобы организм получил больше сил и человек смог справиться с ситуацией. Одна из целей тумо — это наше выживание. Тумо также усиливается, когда к нему добавляется прана (жизненная сила) и (или) сексуальная энергия.

Тумо есть у всех нас

У КАЖДОГО в организме тумо присутствует в том или ином доступном количестве. Оно — часть того «комплекта», который мы получаем вместе с нашим телом. Оно отчасти обеспечивает нам связь с божественными уровнями. Тем не менее, у одних в течение жизни активизируется его очень мало, у других — в гораздо большем количестве. Но даже если тумо активно, это не всегда означает, что оно хорошо используется. Когда оно не используется, оно может блокироваться, из-за чего человек становится бездейственным и уязвимым перед внешними энергиями. Поэтому людям важно знать об этой силе, чтобы они умели с ней что-то делать, если возникнет необходимость.

Люди, вовлеченные в активный процесс медитации, независимо от используемого ими метода, имеют все шансы активизировать эту энергию. Любопытно, что очень религиозный или духовный человек, усиленно занимающийся молитвенными практиками, может высвободить значительное количество этой энергии, даже не зная об этом. Возможно, этот избыток и создает беспокойства в теле. И тогда людям начинает казаться, что это сам Бог посылает им страдания: иногда это действительно так, хотя те же проблемы могут возникать из-за активизации тумо и других энергий в организме.

Некоторые люди боятся работать с тумо, полагая, что этим они дадут волю совершенно неуправляемой энергии. Этого обычно не происходит, помимо случаев, когда человек уже обладает избыточным тумо, которое вскоре само начинает высвобождаться. Но если, все же, тумо выделяется у вас в избытке, то вам полезно

знать об этом заранее. Изучение тумо также поможет тем, кто уже чувствует, что в таком количестве контролировать, регулировать и использовать его нелегко.

Тумо и кундалини

Кундалини — это эволюционная сила, которая способна запустить процесс высвобождения тумо. В свою очередь, тумо также может инициировать процесс высвобождения кундалини. Тумо и кундалини во многом сходны. Обе эти энергии совершенствуют как физическое тело, так и эмоциональные, ментальные и духовные аспекты жизни. Хотя главная цель кундалини — просветление на ментальном и духовном уровне, а цель тумо — привести вас в соответствие с тем, кто вы есть и кем можете стать в любых областях, эти энергии во многих отношениях работают вместе. Кундалини — более рафинированная и созерцательная энергия, хотя в процессе очищения может проявлять себя довольно жестко. Тумо обладает большей силой, и если им не управлять должным образом, то оно порой становится свирепым и необузданным. Кундалини обычно ощущается в позвоночнике или по всему телу и стремится выйти из макушки головы и смешаться с Божественной энергией. Иногда ее движение затруднено, потому что она встречает на своем пути эмоциональные и ментальные блоки. И тогда ей приходится расчищать эти блоки, прежде чем она сможет двигаться дальше. Этот процесс может быть очень болезненным.

Что касается тумо, то оно может ощущаться в разных участках тела, и когда оно выполняет свою работу, оно может вызывать слабость или чувство раздражения. Тумо хочет исцелить физическое тело и сделать его более сильным. Когда человек проходит очищение, то иногда он думает, кундалини в нем действует или тумо. На самом деле, здесь может быть и то, и другое одновременно. Эти энергии действительно работают вместе, видимо, поэтому их так часто путают. Когда сознание человека более развито, ему легко отличить одну энергию от другой.

Хотя кундалини и тумо — очень разные энергии, они непременно дополняют друг друга. Кундалини приводит нас к Божественному через просветление, а тумо — через первичную силу и мистические энергии. Те, у кого в организме одна из этих энергий присутствует в большом количестве, поток другой энергии также бывает больше.

Когда начинает пробуждаться кундалини, человека могут посещать видения или сны с участием змей. Когда пробуждается или усиливается тумо, у человека могут быть видения или сны, в которых присутствует поднятая и согнутая в локте мускулистая рука. Что касается меня, то у меня было видение товарного знака фирмы *Arm & Hammer* с упаковки соды для выпечки, где присутствует рука, держащая молоток. Это видение сопровождалось ощущением невероятной силы в моем теле, и я чувствовала, что грядет нечто большее. Одна женщина рассказывала, что тоже увидела поднятую руку, и в ней оказался кинжал. Она поняла, что это не ее рука, тем не менее, не испугалась. В книге «*Тибетская йога и тайные учения*» У. И. Эванс-Вентц утверждает, что «правая рука, высоко держащая сверкающий искривленный нож» — это элемент традиционной визуализации.

Первое переживание, связанное с тумо — хотя я тогда не знала, что это тумо — у меня было в десять лет. В то время я была барабанщицей и должна была играть на том-тоне, когда наш ансамбль исполнял индейскую музыку. Вокруг меня неистовствовали энергии, и у меня тревожно урчало внизу живота. Я постоянно говорила себе: «Не обращай внимания на то, что происходит в твоём теле — просто держи ритм». В последующие годы фразу «просто держи ритм» я использовала как мантру, помогающую не выпадать из ритма, что бы ни происходило. Вскоре после этого я впервые ощутила подъем кундалини. Для меня это был странный год.

Пусть странным был тот год, но моя жизнь потом стала еще более странной: вопросы на духовные и мистические темы не оставляли меня в покое. Еще в детстве я усвоила, что делиться этим с други-

ми не следует, поскольку, когда я пыталась обсуждать эти темы с друзьями несколько раз, они говорили мне, что я «с приветом».

Эти энергии усиливались с каждым годом, но, несмотря на это, я научилась жить и функционировать с ними. Затем, в шестидесятые годы, эти энергии усилились ещё больше, благодаря мощному выбросу кундалини. Доступного тумо также стало больше. Мне было трудно, поскольку ведь тогда у меня не было никакой привязки к этим энергиям. Я не слышала ни о кундалини, ни о тумо: мне предстояло научиться работать с этими энергиями методом проб и ошибок. В тот период мне был дарован непосредственный контакт с духовными проводниками. Они помогали мне в понимании и развитии этих сил. Не будь их помощи, а также книг на эту тему, которые я позднее добыла, я так и продолжала бы сомневаться по поводу того, в своем ли я уме. Один из важных навыков, который я усвоила за эти годы — умение прислушиваться к своему телу и к его энергиям. С тех пор для меня это ценный инструмент на все случаи жизни.

Трудно сказать, почему это произошло именно в десятилетнем возрасте. Возможно, потому что это был астрологически благоприятный период для раскрытия планетарных энергий моей натальной карты, или потому что с ранних лет мне прививали глубокие духовные и религиозные знания, а может быть потому, что к этому меня направила сама судьба. Какова бы ни была причина, обычным человеком я себя никогда не ощущала, и даже начала верить своим друзьям, решившим, что, видимо, я и вправду «с приветом»! Тем не менее, я всесторонне наслаждалась своей жизнью и ценила ее со всеми ее странностями.

Негативные реакции

Когда в человеке слишком много тумо остается без руководства, он может испытывать гнев и даже становиться неуравновешенным. Если человек склонен делать гадости и говорить неприятные вещи, то тумо только усилит эту склонность. Когда это происходит, то

кажется, что в человеке пробуждается какая-то сила, которой обычно в нем не наблюдалось.. Хотя гнев сам по себе является энергией, избыточное тумо может делать его неуправляемым и несоразмерным. Кроме того, если гнев каким-либо образом блокируется или сдерживается, то существует большая вероятность того, что он резко вырвется наружу, когда сквозь него будет проталкиваться тумо. Это происходит подобно извержению вулкана.

Неистовая сила тумо делает людей воинственными. Танцы войны, исполняемые туземцами, помогают вывести ее наружу. Барабанный бой — отличный способ высвобождения или активизации тумо, как для позитивных, так и для негативных целей.

Когда люди страдают из-за серьезной травмы, дурного обращения или испытывают испуг, у них наблюдается тенденция к блокированию проявления энергий, словно вся их система замораживается. Это может создавать ряд проблем, включая усугубление генетических заболеваний, поскольку генетические заболевания имеют основу в подсознании, и когда вся система застывает, то создается эффект сильного стресса и заблокированные энергии в любой момент могут вырваться наружу.

Еще одной иллюстрацией того, что может происходить с тумо, служит случай с одной женщиной, которую пытались убить. Для того чтобы выжить — и ей это удалось, — она направляла на духовный уровень столько своей энергии, включая тумо, что потом еще несколько лет чувствовала, насколько ослабло ее тело. Это происходило, потому что она без знания дела брала энергии, такие как тумо, которые были, в первую очередь, необходимы для развития ее физического тела и преобразовывала их в более высокие вибрации, бесполезные для тела. В итоге, ей пришлось научиться возвращать часть тумо к более низким вибрациям, где оно могло бы быть использовано физическим телом для обретения силы и здоровья. Очень часто бывает так, что люди, избравшие духовный путь, переносят много своей энергии на более высокие духовные уровни, а их физическое тело из-за этого слабеет. Такие люди делаются уязвимыми перед окружающими их негативными

влияниями, которые истощают их тело еще больше. Нам нужно научиться уравнивать наши энергии. Мы живем в этом мире, и нам необходимо быть способными функционировать в нем.

Тумо, как и все типы энергии, обладает сознанием. Это означает, что мы можем научиться общаться непосредственно с этой энергией. Такое общение может быть очень полезным, поскольку энергия иногда сама сообщает нам о том, что она делает у нас в организме, а наше дело — договариваться с ней, если мы хотим изменения ее действий.

Естественно, что все энергии хотят движения. Всем силам необходимо выражение. И наш эволюционный процесс отчасти заключается в том, чтобы распознавать, развивать и использовать эти силы для более продвинутого просветленного существования. Тумо усиливает мотивацию, намерение и творческое выражение. Например, его сила и его сознание способствуют выражению творческой энергии и приводят к лучшим результатам. Оно помогает другим энергиям проявляться с большей силой и эффективностью. Именно поэтому нам необходимо осознавать, что происходит с нашим тумо: возможно оно заблокировалось и ожидает своего выброса, а возможно движется в неправильном направлении. Например, тумо может склонять нас к мотивам или проектам, которые на самом деле нам неинтересны, и делает оно это только потому, что хочет своего высвобождения и использования тем или иным образом.

Позитивные цели

Энергию тумо можно использовать разными позитивными способами. Она может создавать в нас страсть, необходимую для достижения целей, проработки причин, а также для более авантюрного образа жизни. Тумо может помочь человеку стать более преданным, эффективным и сосредоточенным. Оно способствует лучшему осознанию и проявлению, особенно когда энергия поднимается к задней стороне сердца. Оно — основа духовного развития.

Когда человек планирует то, что резонирует с его целью, тумо может активизироваться само по себе. В таких случаях может возникать урчание в нижней части живота, и человеку, вместо того, чтобы приступить к проекту, приходится отлучаться по нужде. Это урчание, возникающее, когда человек приступает к проекту или к его планированию, может преобразовываться в невероятную силу или стимул. Такое проявление тумо может повышать и активизировать творческие способности, усиливать мотивацию и намерение, порождать в человеке смелость. Когда тумо проявляет себя, человек перестает просто думать о чем-то или делать что-то спустя рукава, но начинает действительно делать — и достигает отличных результатов. Оно — сила, которая ищет выражения, будь то самостоятельного или под нашим руководством.

Похожие энергии люди ощущают, когда влюбляются. Однако здесь есть большая разница. Любовь или страсть любви способны отуплять мозг и затруднять его функционирование. Если это — страсть тумо, то ум человека обычно остается очень ясным; в этом присутствует сильное ощущение организованности, а также энергия, готовая к действию, которая заполняет собою тело. Однако ощущение восторга характерно для обеих страстей.

Развивать тумо крайне необходимо. Помимо всего, перечисленного выше, его можно использовать для развития силы, гибкости и других качеств. Оно также помогает синхронизировать ваше осознание, или сознание, с вашим временным отрезком, чтобы вы могли видеть свои прошлые жизни, поддерживать глубокую связь с настоящим, а также прозревать будущее.

Тумо — это сверхчеловеческая сила, которая у всех нас присутствует в организме и ждет, когда мы начнем ее использовать. Иногда она ощущается как бархатистая жидкость, питающая наши клетки, в других случаях — как зудящая энергия, которая призывает нас к сотрудничеству, а иногда ее огненный аспект воспламеняет наши страсти и желания. Все это может побуждать людей к достижению совершенства. Разумеется, кундалини также помогает людям в достижении великих целей, но тумо добавляет

сюда такой аспект, как страсть. Эти энергии могут порождать превосходные лидерские качества и вместе они являют весьма удачное сочетание.

У людей, активно занимающихся своим личностным и духовном развитием, эзотерические энергии, такие как кундалини и тумо, обычно высвобождаются раньше. В то же время эти энергии могут высвободиться и у людей, которые вообще не проявляют интереса к личностному и духовному развитию. Поскольку они не знают о существовании этих паранормальных сил, они могут решить, что они больны или что с ними что-то случилось.

Хотя некоторые учителя практик кундалини и тумо считают, что эти знания вообще нельзя передавать людям, поскольку это чревато опасностями, мы все же считаем, что должна быть доступна общая информация. Людям нужно знать об этих энергиях, чтобы в случае их спонтанного высвобождения им было понятно, что делать.

Всем нам, так или иначе, предстоит ощутить эти паранормальные энергии и научиться их использовать. Какая из этих энергий проявит себя первой, зависит от индивидуальных особенностей каждого человека, и в ходе нашей эволюции мы, в конце концов, научимся использовать каждую из них. Их правильное применение намного важнее для нас, чем их развитие. Некоторые испытывают соблазн использовать их для дешевых трюков или удовлетворения собственного эго, хотя применяться они должны главным образом для того, чтобы наша жизнь и жизнь других людей стала лучше. Эти энергии способны сделать практические области жизни более приятными и оригинальными. Когда энергии нашего предназначения будут реализованы в большей степени, наши возможности станут шире и наше духовное развитие обретет целенаправленность.

ГЛАВА ВТОРАЯ

Тумо в различных культурах

Энергия тумо хорошо известна во многих культурах мира, и в каждой культуре она имеет свое применение. У нас ее не называют конкретно «тумо», поскольку это тибетский термин, но обычно о ней говорят как о мистическом или магическом тепле.

Восточный подход

На Востоке буддисты уже многие века успешно занимаются практиками, связанными с распознаванием, пониманием и развитием этой эзотерической энергии. В Тибете практику тумо особым образом относят к одному из шести путей знания. К другим путям относятся иллюзорное тело, состояние сновидения, ясный свет, состояние после смерти и перенос сознания.

Хотя тибетцы знают и практикуют техники работы с тумо уже много веков, они до сих пор стараются держать эти практики в секрете. Тем не менее, в двадцатом веке представители Запада посетили те места и познакомились с этой информацией. Сегодня

одни из них делятся своим опытом и приобретенными знаниями, а другие — проявляют к этому интерес.

Восточные традиции развития и использования тумо включают в себя визуализации, техники дыхания и позы, довольно замысловатые и сложные. Практике этих техник и поз посвящались многие годы, в результате чего, достигались почти чудесные результаты, позволяющие выйти на очень высокий уровень духовного и мистического развития. Многими из этих визуализаций, поз и техник делится с нами У. Й. Эванс-Вентц в своей книге «*Тибетская йога и тайные учения*».

Хотя в различных книгах о тибетских практиках можно найти информацию на эту тему, некоторые ее части все равно отсутствуют. Эти те части, которые, по традиции, учитель передает ученику. К людям, у которых хорошо развита интуиция и тумо доступно в большом количестве, довольно много информации приходит спонтанно.

Наличие гуру или опытного учителя обеспечивает людям, вставшим на путь практики тумо, дополнительную личную помощь, что избавляет учеников от множества проб и ошибок. Однако сама форма обучения в этом случае может быть очень жесткой, и даже исключать для ученика возможность проводить собственные исследования, а люди на Западе, как известно, любят добавлять собственные версии.

Тибет имеет богатое наследие исследований и развития оккультных и эзотерических техник, основанных на использовании этих удивительных энергий.

Хара: японский подход

Изучение и использование хара — так у японцев называется эта энергия — подробно описано графом Карлфридом Дюркгеймом в книге «*Хара*». Слово «хара» в переводе буквально означает «живот», а также относится к самой энергии хара. Ее

местоположение они называют «дантянь». Понятие «хара» в значительной степени отражает образ жизни в Японии. Считается, что у человека, который развил в себе хара и действительно на что-то способен, должен быть большой живот, а если человек ни на что не способен, то и у нас про такого говорят «у него кишка тонка». Хара, как главный жизненный центр, составляет основу практики совершения харакири. Дюркгейм дает, также, более полное объяснение практик развития и использования энергии хара.

В соединенных Штатах энергия хара стала известна благодаря ее доказанной эффективности использования в различных целительских практиках.

Западный подход

На Западе о тумо написано мало. На самом деле, многие даже не знают о существовании этой энергии, несмотря на то, что порой ощущают ее. Должно пройти время, чтобы тумо у нас признали как отдельную энергию, для которой, как и для кундалини, характерны свои особые свойства и способы применения. Сейчас существует ряд книг о кундалини, и когда-нибудь о тумо у нас также будет больше информации. А пока в нашей культуре энергию тумо склонны связывать с гневом или властью, а жар тумо — с менопаузой, болезнью или кундалини.

Для восточного подхода характерно то, что к практикам человек обращается по собственному желанию. Однако западный подход обычно выражается в реакции на сверхактивное тумо, которое побуждает человека к поиску понимания того, что с ним происходит. Впрочем, случается и на Западе людям обращаться к тумо по собственному желанию: такой стимул к изучению этой энергии возникает, когда человек идет по пути духовного роста и хочет больше узнать о доступных ему энергиях. Так или иначе, на Западе люди более склонны следовать подходу «сделай сам». Вы идете в книжный магазин, ищете более подробную информацию

в Интернете, по возможности находите учителей или просто настраиваетесь на энергии и работаете с ними через свое осознание. Некоторым западным людям удастся сочетать работу с гуру и собственный подход «сделай сам». Следовать подходу «сделай сам» — нелегкая задача, но иногда не бывает другого выбора, и это может себя оправдывать. Обычно, когда человек достигает определенного уровня в развитии отдельной энергии, то она начинает передавать практикующему свои собственные указания. Кроме того, наша эволюция, наше осознание и развитие энергии настолько продвинулись за последние несколько столетий, что, возможно, нам и не нужно столь напряженно работать, чтобы достичь более высоких целей.

Медитации, приведенные в этой книге, могут стать вполне достаточным началом для большинства людей, желающих использовать эту энергию, как для улучшения повседневной жизни, так и для духовных достижений. В этой книге даются визуализации и техники дыхания менее замысловатые, по сравнению с тибетскими, но и они могут быть весьма эффективны. Мы уделяем главное внимание расширению нашего осознания и направлению движения энергии посредством ума.

У нас, на Западе, другие потребности в повседневной жизни. Нам нужен более упрощенный подход к развитию. Обычно мы не можем позволить себе такую роскошь, как личный учитель или посещение курсов, основанных на восточном подходе. Мы можем прийти к выводу, что нам нужно больше работать с книгами и интуицией, а также методом проб и ошибок. Когда у человека тумо высвобождается в больших количествах, а он не имеет ни малейшего представления о том, что с ним происходит, то само тело становится для него «настойной книгой». Учиться на собственном опыте всегда лучше. Если присутствует достаточное осознание и способность настраиваться на энергии и на работу с ними, то поступающая информация сама будет направлять процесс развития. Возможно, практиковать под руководством учителя было бы безопаснее и эффективнее, но в

наше время на Западе учителей, имеющих опыт в работе с тумо, считанные единицы.

Если вы работаете с энергией самостоятельно, то вам необходимо развивать осознание. Это даст вам некоторое представление о том, что с вами происходит. Если человек обладает развитой интуицией, некоторыми парапсихическими способностями или очень восприимчив на уровне чувств, то его способность к осознанию также развита в большей степени. Существует ряд способов получения доступа к информации, которая может вести нас к большему развитию. Чтение книг на данную тему поможет вам проверить ваши ощущения. Однако вы не можете полностью полагаться на чтение, поскольку из книг вы сможете лишь «узнать» об этом, но не постигнете это «на собственном опыте». Для этого вам нужна практика.

Шаманизм

В мире существует много видов шаманизма. У каждого из них свои технологии и свои практики. Энергия тумо хорошо известна, однако обычно о ней говорят как о тепле. Мирча Элиаде в своей книге *«Шаманизм: архаические техники экстаза»* пишет об использовании тепла в различных шаманских практиках мира.

Китайские учения

В китайских традициях энергия *ци* известна как энергия, обладающая особой силой, движущаяся в определенном направлении и наделенная целительными свойствами. Это очень мощная и эффективная энергия, однако, мы считаем, что это более легкая форма энергии по сравнению с тумо, и что ее применение отлично от применения тумо. Иногда ее относят к особому типу праны. Практики, направленные на развитие *ци*, бывают очень полезны также и в работе с тумо.

Иудаизм и христианство

ЛИТЕРАТУРА обеих этих религий не упоминает отдельно о такой энергии, как тумо. Однако там многое сосредоточено на «воле» как на центральной энергии людей, которую требуется обузывать. Тумо способно укреплять волю человека.

Этим обладает каждый

Как бы ни называли эту энергию, она есть у каждого из нас, и каждая культура развивает ее по-своему, в соответствии со своими потребностями. В развитии нашего мира сейчас настало время, требующее исследования и использования этой энергии в других культурах, в том числе у нас, дабы расширить наше представление о ней. В каждой традиции существует гораздо больше способов использования этой энергии, чем перечислено здесь, тем не менее, читатель может исследовать эти энергии самостоятельно.

Мы считаем, что любая энергия, которую можно развивать, может пробуждаться и сама по себе. Бывает, что высвобождению этой полезной для нас энергии способствуют медитативные или молитвенные практики, а также активный образ жизни, который мы иногда ведем. Какова бы ни была причина — мы уже упомянули ряд причин, — тумо всегда с нами, и у нас есть возможность работать с этой энергией и направлять ее туда, где мы в своей жизни получим от нее пользу. Как только мы распознаем в ней некую преобразующую силу, мы сразу сделаем шаг вперед.

Как и в случае любой энергии, сосредоточение на энергии тумо и практика, направленная на ее развитие, способны ее усиливать и делать более эффективной. Какой бы путь или какое бы сочетание путей человек ни выбрал, к тумо всегда следует относиться с огромным уважением. Оно — невероятно мощная сила.

ГЛАВА ТРЕТЬЯ

Развитие тумо

КАК УЗНАТЬ, активизируется ли тумо в вашей системе? Существует несколько способов. Во-первых, вы можете узнать об этом, если заметите у себя одно из ощущений, описанных в первой главе. Во-вторых, если вы начнете практиковать хотя бы некоторые из медитаций, рекомендуемых в этой главе, и почувствуете энергетические изменения, это укажет вам на то, что некоторое количество тумо вам стало доступно. Если эти изменения очень явные, то знайте, что тумо у вас в изобилии. Это количество доступного или пригодного к использованию тумо для каждого человека свое. К ряду причин наличия значительного количества тумо относятся генетическая предрасположенность, высокий уровень вовлеченности в общение с природой и в духовные и мистические практики, склонность к меланхолии, а также астрологические влияния. Переутомление или тяжелая травма также могут способствовать высвобождению тумо в большем количестве, поскольку организм ищет дополнительные энергии для удовлетворения своих потребностей. Когда мы сосредотачиваемся на духовном развитии, мы обнаруживаем в себе гораздо больше энергий, которые у каждого из нас пребывают в латентном состоянии до тех пор, пока не настанет подходящий момент для их активизации.

Осознание и медитация помогают нам обретать контакт с тумо, которое мы уже имеем, и учиться работать с ним. Мы это осу-

ществляем, размышляя над тем, что мы хотели бы получить от тумо и выстраивая соответствующую визуализацию. Тумо реагирует на мысль. По мере накопления опыта, мы можем изменять то количество тумо, которое собираемся направлять на те или иные цели. Обычно, если у нас есть обоснованная просьба, то энергия будет двигаться или изменяться так, как мы желаем. Вообще, чтобы тумо использовалось оптимально, наше участие в этом не обязательно, просто нам надо быть в созвучии с ним. Мы не хотим использовать концепцию контроля тумо, потому что это подразумевает навязывание нашей воли и наше нежелание прислушиваться к намерениям энергии, которая хочет от нас совместной работы. Когда мы работаем с тумо, оно может преобразовываться, усиливаться, двигаться, менять свою форму или приходить в состояние покоя. Все это — альтернативные способы использования энергии, исключающие ее блокировку. Блокировка не является полезной реакцией. Но если нам действительно когда-то потребуется заблокировать его энергии, то нам нужно как можно скорее их высвободить. Нам необходимо осознавать наши энергии и работать с ними, используя наиболее эффективные способы. Это требует времени, это требует выдержки. Научиться распознавать эти энергии и работать с ними невозможно за один день.

Методы развития

Все мы эволюционируем, и всегда есть такие люди, которые готовы играть в эволюционном процессе более активную роль. (Возможно, вы, читатель, как раз из таких людей, в противном случае, вас эта книга не заинтересовала бы.) Эти люди всегда ищут способы, чтобы развивать себя, совершенствовать свои энергии и исследовать духовные измерения. Такие люди счастливее других, они более любопытны и более склонны к риску. Их энергия распространяется на других и помогает им узнавать свои возможности. Широко распространено понятие о том, что когда достаточное количество людей достигают определенного уровня

сознания или опыта в использовании энергии, этот процесс может автоматически распространиться на других. Тот, кто открыт для получения этих энергий, сможет их использовать. Это иногда называют «эффектом сотой обезьяны». И вам становится понятно, что вы учитесь и духовно растете не для самих себя, но ради блага всего человечества.

В процессе нашей эволюции мы обнаруживаем наличие многих видов энергии, к которым мы можем получать доступ, а затем использовать, и тумо — один из них. Хотя каждый человек обладает своим количеством энергии, в процессе нашего развития мы научаемся лучше активизировать и утилизировать то, что имеем. И первое, что мы должны делать, это улучшать использование отведенного нам количества. Когда мы недостаточно развиты или не обучены контролировать ту энергию, которая у нас уже есть, то ее слишком сильная активизация может приводить к перегрузкам и прочим проблемам. Располагается энергия в нашем теле или просто проходит через него (как, например, астрологические влияния), нам в любом случае необходимо развивать в себе способность ее использовать. Это является частью нашего личностного и духовного роста, а также эволюции. Нам необходимо осознавать это как часть нашей жизни, как то, что способствует развитию нашего тела и ума. Тумо — одна из энергий, присутствующих в нашем теле, которая может быть эффективна на многих уровнях. Когда ее количество невелико, мы ее можем не замечать, но когда она доступна в большом количестве, ей следует уделять внимание, тогда она не будет создавать серьезных проблем. Самое главное — ее развивать.

В некоторых традициях считается, что когда человек занимается практиками, связанными с развитием тумо, половую жизнь ему следует прекратить. Вероятно, в прошлые века это имело смысл. В нынешний век Водолея у людей, похоже, достаточно энергии, чтобы оставлять пространство для того и другого. Человек сам должен выбрать для себя тот образ жизни, который для него наиболее эффективен.

Развитие любой энергии зависит от того, насколько человек способен ее распознавать и использовать. Раньше самыми действенными методами развития тумо считались методы, использовавшиеся в тибетской традиции. Однако сейчас мы столкнулись с необходимостью разработки метода, наиболее приемлемого для западного образа жизни. Обычно у нас нет времени или ресурсов на то, чтобы изолировать себя от мира и полностью сосредотачиваться на практике тумо, чего довольно часто требует восточный подход. Поэтому мы ставим перед собой цель помочь в разработке такого метода, который был бы доступен каждому. Это не значит, что восточный подход лучше западного или, наоборот, западный лучше восточного. Все зависит от потребностей человека, а также от обстоятельств, возможностей и образа жизни.

Прежде чем пускаться в авантюры с тумо, необходимо развить некоторое осознание. Люди, активно занимающиеся своим духовным развитием, уже выработали в себе определенные способности в этой области. Даже если ваши способности минимальны, тумо поможет вам их повысить. К таким способностям относятся интуиция, парапсихические способности и чувствительность к ощущениям, которые могут подсказывать вам, в каком месте вашего организма эта энергия располагается, в избытке ли она и нуждается ли в перемещении. В таком случае, взаимодействие на уровне ума и чувств может дать желаемые результаты. Если вы не обладаете какими-то из этих способностей, то получить результаты от некоторых медитаций будет гораздо труднее. Тем не менее, практика способна творить чудеса.

Эта глава содержит разнообразные медитации, которые можно практиковать для развития и использования тумо. Они позволяют приобрести личный опыт в применении тумо.

В процессе выполнения следующих медитаций вы можете обнаружить, что ваша практика дает больший эффект, если вы вместо «тумо» используете названия «хара» или «первичная сила». Возможно, это объясняется тем, что при первом вашем знакомстве с этой энергией она была представлена вам под одним из этих

названий. Кроме того, если вы изучали эту энергию в прошлой жизни, ваш организм лучше реагирует на то название, которое вы тогда использовали. Вы можете попробовать все три названия, чтобы понять, какому из них отдать предпочтение.

Поза

Как и в случае любых практик, направленных на развитие энергии, нам необходима удачная поза. Тумо особенно требует принятия правильной позы, и оно даже само выпрямляет нас, если мы сидим неправильно. Когда человек обладает хорошо развитым хара, то живот ниже пупка у него, скорее всего, будет слегка выпирать. Это нормально. Попытки сделать живот слишком плоским сдерживают развитие тумо. Поэтому для тумо лучше, когда живот немного выпирает.

Дыхание

Дыхательные медитации или техники могут служить очень действенными средствами активизации энергии. Сейчас в разнообразных источниках можно найти множество техник дыхания. У некоторых людей есть свои любимые методы, помогающие им входить в медитативное состояние. Вы также можете использовать свои любимые методы, а можете выбрать один из рекомендуемых нами. Это поможет вам привести в равновесие все энергии в организме, включая тумо.

Медитация «Дыхание тумо»

1. Примите правильную позу с прямой спиной, сфокусируйтесь на основании тумо. (См. рис. 1)
2. Вдыхая, визуализируйте или почувствуйте, как дыхание направляется к основанию тумо.
3. Выдыхая, мягко выпускайте воздух из своего тела. Выдох должен быть медленнее вдоха.
4. Повторите пять раз.

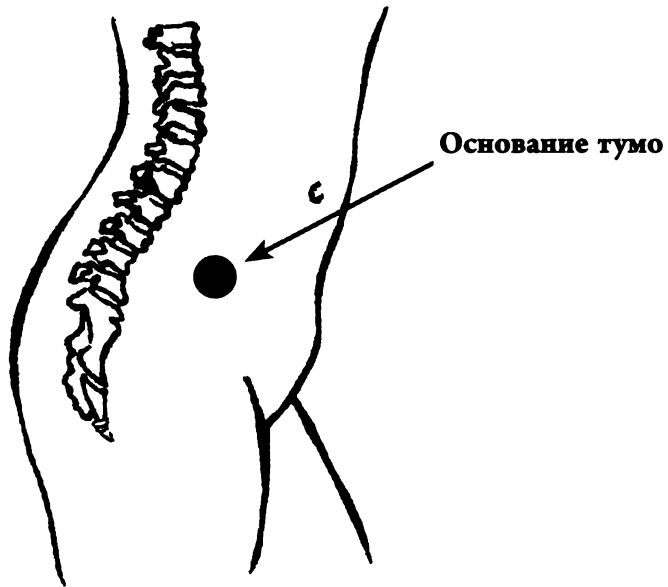


Рис. 1. Основание тумо

Цвет и тумо

С какой бы энергией вы ни работали, первое, что вы развиваете, это ваше собственное сознание. Если вы не можете ощущать изменения в энергиях, значит, вы пока не способны направлять их посредством ума. Настоящее развитие происходит, когда вы можете перемещать энергии, преобразовывать их в различные формы и делать их пригодными к использованию. Со временем энергии развиваются сами, однако это может сопровождаться нежелательными болевыми ощущениями, а также непонятными психическими и эмоциональными состояниями. Продвижение происходит более ровно и быстро, когда вы выступаете как партнер.

Тумо (хара или первичная энергия) может легко и эффективно изменяться, если его сочетать с вибрациями различной частоты. Каждая из вибраций может проявляться через цвет, запах, вкус, ощущение, звуки, или информацию. Эти вибрации могут быть очень тонкими и трудноразличимыми, однако большинство людей

легко устанавливают связь с цветом и, поскольку каждый цвет представляет определенную вибрацию, он может служить эффективным инструментом. Возможно, это самый легкий и быстрый способ распознавания различных аспектов тумо.

Сосредоточение на тумо с добавлением различных цветов позволяет различать разные вариации в вибрациях. Самая сильная вибрация — обычно та, которая уже развита в человеке, а вибрацию, которую человек пока не развил, ощутить бывает труднее всего. То же относится и к энергиям: чаще всего происходит резкий подъем именно той энергии, которая больше всего нужна человеку. Возможно, она когда-то была перерасходована или истощены ее запасы. Чем больше работаешь с этим сочетанием, тем легче узнать, что в данный момент происходит.

Если вы относитесь к числу тех людей, которым трудно устанавливать связь с цветом, то попросите, чтобы вам было дано ощутить чистую энергию света.

Медитация «Цвет и тумо»

Примите позу для медитации, удобную и расслабленную. Некоторым нравится сидеть с прямой спиной, другие предпочитают лежать. Лучше всего держать глаза закрытыми, хотя это тоже индивидуально.

1. Почувствуйте или представьте розовый цвет в своем теле. Попросите тумо присутствовать в вашем теле.
2. Сознавайте свое тело. Какие в нем присутствуют ощущения и движения энергии?
3. Уделите некоторое время этому цвету, и посмотрите, приходит ли к вам какая-либо информация.
4. Делайте для себя заметки, если хотите.
5. Повторите со следующими цветами по очереди: красный, оранжевый, желтый, зеленый, синий, фиолетовый, и закончите сияющим светом.

Вариации:

Другие цвета: коралловый, золотой, зеленовато-желтый, цвет морской волны и сиреневый очень эффективно приводят энергии в движение. Вы можете успешно использовать в медитации любой ваш любимый цвет.

Люминесценция: Чем светлее цвет, который вы видите, и чем ярче он светится, тем выше передаваемые им вибрации.

Более темные цвета: Более темные цвета приносят больше энергий из внутренних миров или прошлых жизней.

Черные прожилки: Вряд ли вы захотите это делать, так как черные полосы приносят негативность. Если вы выполняете медитацию с цветом и видите, что появились темные прожилки, то вы, возможно, захотите прекратить медитацию и посмотреть, какие негативные энергии воздействуют на вас при этой вибрации. Обычно при наполнении цвета сияющим светом такого не возникает, но иногда человеку приходится с этим сталкиваться. И тогда вы можете обратить внимание на гнев или разочарование, которые испытываете и преобразовать эти негативные энергии в позитивные.

Сияющий свет: Завершайте любую медитацию с цветом сияющим светом. Это приводит энергии цвета в равновесие и поднимает их до более высоких вибраций. Некоторым нравится использовать белый цвет, но сам по себе он слишком блеклый и не несет в себе такую же высокую вибрацию, какую несет в себе сияние.

Ментальное и эмоциональное взаимодействие

Для развития ментального (мыслительного) взаимодействия нам необходимо начать с использования воображения. Энергия следует за воображением, благодаря чему и достигаются результаты. Когда мы развиваем наши энергии посредством воображения, у нас появляется возможность более непосредственно осознавать или видеть эти энергии. Используя ментальный контроль, мы

можем направлять энергию в различные места в нашем теле и настраиваться на нее так, чтобы видеть, что происходит, а затем производить любые требуемые изменения.

При эмоциональном взаимодействии мы обретаем способность изменять энергии через осознание и чувства. Блокировать энергию нам вовсе не нужно, поскольку любое чувство можно преобразовать в чувство совершенно иного качества, например гнев в понимание. После этого мы можем распространить это преобразованное чувство по всему нашему телу, чтобы оно проникло всюду, а также можем запросить информацию из этого источника. Часто, прежде чем нам что-то приходит в голову, мы осознаем это на уровне чувств. Например, иногда у нас сначала возникает чувство страха, и только потом мы начинаем понимать, чем этот страх вызван.

Многие склонны блокировать свои чувства по разным причинам, хотя сами, в конце концов, все равно оказываются во власти тех же чувств. Так происходит потому, что за блоками скапливается энергия, которая может либо внезапно вырваться наружу, либо создать броню, которая заблокирует все остальное. Это веские основания для того, чтобы прислушиваться к чувствам и стараться понять, что происходит. В противном случае, информация, поступающая из этого источника, будет проходить мимо нас, и мы не получим того ощущения жизни, которое приходит через чувства.

Хотя высвобождению тумо способствуют также дыхательные упражнения и позы, самым надежным методом, позволяющим в более полной мере получать от этой энергии пользу, служит взаимодействие в ней на уровне мыслей, чувств и эмоций. С практикой осуществлять этот процесс нам становится легче, и мы воспринимаем его уже как часть нашей повседневной жизни.

Физическое взаимодействие

Большинство случаев физического взаимодействия все равно требует влияния чувств или ума, которые бы им управляли. Хотя тело обладает собственным сознанием, тумо обычно бывает слишком мно-

го, чтобы тело могло с ним самостоятельно справиться. В качестве способа контроля и сдерживания энергии тело обычно использует сжатие мышц. Этот способ редко, но позволяет энергии высвободиться, пока наши мысли и чувства не подскажут ей это сделать.

Эго

Когда человек начинает действительно чувствовать энергию и возможности тумо, это может послужить подкреплением для его эго. Естественно, вы начинаете думать, что с этой новой энергией можно делать самые удивительные вещи. Эго может очень сильно втянуться в этот процесс, а это, как известно, может обернуться негативными последствиями или блокированием естественного потока тумо. Тумо не может хорошо функционировать, когда эго слишком много. Изобилием активного тумо явно обладают многие звезды спорта, иначе они не были бы великими спортсменами. Однако при отсутствии духовного равновесия и понимания сути этой энергии, контролировать ее становится трудно и это может приводить к провальным результатам.

Если эго слишком большое, то его энергию следует поднять на духовный уровень, с которым ей предназначено соединиться. Энергии эго могут быть подняты на духовный уровень. Я не думаю, что было бы правильно блокировать эго или искоренять его. Нам необходимо определенное количество этих энергий, ибо это помогает нам продвигаться по жизни. Равновесие с духовным уровнем приводит эго на его законное место. Можно сказать, что эго становится мощным стеблем цветка лотоса. В этом случае, цветок лотоса относится к макушечной чакре, когда она раскрыта. (Макушечная чакра — это духовное отверстие на макушке головы. Более подробно о чакрах будет рассказано позднее).

Проблемы контроля

Слишком часто мы предпочитаем контролировать наши энергии путем навязывания им нашей воли. Когда мы это делаем, мы

их блокируем, пренебрегаем ими или насильственно изменяем их вибрацию. Было бы гораздо лучше, если бы мы настраивались на эти энергии и старались понять, почему они проявляют себя именно так. Возможно, они сами умеют распознавать то, что мы не видим, и работают с ситуацией по-своему. Во многих случаях нам было бы гораздо лучше согласиться с тем, что эти энергии хотят. Например, когда мы замечаем, что наша аура (силовое поле вокруг нашего тела) сжимается или вытягивается, это может означать, что аура ощущает что-то бесполезное для нашей системы, например, негативное отношение другого человека или небезопасную ситуацию и пытается не дать этому проникнуть в нашу энергетическую структуру. Еще один пример — это когда другой человек пытается вытягивать из нас энергию. В этом случае, наша аура будет сжиматься или вытягиваться, чтобы предотвратить утечку энергии. В любом случае, если мы настроимся на ауру и поймем, что с ней происходит, то мы можем либо позволить ей продолжать выполнять свою защитную функцию, либо сами выйдем из ситуации. Мы также можем попросить наше тумо, чтобы оно увеличило силу нашей ауры, так, чтобы ей не приходилось вжиматься или вытягиваться. Другой пример — когда мы начинаем чрезмерно выражать свои эмоции и становимся плаксивыми. Если мы настроимся на наши эмоции, то поймем, что происходит нечто, требующее нашей реакции. Эти ситуации служат хорошими примерами нашего сотрудничества с тем, что происходит в нашем теле.

Если тумо активизирует само себя

Существует пять основных способов, которыми тумо активизирует само себя. Первое, что вы можете ощущать, это резкие приливы жара, или приступы сильного жара, которые могут длиться часы, а то и дни. Обычно это сухой жар, хотя бывают случаи, когда люди потеют. Иногда жар больше всего ощущается в животе. Если это происходит, то медитация «Тумо и стихии»

принесет вам облегчение. Но если жар остается, то, возможно, он связан с кундалини, менопаузой или с некоторыми дисфункциями в организме. Вам нужно будет рассмотреть этот жар с другой точки зрения.

Второе, что вы можете в себе осознавать, это чувство гнева или злонамеренности. Это также может проявляться в виде паранойи по поводу того, что другие злятся на вас или хотят вам устроить подлость. Медитация «Тумо и стихии» поможет вам успокоить также и эти энергии.

Третье, что может испытывать человек, когда тумо имеет собственный план действий и, похоже, принимает руководство над организмом — это необъяснимое истощение, неспособность работать или депрессию. Переедание — один из способов, которым люди пытаются противостоять этим энергиям. Когда тумо распоряжается телом, важен постельный режим или просто спокойный отдых, который довольно часто оказывает целебное действие. Когда это происходит, человек может чувствовать тепло, испытывать вибрирующие ощущения или, в отдельных случаях, настоящую боль, поскольку тумо перестраивает систему. Этот процесс может занимать пятнадцать-двадцать минут или несколько часов. Чем больше человек позволяет этому процессу происходить, тем легче процесс протекает.

Четвертое ощущение — так называемый «огонь в животе». Оно может сопровождаться очень сильным жаром или громким урчанием в животе, а также желанием следовать определенному пути. Оно может возникать, когда определяешься в отношении политики, религии или делаешь другой важный выбор в жизни. Один мужчина рассказывал мне, что это был не просто огонь в животе, а «настоящий лесной пожар». Он говорил, что позднее это ощущение превратилось в «сияние в животе»: нечто вроде чистой потенциальной энергии, которую ты можешь превратить в огонь, жар, или во что-то в этом роде. Вместе с этим ощущением приходило глубокое желание изучать и разрабатывать определенные звуки в музыке. Информация была вполне четкая и понятная.

«Огонь в животе», подогревающий любой наш проект или жизненный выбор, приносит невероятную энергию, а вместе с ней — ясность. (Более подробная информация будет приведена позднее в этой главе).

Пятое ощущение — это проблемы с пищеварением. Это могут быть сильные спазмы или диарея. На самом деле, это ощущение схоже с четвертым ощущением, и когда человек понимает, что он хочет делать с тумо и работает в этом направлении, проблемы обычно утихают или исчезают. Это также может ощущаться как вихри энергии в животе, иногда распространяющиеся в другие части тела. Иногда люди обращаются в этой ситуации к врачам. Поскольку не существует методов диагностики, позволяющих определить, куда энергия движется, в избытке она или в дефиците, то никаких проблем не обнаруживается.

Каким бы ни было ваше первое знакомство с пробуждением тумо, каждый должен дать ему некоторое время на то, чтобы оно смогло выполнить свою работу. Когда в организме высвобождается большое количество тумо, то на производимое им очищение, совершенствование и улучшение нашего организма порой уходят годы. Одна женщина говорит об этом как о «прохождении тумо». Когда оно завершает свою работу, оно становится доступно и готово к использованию, и теперь действие его не столь разрушительно и непредсказуемо, как в тот момент, когда оно выполняло свою первоначальную реконструкцию.

Чем лучше человек осознает свое тело, тем легче ему выявлять в себе энергию, а также направлять ее и преобразовывать. В то же время, такое осознание порой делает человека более восприимчивым к болевым ощущениям. Когда внимание фокусируется на пораженном участке, туда поступает больше энергии. Часто эта дополнительная энергия, которую вы туда направляете, приносит вам облегчение. Она также может давать вам информацию относительно причины этих болевых ощущений.

Вдобавок к физическим и эмоциональным симптомам, она также раскрывает ментальные области. Это может включать в себя пере-

смотреть вашей жизни и показывать, какой другой выбор вы могли бы сделать. И делается это не ради того, чтобы вас осудить, но скорее, чтобы показать вам важность самого факта, что вам был предоставлен выбор. Переживание такого рода было у мужчины, о котором уже говорилось и, как он сам утверждал, у него не было чувства осуждения — присутствовало лишь осознание.

Тумо воздействует и на духовные области жизни, но об этом будет более подробно рассказываться в следующих главах.

Вам не обязательно практиковать все из медитаций, которые приводятся далее. Выберите те, которые считаете наиболее подходящими для вас. Система каждого человека (физическая, эмоциональная, ментальная и духовная области) настолько индивидуальна, что тут должен присутствовать выбор.

Тумо и стихии

Тумо легко сочетается с другими энергиями для достижения самых разнообразных целей. Отличный способ для начинающих, который дает возможность быстро ощутить изменения — это сочетание тумо со стихиями, к тому же, это позволяет успокоить избыточное тумо и сделать его пригодным к использованию. Слабо или сильно активизировано тумо в вашем теле, в любом случае, это упражнение пойдет вам на пользу. Приведение в равновесие со стихиями помогает нам развиваться в различных областях, и мы можем легко увидеть всю мощь энергии тумо. Кроме того, это позволяет распознавать, что уже активизировано.

Хотя источник тумо находится внизу живота, чуть ниже пупка, тумо можно также обнаружить в любых участках тела. Если у нас много тумо, то оно будет течь во всей системе. В следующей медитации мы будем работать с тумо, исходящим не только из его источника, но и из любых участков тела.

Следующая медитация, в которой используется сочетание тумо и стихии, помогает распознавать тумо и приводить его в равно-

весие и является одной из самых простых. Такие сочетания не только уравнивают энергию, но и приводят избыточную энергию в состояние покоя. Приведение в равновесие с землей и водой — особенно удачный способ облегчения приливов жара, вызванных тумо.

Медитация «Тумо и стихии»

1. Пребывайте в медитативном состоянии.
2. Сосредотачивайтесь на всем вашем теле, особенно на области живота.
3. Попросите стихию земля смешаться с тумо. Попробуйте почувствовать это во всем своем теле.
4. Главная цель смешивания тумо с землей — придание силы. Пусть эта сила наполняет все ваше тело.
5. Для того чтобы усилить это сочетание, представляйте медный цвет в своем теле.
6. Сохраняйте это состояние в течение нескольких минут, затем отпустите.
7. Повторите шаги 1–6 с поочередной заменой стихий и соответствующих им функций и цветов.

А. Вода — гибкость тела — цвет морской волны

Б. Огонь — страсть или энергия действия — оранжевый

В. Воздух — легкость тела — глубина оттенков белого и серого (как будто вы смотрите сквозь воду)

Г. Эфир — медитативное или молитвенное состояние — сияющие искры

Как вариант, вы можете практиковать вышеописанную медитацию, совершая движения телом, например, танцуя или выполняя упражнения. Другой вариант — использовать это сочетание во время выполнения физической работы.

Приведение в равновесие четырех основных стихий

Некоторая часть нашего тумо образует сочетания со стихиями, независимо от того, осознаем мы это или нет. Если равновесие отсутствует, то могут возникать проблемы. Стихии Земля, Вода, Огонь и Воздух — все их нужно развивать и приводить в равновесие. Все они — важные элементы нашего развития.

Земля

Если стихия Земля в нас присутствует в недостаточном количестве, то наше тело будет страдать от недостатка силы. Если в нас земли слишком много, то мы, как правило, становимся негибкими и чрезмерно озабоченными своим телом в плане его болезней, его украшения, а также формы и состояния.

Если вы регулярно наполняете себя стихией Земля и активизируете тумо, то ваша сила будет возрастать. Это поможет вам выполнять физические упражнения и тяжелую работу, а также не отставать от жизни. Это сочетание можно направлять в те части тела, в которых вы ощущаете слабость, а также в те, которые подвержены заболеванию. Сила является сдерживающим фактором для болезни.

Вода

Если стихия Вода в недостатке, то наши эмоции, возможно, заблокированы. В этом случае, нашей личности недостает таких качеств как подвижность и выразительность. Избыток Воды делает человека чересчур эмоциональным и изворотливым, такие люди могут казаться ненадежными.

Вода и тумо приносят такое качество, как текучесть, то есть, энергия течет лучше, благодаря чему, ощущаешь себя живым и здоровым человеком.

Огонь

Если Огня слишком мало, это может вызывать отсутствие страсти, интереса и самовыражения. Переизбыток Огня может давить на других людей и поглощать все на своем пути.

Сочетание тумо и Огня приносит системе тепло, которое ослабляет напряжение и усиливает кровообращение.

Воздух

Когда Воздуха слишком мало, жизнь становится однообразной — без каких-либо приключений и духовных устремлений. Переизбыток Воздуха может делать человека «чересчур духовным», в смысле оторванным от обыденной жизни. Про таких даже говорят «ветер у них в голове».

Тумо и воздух вместе приносят легкость в систему. Это сочетание далее помогает освобождать перегруженные области, и также улучшает кровообращение.

Отсутствие равновесия стихий: в чем выражается потребность в стихии Земля

Стихия Земля приводит в равновесие и поддерживает другие стихии, и если она в недостатке, то могут возникать проблемы. Если люди не ощущают себя «заземленными», это происходит потому, что им требуется больше стихии земли. Сосредотачиваясь на ступнях, вы будете автоматически получать больше энергии или лучше ощущать «заземление». Далее приводятся примеры необходимости создания равновесия между тремя другими стихиями и стихией Земля.

Если в человеке слишком много Воды и недостаточно Земли, то он становится слишком эмоциональным и неуравновешенным.

Если в человеке слишком много Воды и совсем мало Земли, то он может испытывать слишком сильную страсть, хотя силы на то, чтобы направить ее в нужное русло, у него будет мало. Такой человек будет ненадлежащим образом выражать гнев и раздражение, потому что у него не будет силы справиться с трудными ситуациями.

Переизбыток Воздуха и недостаток Земли делает нас духовными, но при этом у нас очень слабое тело, склонное к болезням и восприимчивое к негативным энергиям, исходящим от других людей и окружающей обстановки.

Методы высвобождения тумо

Далее приводятся медитации для высвобождения тумо. Сначала продумайте, как вы хотите его использовать. Например, вы можете решить, что будете использовать его для обогрева вашего тела, для исцеления, или для укрепления вашего организма. Вам необходимо с ним что-то делать, чтобы оно не создавало беспокойств. Это очень мягкие медитации, которые первое время не будут приводить к высвобождению большого количества тумо, разумеется, если оно уже не присутствует в вас, ожидая своего высвобождения. И тогда его количество, ставшее доступным, может вас удивить.

Выполнив эти медитации, вы можете захотеть повторить их позднее. Каждый раз может высвобождаться больше тумо. Таким образом, постепенно раскрывая тумо, вы получаете больше шансов на то, что если сразу его высвободится слишком много, то вы сумеете интегрировать это количество.

Медитация «высвобождение тумо»: первый метод

1. Сядьте, приняв удобную позу с прямой спиной. Вы можете сидеть на стуле, ровно поставив ступни на пол, можете

также сидеть на полу или на подушке в позе лотоса, и даже можете лежать.

2. Сфокусируйтесь на основании тумо, то есть, на области сзади и на две-три ширины пальца ниже пупка. (См. рис. 1.) Визуализируйте, как эту открытую область заполняет изнутри пространство. (У кого тумо активизировано больше, это пространство также больше.)
3. Мягко вдыхайте в эту область, наполняя ее праной (жизненной силой, излучающейся из солнца, которая поступает вместе с дыханием).
4. Расширяйте отверстие, соединяющее основание тумо со всем телом, одновременно ощущая легкость, открытость и восприимчивость.
5. Если вы — правша, поднимите правую руку. В противном случае, поднимите левую руку. Согните вашу руку в локте чуть меньше чем на девяносто градусов. (См. рис. 2.) Слегка изогните мышцы и сдвойте кулаки.

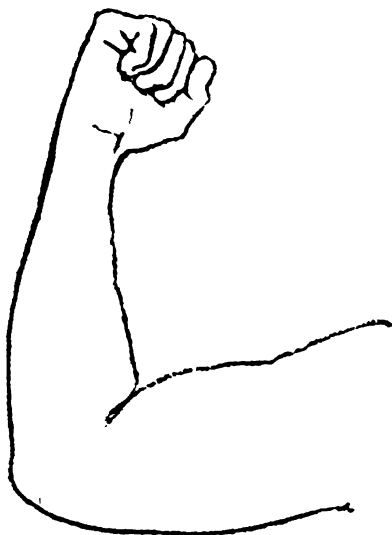


Рис. 2. Рука, согнутая в локте.

6. Когда вы почувствуете, что из этой области исходит энергия, распространите эту энергию по всему телу.
7. Попросите энергию тумо стать силой, наполняющей все ваше тело.
8. Через некоторое время вы можете попросить тумо превратиться в тепло или жар. Вам поможет визуализация лавандового цвета.
9. Попросите жар или тепло превратиться в исцеление. Вы можете почувствовать вибрирующую энергию.
10. Вы можете опустить руку и просто наслаждаться этой энергией.
11. Если вы думаете, что в вас слишком большой поток энергии, то можете направлять его на какой-нибудь проект или на физическую деятельность, до тех пор, пока в вас не останется такое количество энергии, которое не будет вызывать дискомфорт.
12. Если энергии высвободилось мало, то вы можете повторить это упражнение. Это способ постепенного высвобождения вашего тумо.

Высвобождение тумо: второй метод

Этот метод действеннее первого и может вызывать внезапные приливы жара, в зависимости от того, сколько тумо доступно в человеке. Если вы занимаетесь растапливанием снега своим телом, то этот вариант самый лучший. У меня, прожившей большую часть своей жизни в Северной Дакоте, никогда не было интереса к тому, чтобы что-то делать со снегом. Однако я нашла этот метод чрезвычайно полезным для согрева своей постели в зимние ночи. Однажды мой знакомый, который страшно не любит, чтобы что-то мешало ему спать, обнаружил, что во время ливня его палатка протекла, и вся его постель насквозь промокла. Вместо того чтобы встать и поменять постель, он решил высушить ее посредством тумо и вернуться ко сну.

Этот метод помог ему высвободить очень большое количество тумо, и мы не рекомендуем это делать слишком часто тем, кто не обладает навыками его использования. В противном случае, в системе может образоваться затор, чреватый частым хождением в туалет или общим физическим дискомфортом.

Медитация «Высвобождение тумо»: второй метод

1. Выполните шаги с 1 по 3 из первого метода.
2. Выведите энергию тумо прямо из основания тумо через пупок наружу.
3. Почувствуйте, как по всему вашему телу распространяется тепло. Затем вы можете направить его в любую отдельную область тела.
4. Вы можете завершить эту медитацию превращением тепла в силу, исцеление или омоложение.

Высвобождение тумо: третий метод

Следующая медитация способствует высвобождению тумо в большем количестве. Но если, выполняя предыдущую медитацию, вы почувствовали, что у вас и так его слишком много, то вы, возможно, захотите сразу перейти к следующему разделу.

Как и многие из наших энергий, тумо любит ритм и хорошо реагирует на него. Если вы решите использовать музыку, то выберите что-нибудь ритмичное или со звуками барабанов. Ритмичного дыхания также будет достаточно. (Медитативная музыка без четко выраженного ритма не слишком эффективна для высвобождения тумо.)

Тумо способно жить своим умом и направляться в определенные участки тела, дабы выполнять там свою работу. Во всем остальном у него нет других заданных шаблонов движения в теле, и оно может легко быть направленным в любую область.

Медитация «Высвобождение тумо»: третий метод

1. Сфокусируйте свое внимание на основании тумо сзади и чуть ниже пупка. (См. рис.1)
2. Визуализируйте или почувствуйте, как в эту область входит прана.
3. Визуализируйте или почувствуйте, как в эту область входит ваша сексуальная энергия.
4. Попросите тумо объединиться с этими энергиями.
5. Попросите тумо превратиться в тепло.
6. Постарайтесь понять, хочет ли это тепло направлять себя в конкретные области. Можно начать со ступней. Если оно точно направляет себя в определенную область, то оставьте его в покое на несколько минут, затем можете направлять его по всему телу.
7. Наслаждайтесь этим ощущением, позволяя тумо освежать ваше тело и заряжать его жизненной энергией. Это может продолжаться несколько минут или дольше. Позвольте ему делать свое дело.
8. Хорошо потянитесь.

Если вам кажется, что тумо становится слишком сильным, то приостановите практику любых медитаций, предназначенных для его высвобождения до тех пор, пока эта новая энергия не станет более интегрированной. Вы все равно можете и должны использовать ее в других медитациях. Если действительно высвобождается большое количество, то вы должны быть способны с этим справиться, знать, как с этим работать и не перегружать себя, но мы все равно вам советуем проявлять осторожность.

Сидячая медитация с тумо

Это хорошая базовая практика. Она помогает принимать правильную позу, освобождает уже активизировавшееся тумо и приводит тело в равновесие. Она также приводит человека в контакт с его основанием тумо, которое является нашим естественным центром тяжести. Если человек принял не очень удачную позу, то центр тяжести переместится в другую область и поток энергии ухудшится.

Обычной позой здесь служит сидячая поза. Но можно практиковать и лежа, не подкладывая подушку под голову. Когда вы фокусируетесь на основании тумо и спокойно дышите, энергия начинает заполнять тело, исправляя позу и создавая сильное ощущение гравитации. Даже если вы будете делать это каждый день в течение нескольких минут, доступное тумо начнет активизироваться. Когда поза и центр тяжести скорректированы, человек чувствует себя более энергичным и здоровым.

Семь тел, тумо, стихии и другие энергии

В дополнение к стихиям, перечисленным в этой главе, мы предлагаем использовать три другие базовые энергии, которые можно легко синхронизировать с тумо. Это магнетизм, прана и эфир. Они помогают в высшем развитии.

В наших системах, существует семь главных вибрационных частот, которые мы называем телами. У каждой из них своя цель. Перечислим их ниже. (Для получения более подробной информации я советую вам читать книгу «Чакры, аура и новая духовность», написанную мной в соавторстве со Стивеном Дж. Полсоном).

Таблица 1. Тела, цели и области активизации

Тело	Использование	Связующее звено
1. Физическое	Движение и чувствование	Руки и ноги
2. Эмоциональное	Эмоции и чувства	Область живота
3. Ментальное	Мышление и рассуждение	Лоб и область мозга
4. Интуитивное со- страдательное	Интуиция и сострадание	Область сердца
5. Воля, дух	Воля и дух	Спина и область по- звоночника
6. Уровень души	Пребывание в контакте с душой	Центр лба чуть ниже линии волос и вокруг тела
7. Божественный уровень	Пребывание в контакте с божественным уровнем и Богом	Макушка головы

Пожалуйста, обращайтесь к таблице 1 на этой странице, а также к таблице 2, приведенной далее. (Там перечислены тела и стихии, а также различные реакции, которые можно ожидать, когда сосредотачиваешься на них). Мы не советуем работать со всеми ними одновременно, поскольку вы можете перегрузиться этими энергиями. Лучше одновременно работать с одним телом и со всеми стихиями, а позднее использовать следующее тело и стихии. Если хотите, то можете работать со всеми телами, сосредотачиваясь на одной из стихий, а позднее, в другой раз, использовать все тела со следующей стихией.

Следующая таблица вам, вероятно, даст дополнительную информацию. Если хотите, то можете делать заметки по мере продвижения, поскольку некоторые подробности запомнить трудно.

Кроме того, длительное пребывание в медитации вам может показаться трудным делом. В этом случае, вы можете разбить ее на более мелкие фрагменты. Такая медитация важна тем, что она расширяет человека до областей, отличных от тех, которые

Таблица 2. Семь тел, тумо, стихии и основные энергии

Тумо и:	Физическое тело	Эмоциональ- ное (астраль- ное) тело	Ментальное тело	Интуитивное соггрататель- ное тело	Воля и аух	Уровень ауши	Божественный уровень
Земля	Сила	Храбрость	Большее осознание	Четкое пони- мание	Ощущение океана жизни	Ауша на земле	Внутренний боже- ственный уровень
Вода	Гибкость	Гибкие чув- ства	Эмоцио- нальное вос- приятие	Исцеляющая энергия	Широга	Мечты ауши на земле	Внутренний боже- ственный уровень
Огонь	Страсть к действию	Страстные эмоции	Сильная сексуальная энергия	Сильное пони- мание	Страсть к дей- ствию	Воплощение меч- таний в действие	Страстная предан- ность
Воздух	Ощущение легкости	Эмоциональ- ная свобода	Открытость в области мозга	Осознание группы людей	Расширенное осознание	Ощущение того, что ты парить	Соединение с боже- ственным
Маг- не- тизм	Живость и более креп- кая нервная система	Раскрывает и исцеляет эмо- ции	Усиливает слабое эго и ментальное тело	Открывает сердце и об- ласть диафраг- мы	Заряжает энер- гией позвоноч- ник и органы в области талии, оживляет	Более сильная связь между ау- шой и телом	Осознание непре- рывности жизней и чувства за пределами ности
Прана	Здоровье и благопоу- чие	Раскрывает и усиливает эмоции	Усиливает и увеличивает энергию мозга	Более сильное соггратание к аурум	Раскрывает более высокие измерения	Сознает ауши как часть более грандиозной силы	Ощущение себя как части более гранди- озной силы
Эфир	Блеск, экс- пансивность и состояние, подобное мо- литве	Большая глу- бина эмоций и состояние, подобное мо- литве	Ощущение различия между моз- гом и умом	Может подни- мать кундали- ни и улучшать энергии	Осознание ин- дивидуальной автономии	Более сильное ощущение «я» и его миссии	Единство со всем сущим

он привык воспринимать. Одно из свойств тумо заключается в его желании того, чтобы мы познали на своем опыте многие другие сферы бытия. Большинство людей живет в ограниченной реальности, ибо всегда легче делать то, что у тебя перед носом. Духовный путь, который является одной из целей тумо, означает расширение, раскрытие и возвышение жизни человека до тех сфер, о существовании которых мы даже никогда не догадывались.

Медитация «Тела, тумо, стихии и другие энергии»

1. Пребывайте в медитативном состоянии.
2. Сосредотачивайтесь на вашем физическом теле, особенно на руках и ногах.
3. Попросите тумо и различные стихии, поочередно, заполнять собой физическое тело.
4. Прочувствуйте это и спросите, есть ли какая-либо информация для вас у этих комбинированных энергий.
5. Повторите упражнение следующим образом: (Следующие области можете проработать в другой раз.)
 - А. Эмоциональное тело (область живота) с тумо и разными стихиями поочередно.
 - Б. Ментальное тело (лоб и область мозга) с тумо и разными стихиями поочередно.
 - В. Интуитивное и (или) сострадательное тело (область сердца) с тумо и разными стихиями поочередно.
 - Г. Воля и (или) тело духа (спина и позвоночник) с тумо и разными стихиями поочередно.
 - Д. Тело уровня души (центр лба чуть ниже линии волос и вокруг физического тела) с тумо и разными стихиями поочередно.
 - Е. Тело божественного уровня (макушка головы) с тумо и разными стихиями поочередно.

Огонь в животе и в других местах

САМА ФРАЗА «огонь в животе» относится к наличию стимула к осуществлению некоего проекта, мотива или страсти. Когда ты чувствуешь, что ты в чем-то силен, это повышает стимул к жизни и к достижению цели. Помимо огня в животе, мы также можем иметь это ощущение в сердце или голове. У вас уже сейчас могут быть проекты или мотивы, которые либо только начинают выходить на уровень сознания, либо находятся чуть ниже уровня сознания. Существует три основных области, которые вмещают в себя наши желания осуществления проектов или мотивы: это живот, сердце и голова. Следующая медитация поможет вам узнать, какая область ждет энергии и активации.

Медитация «Огонь в животе и в других местах»

1. Пребывайте в медитативном состоянии.
2. Сосредотачивайтесь на области низа живота.
3. Попросите тумо войти в эту область в форме сознания и огня.
4. Попросите о том, чтобы вам было дано узнать, какой проект, какой мотив, или какая страсть там находится.
5. Позвольте своему уму странствовать, дабы он увидел информацию, которая к вам приходит.
6. Не пренебрегайте ничем, и ничего не блокируйте. Уделите время размышлению над возможностями.
7. Делайте заметки по поводу того, какую информацию вы получили, чтобы вы могли взглянуть на нее в дальнейшем и понять, действительно ли вы хотите к этому стремиться.
8. Затем перейдите к области вашего сердца (более мощная энергия находится в задней части сердца) и повторите шаги с 3 по 7.
9. Затем перейдите к центру лба и повторите шаги, начиная с 3-го.

Семь тел, проекты, мотивы и страсти

КАЖДОЕ из семи тел имеет собственную программу действий, и каждое из них хочет и может выполнять свою работу. Иногда эти тела находятся в противоречии друг с другом, и поэтому нам бывает трудно выполнять то, чего мы хотим. Мотив или страсть представляет собой то, что нас глубоко волнует, и что мы хотим поддерживать. Это может относиться к политике, духовности, помощи другим, возделыванию сада — словом, ко всему, что для нас очень важно. Следующая медитация поможет вам выяснить, кто что хочет делать.

Медитация «Семь тел, проекты, мотивы и страсти»

1. Пребывайте в медитативном состоянии.
2. Следуйте указаниям для активизации семи тел, выполняйте их поочередно для каждого тела, задавая следующие вопросы. Если вам не нравятся ответы, то вступите в диалог с конкретным телом и постарайтесь понять, почему это тело так считает.
3. Наполняйте каждое тело тумо, задавая вопрос, в каком, проекте или мотиве и в какой страсти оно больше всего заинтересовано.
4. Наполняйте каждое тело энергией тумо, задавая вопрос, какие из проектов, мотивов и страстей оно пытается заблокировать.
5. Пересмотрите ответы, которые вы получили, чтобы с учетом их составлять планы на будущее.

Тумо и предназначение

Поскольку тумо любит проекты и мотивы, оно может легко застревать и сосредотачиваться в тех областях, которые не отно-

сятся к нашему предназначению. Иногда мы обнаруживаем, что наше действующее тумо увлеклось чьим-то проектом или мотивом, которые, как мы впоследствии понимаем, не входят в наше предназначение. Наше тумо также может выполнять ненужную работу.

Каждому из нас в жизни доступно много предназначений, будь то в области личного роста, отношений, карьеры или в других сферах жизни. Следующая медитация поможет пронаблюдать, на правильном ли пути мы находимся.

За мечевидным отростком, расположенным на конце грудины, есть область, которая связана с энергией нашего предназначения. Фокусируясь на этой области, можно лучше понять, что для нас правильно, а что неправильно. Это наш личный барометр, а также область, имеющая непосредственное отношение к нашей совести (см. рис. 3). Именно отсюда у нас возникает щемящее чувство того, что мы упустили что-то важное или сделали то, чего не должны были делать.

Совесть вряд ли является тем понятием, которое многим будет интересно обсуждать, да и само понятие «совесть» мы используем редко, но предпочитаем говорить о ее важности в более широком

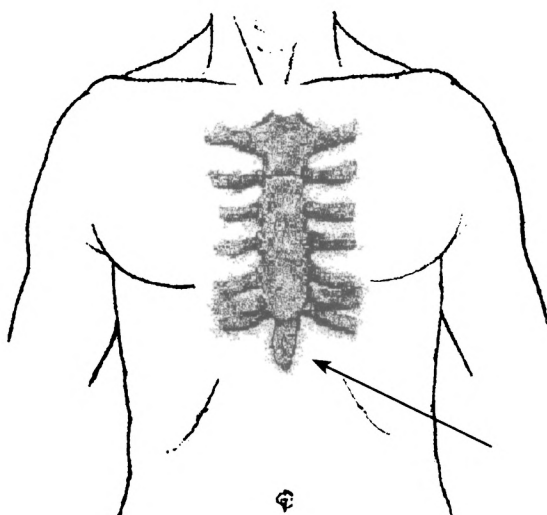


Рис. 3. Расположение мечевидного отростка.

смысле, рассматривая ее как энергию нашего предназначения или как совершенный шаблон того, кем нам предназначено быть в этой жизни.

Медитация «Тумо и предназначение»

1. Пребывайте в медитативном состоянии.
2. Сфокусируйтесь на области за мечевидным отростком (нижняя часть грудины). Просите о том, чтобы вам почувствовать энергию своего предназначения.
3. Попросите о том, чтобы вы могли почувствовать энергию тумо в этой области.
4. Удерживайте мысль о любом проекте или мотиве, о котором вы хотите получить информацию из этой области.
5. Вы чувствуете себя комфортно? Это действительно то, чем вам следует заниматься?
6. Если так, то вы можете попросить о том, чтобы в этой области было еще больше тумо, которое будет вам помогать.
7. Если вы чувствуете, что здесь что-то не то, значит, спросите энергию предназначения, что она вместо этого хочет.

Четвертый мозг, тумо и послания

Прямо над головой у нас располагается энергия, которую мы называем «четвертым мозгом». Другие слои мозга, а именно рептильный (физический), лимбическая система (эмоциональный) и мозг млекопитающего (ментальный) — все расположены в голове. Мы еще рассматриваем четвертый мозг, поскольку его функции относятся к более высокому уровню, нежели функции трех других. Фраза *“It came off the top of my head”*, которая переводится как «первое, что приходит в голову» или «навскидку», относится к этой энергии. Четвертый мозг устанавливает связь с духовным и божественным уровнями. С этого уровня также приходит руко-

водство, творчество и прочая удивительная информация. Работа, направленная на духовное развитие, помогает активизировать эту область. Когда человек развивается духовно, автоматически развивается и этот мозг. Люди, занимающиеся творчеством или решением проблем, склонны использовать эту область в большей степени. Будду обычно изображают с украшением на макушке головы, представляющим область другого мозга. Восточные учения утверждают, что этот другой мозг развивается в результате высших практик. Мы находим, что в нашу эпоху у многих людей эта энергия развита настолько, что они могут использовать ее в повседневной жизни.

Энергия тумо служит превосходным помощником в передаче сообщений от высшего сознания на уровень осознания, особенно когда мы сосредотачиваемся на четвертом мозге. Обычно такие послания, в силу своей обоснованности охотно воспринимаются нами как важные. Иногда может казаться, что послание пришло не оттуда, где мы находимся в настоящий момент. Нам нужно иметь открытый ум в отношении посланий, которые мы получаем, поскольку довольно часто вместе с ними приходит изменение нашего восприятия в отношении возможностей и духовного роста. И если мы их не поняли сразу, то они легко блокируются или отвергаются нами. Нам нужно принимать эту информацию и рассматривать ее, а потом решать, хотим мы ее использовать или нет. Если мы будем постоянно блокировать любые получаемые нами сообщения, то информация перестанет к нам поступать.

Медитация «Тумо и послания»

1. Пребывайте в медитативном состоянии.
2. Слегка помассируйте живот, начиная с середины и продвигаясь к нижней области.
3. Помассируйте макушку головы (область четвертого мозга) несколько минут, а затем уберите оттуда свою ладонь.
4. Положите ладонь на живот, чуть ниже пупка.

5. Думайте о вопросе, который вы хотели бы задать, и направляйте энергию вопроса в область живота и в область над головой — в четвертый мозг. (Вы даже можете спросить о том, какой вопрос вы хотели бы задать!)
6. Быстро и усиленно надавливайте рукой на область живота в направлении вверх, и визуализируйте, как тумо поднимается и направляется в область над головой.
7. Когда сосредотачиваетесь на области, расположенной над головой, позволяйте своему уму свободно перемещаться и смотреть, какая информация поступает. Иногда ответы приходят сразу, иногда приходится позволить уму поблуждать минут пять-десять.

***Вариация:** Вы можете сосредотачиваться на основании тумо и на макушке головы одновременно и направлять вопрос в обе области. Но обычно лучше бывает, когда вы сосредотачиваетесь только на макушке головы.*

Негативные и позитивные напряжения

Позитивные напряжения — это те, которые помогают нам все делать и при этом еще хорошо себя чувствовать. Негативные напряжения — это те, которые блокируют энергию и не дают нам почувствовать себя хорошо. Например, позитивное напряжение — когда вы удерживаете свои руки или свое тело в конкретной позе для игры на музыкальном инструменте, таком как фортепиано. Примером негативного напряжения служит напряженная поза, блокирующая свободное движение предплечий и ладоней и мешающая игре на фортепиано. Судить о том позитивное напряжение или негативное, вы можете исходя из того, способствует оно деятельности или наоборот препятствует ей и сковывает тело. Выполнение упражнения на дыхание тумо помогает освободиться от негативного напряжения и освободить тело для позитивного напряжения.

Преобразование негативного тумо в позитивное

Как упоминалось в первой главе, энергия людей, у которых тумо заблокировано или подавляется по той или иной причине, может стать негативной. К негативным проявлениям относятся беспричинный гнев, подлость и жестокость, опасные как для самого человека, так и для окружающих. Первый шаг к изменению этой энергии — признать, что с вами это происходит. Следующий шаг — высвобождение этой энергии в других формах. Следующее упражнение поможет вам выявить возможное наличие подобных тенденций в вашей системе.

Медитация «Преобразование негативного тумо в позитивное»

1. Пребывайте в медитативном состоянии.
2. Настройтесь на область живота. Осознавайте всю эту область.
3. Попросите о том, чтобы вам вспомнить ситуации, когда вы выражали гнев или делали подлость без какой-либо на то причины. Откройтесь тому, что вы слышите или ощущаете. Никто из нас не совершенен. Мы лишь работаем в направлении совершенства. (Если бы мы были совершенны, то нас, вероятно, здесь бы не было).
4. Если вы обнаруживаете энергию гнева или подлости, то визуализируйте или ощущайте, как эта энергия расширяется вовне, до тех пор, пока она не станет позитивной. Если вы не обнаруживаете никакого гнева и никакой подлости, то просто выполняйте шаг 5 в течение нескольких минут, а затем завершите медитацию.
5. Вдыхайте в эту область спокойно и глубоко.
6. Какой есть другой способ использования этой энергии?

7. Если вы склонны впадать в неистовую ярость или испытываете желание творить бесчинства, то можете периодически повторять шаги с 3 по 6, помогая высвобождаться накопившемуся гнев.
8. Если вы видите, что не в силах справиться с этими энергиями, то вы, возможно, захотите обратиться за помощью к компетентному психотерапевту. Но вы очень удивитесь, когда обнаружите, какими влияниями вызываются те или иные типы поведения.

Тумо и гнев

Тумо, особенно когда его у нас много, очень легко вступает в контакт с гневом. Просто ему надо как-то выражать себя, будь то через гнев или каким-то другим способом. Если человек, у которого тумо в избытке, начинает гневаться, то тумо естественно захочет присоединиться к этому чувству ради интереса, а это уже чревато вспышкой неистового гнева, который очень трудно контролировать. Когда такое происходит, то бывает уже поздно думать о том, что тут еще можно сделать с тумо. Ниже перечислены некоторые способы быстрого реагирования, не требующие длительного обдумывания. Во многих случаях они успокаивают гнев и делают его более пригодным к использованию. Прежде всего, бывают ситуации, когда гнев нам нужен для того, чтобы мотивировать себя на какое-то дело или на завершение чего-то. Иногда гнев дает нам силу и направленность, но когда гнев чрезмерен, то его трудно использовать в позитивных целях.

Тумо и ярость

Ярость — это запредельный гнев. Она может всепоглощающей, и заставлять человека делать или говорить такие вещи, на которые в обычном состоянии он никогда бы не сподобился. Возможно, некоторым знакомо, что когда ты немного зол или разочарован

по поводу кого-то или чего-то, то в какой-то момент эти чувства могут внезапно вырваться наружу. Если вам не удалось выплеснуть свои чувства на другого человека или на ситуацию, то вы можете обнаружить, что эта энергия закипает внутри вас. Это и есть то, что мы называем яростью тумо, — ваше тумо присоединилось к гневу и получило отличный шанс выразить себя. Вам даже может казаться, что это праведная ярость, и вы также можете испытывать радость оттого, что этот сильный гнев вышел у вас из-под контроля. На самом деле, приступ ярости тумо может продолжаться несколько дней. Если с вами такое происходит, то вам в помощь следующий список полезных советов.

Шаги, обучающие контролировать чрезмерный гнев и ярость

1. Выпрямите и опустите плечи, поднимите грудь и глубоко дышите. Задайте себе вопрос: «Что на самом деле здесь происходит?»
2. Наполните себя стихией огня и сфокусируйтесь на ступнях. Это помогает успокоиться и лучше думать. Небольшой гнев способствует мышлению, в то время как чрезмерный гнев отключает мыслительный процесс.
3. Наполните себя сияющим светом, позволяя ему соединиться с гневом. Раскройте центр лба, расширьте вибрацию ваших энергий и задайте себе вопрос: «Что здесь в действительности происходит и какова ситуация в целом?»
4. Иногда возникают ситуации, когда самым правильным решением бывает высказать в приступе гнева все то, что у тебя накопилось, хотя такое случается нечасто.
5. Это то, что действительно требует некоего действия от вас? Если так, то сначала составьте план, а затем, после того как вы успокоились, следуйте за мыслью.
6. Очень хорошим средством отвлечения тумо может служить музыка. Одни любят сами музицировать — играть на

музыкальных инструментах, петь или бить в барабан, тогда как другие предпочитают слушать музыку. Мне вспоминается одна женщина, которая, когда испытывала гнев, начинала стучать по клавишам фортепиано, и она знала, что как только музыка утихнет, успокоится и она сама. Мы все были ей благодарны за то, что она выбрала именно такой способ работы с гневом.

7. Найдите какой-нибудь интересный для вас проект и начните над ним работать, благодаря чему направление тумо будет изменяться.
8. Совершите прогулку. Ритм ходьбы поможет вам разобраться в ваших мыслях и чувствах. Помню, как один четырехгодовалый мальчик говорил своим родителям, когда злился: «Пойду, прогуляюсь!» Он шел гулять и возвращался совершенно спокойный. Однажды это предложил ему отец — и это помогло мальчику успокоиться, потом вошло в практику.

Когда тумо слишком много

Если человек полностью погружен в свои проекты и использует тумо в большом количестве, то у него может возникать головная боль в верхней части лба. Он может ощущать там сильное давление, как будто эта область чем-то переполнена. Такое бывает, когда высвобождается неиспользуемый избыток тумо. От него очень легко освободиться, переместив из головы в основание — и избавиться от головной боли. Если вы займетесь какой-нибудь физической деятельностью или чем-то не связанным с вашими проектами, это также поможет привести систему в равновесие.

Избыток тумо в любой области может ощущаться как переполненность или утолщение. В каком бы месте ни присутствовал избыток энергии, ничего хорошего в этом нет, если, конечно, эта энергия не используется для исцеления. Физическая деятельность — замечательное средство для устранения избытка энергии, где бы

он ни скапливался. Особенно хорошо высвобождает и уравнивает энергию танец.

Тумо и любовь

У любви есть четыре важных составляющих: родоплеменная, сердечная, рассудочная и вселенская. В **родоплеменной любви** мы фокусируемся на области пупка. Это та любовь, которая характерна для семьи и племени. Это та любовь, которая связывает нас с друзьями, коллегами и любым сообществом, в которое мы входим. Активное проявление любви из этой области также помогает нам добиваться большего. Это дает прочную основу для развития любви сердечной и рассудочной.

Сердечная любовь охватывает много областей. Она включает в себя любовь на более глубоком духовном уровне. Естественно, что она в большей степени безусловна, нежели родоплеменная любовь. Она может сосредотачиваться на одном человеке или на группе людей. Она также может быть всеобщей, а не только направленной на одного человека. Любовь, исходящая из сердца помогает нам лучше понимать других. Когда мы любим других бескорыстно, мы лучше их понимаем.

О **рассудочной любви** обычно мы даже не думаем, хотя она у нас есть — любовь к идеям, карьере, целям и способам бытия, которая порой бывает очень сильной. В самом деле, некоторые люди могут сильно сосредотачиваться на этой составляющей любви, в то время как другими ее составляющими пренебрегать.

Мы также можем быть способны к любви на вселенском уровне. Если мы развили в себе вселенскую любовь к человеку, то мы любить и принимать его беззаветно. Вселенская любовь означает, что вы любите кого-то всем своим существом, и даже если вы не одобряете то, что этот человек делает, вы все равно будете любить его таким, какой он есть. Вы признаете, что этот человек пройдет свой путь наилучшим из возможных способов, и что бы там ни было, ваша любовь все равно будет изливаться на него. Мы

учимся проявлять вселенскую любовь к каждому поочередно, до тех пор, пока не достигнем уровня развития, позволяющего так любить всех сразу.

Следующая медитация поможет вам понять, где сосредоточена наша любовь и как мы можем изменить ее направление.

Медитация «Тумо и любовь»

1. Пребывайте в медитативном состоянии.
2. Сосредоточьтесь на области пупка.
3. Попросите о том, чтобы вам осознать, каким образом сфокусирована ваша родоплеменная или семейная любовь.
4. Попросите тумо усилить вашу любовь.
5. Вы желаете осуществить с ней какие-либо изменения?
6. Сосредоточьтесь на области вашего сердца.
7. Попросите о том, чтобы вы могли воспринимать ваших родных и близких из этой области. Вы думаете только об отдельных людях или также ощущаете вселенскую любовь?
8. Попросите тумо усилить вашу любовь.
9. Вы хотели бы произвести в ней какие-то изменения?
10. Чтобы проникнуть в рассудочную любовь, сосредоточьтесь на области мозга.
11. Что и кого вы любите из этой области?
12. Попросите тумо усилить эту любовь.
13. Вы хотели бы произвести с ней какие-либо изменения?
14. Некоторые люди любят других только из этой составляющей любви и не включают сердце. Есть ли у вас кто-то, к кому вы испытываете именно рассудочную любовь, а не сердечную и не родоплеменную?
15. Если да, то переместите часть этой любви в ваше сердце и родоплеменную область.

16. Для того чтобы проникнуть во вселенскую любовь, сосредоточьтесь на своем сердце, а также на макушке головы и на подошвах ступней и попросите о том, чтобы любовь исходила из этих областей. Задайте себе вопрос, есть ли у вас кто-то, кого вы уже учитесь любить из этих областей.

Тумо и сила

Нам необходима сила во всех сферах жизни. Когда у нас недостаточно силы, мы не можем быть компетентны и эффективны настолько, насколько нам этого хочется. Мы не можем в достаточной степени наслаждаться жизнью, потому что не живем полной жизнью. Следующую медитацию полезно выполнять перед физической разминкой или перед занятиями, требующими запаса жизненной энергии и силы. Другое преимущество наличия достаточной силы в теле — это возможность расслабления. Наше тело более расслаблено и уверенно, когда в нем присутствует сила, достаточная для того, чтобы мы жили так, как нам хочется.

Медитация «Тумо и сила»

1. Пребывайте в медитативном состоянии.
2. Сосредотачивайтесь на основании тумо.
3. Попросите о том, чтобы вы могли почувствовать энергию тумо.
4. Добавьте к тумо энергию стихии огня.
5. Проведите это сочетание энергии через свое тело. Если вам кажется, что некоторые части вашего тела заблокированы, то расслабьте их и мысленно направьте это сочетание энергий в ту самую область, или области.
6. Дышите глубоко и спокойно, пока ваша система открывается для этой силы. Представляйте, как эта сила входит в ваши клетки.

Сдвоенные кулаки

Сдваивая кулаки, можно активизировать тумо и распространять его по телу. Люди, не зная этого, автоматически сдваивают свои кулаки, когда гnevаются или огорчаются по поводу чего-либо. Когда мы признаем тот факт, что такое сдваивание кулаков действительно активизирует тумо, это означает, что у нас есть еще один способ высвобождения энергии тумо, и мы можем это делать, не впадая в гнев. Далее приводится несколько медитаций, которые могут помочь выработать более мирный способ использования тумо через сдваивание кулаков.

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ: Если в вас уже достаточно разочарования и гнева, то выполнять это упражнение для вас не самая лучшая идея, поскольку это может лишь усугубить ситуацию. Так было с одной женщиной, которая прибегала к этому упражнению, когда была чем-то сильно разочарована. Она рассказывала мне, что стоило ей сдвоить кулаки, как она впадала в такой гнев, что «начинала крушить все подряд в своем доме», до тех пор, пока она не обретала контроль над собой и превращала эту энергию в силу.

Медитация №13 «Сдваивание кулаков»

1. Примите положение стоя и почувствуйте во всем своем теле умиротворение.
2. Крепко сдвойте свои кулаки и дышите спокойно и глубоко.
3. Осознавайте энергию, исходящую из основания тумо, которая поднимается в область надпочечников (над почками), а затем заполняет всю грудную клетку.
4. Продолжайте дышать глубоко и спокойно, думайте о тумо, наполняющем все ваше тело, и просите его превратиться в силу. Наслаждайтесь чувством, которое оно приносит.
5. Продолжая крепко сжимать кулаки, выполняйте произвольные движения или танцуйте. Пусть эта сила еще более глубоко интегрируется в вашу систему.

Варианты «Сдвоенных кулаков»

1. Если вам нравится ощущение прилива энергии, то после выполнения шага 5 из вышеописанной медитации, продолжайте двигаться или танцевать, одновременно наполняя себя радужными цветами (красный, оранжевый, желтый, зеленый, синий, фиолетовый, и закончите сиянием). Если у вас есть любимые цвета, вы также можете привносить их в свое тело.
2. Если вы чувствуете, что ослабли от болезни или истощены, то лягте или сядьте, сдвойте кулаки, выполняя шаги 2, 3 и 4. Продолжайте выполнять вышеуказанные шаги, только теперь превращайте тумо в лавандовый-светло-фиолетовый цвет и распространяйте его по всему вашему телу, чтобы оно способствовало исцелению.
3. Для того чтобы ваше мышление стало более ясным, выполняйте шаги 2, 3 и 4, позволяя энергии вливаться в голову и стопы. Когда вы одновременно направляете энергию и в голову, и в стопы, это предохраняет голову от переполнения и помогает человеку оставаться «заземленным». Энергия, присутствующая в голове, укрепляет мозг.
4. Если вам необходимо набраться мужества для того, чтобы что-то сделать, а также повысить выносливость или запас жизненных сил, то выполняйте шаги 2, 3 и 4. Пусть эта энергия наполняет вашу спину и ноги, до тех пор, пока вы не почувствуете, что теперь в вас гораздо больше силы.
5. Если вы занимаетесь спортом или физическим развитием, то выполните шаги 2, 3 и 4, затем наполните свое тело медным и желтым цветами. Это даст вам дополнительную силу и выносливость, а также поможет сосредоточиться на достижении успеха. Медный цвет питает энергией тело, а желтый заряжает мозг.

6. Процесс выполнения любого проекта и любой работы можно сделать более эффективным, выполнив шаги 2, 3 и 4. После того как вы активизировали дополнительное тумо, наполните себя энергиями этого проекта. Пусть энергии проекта и тумо смешаются друг с другом, а вы наполните себя желтым цветом — и вперед!

Когда мы овладеем навыком активизации тумо путем сжатия кулаков, нам уже не надо будет сжимать или сдвигать кулаки. Мы сможем активизировать эту энергию одной лишь мыслью об этом. Такова сила нашего ума.

Тумо и выносливость

Тумо может помочь человеку создать свой уровень выносливости. Выносливость имеет много граней. Одна из них заключается в ее способности к развитию, когда человек хочет в течение длительного времени поддерживать свой режим физических нагрузок. Выносливость лучше всего развивается, когда вы уже работаете или тренируетесь и используете ее для того, чтобы продолжать в том же ритме. Бывает так, что человек обладает многими способностями, но недостаточно вынослив, чтобы идти в ногу с этими способностями.

Еще один пример выносливости — умение справляться с болью или дискомфортом. Одна из участниц моего семинара рассказывала о том, что благодаря использованию тумо, она смогла вытерпеть зубную боль, пока ей лечили зуб.

Превращение тумо в выносливость помогает также и в других областях. Если вы устаете от умственной работы, попросите тумо о том, чтобы оно распространилось на область вашей спины и головы и принесло вам выносливость. Когда вам необходима эмоциональная выносливость, направьте его в спину и область грудной клетки. Ведь, правда хорошо, когда вы обладаете выносливостью, позволяющей вам не только не уставать от ваших дел, но и получать от них удовольствие.

Если человек достаточно часто преобразует тумо в выносливость, оно будет автоматически преобразовываться и в других случаях, когда вы испытываете стресс, истощение или боль. Тумо действительно любит на это реагировать.

Тумо и чакра воли и выносливости

В центре основания черепа находится чакра, которая помогает нам развивать более высокий уровень выносливости. По сути, это чакра воли, и она может быть весьма эффективна во многих отношениях, особенно когда дело касается физической силы.

Медитация «Тумо и чакра воли и выносливости»

1. Найдите сзади в основании черепа чакру воли и выносливости.
2. (См. рис. 4)

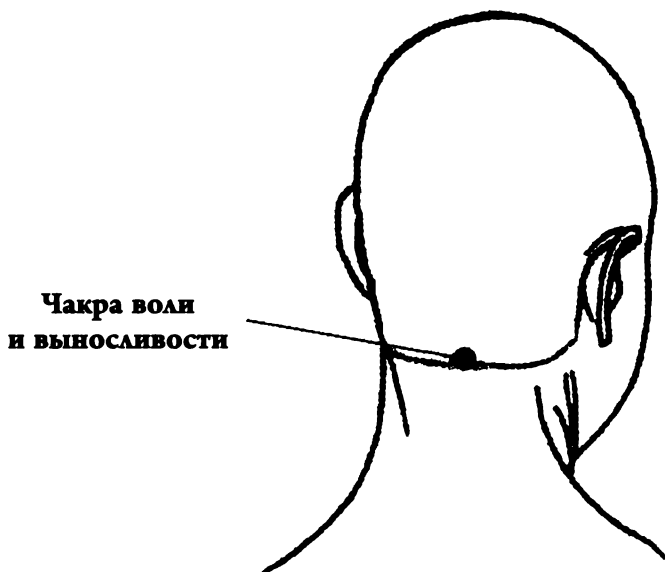


Рис. 4 Чакра воли и выносливости

3. Слегка помассируйте ее, чтобы она раскрылась.
4. Позвольте аккуратно вытекать потоку энергии из этой области сзади. Через несколько минут попросите тумо о том, чтобы оно поднималось из основания, а также исходило из этой области.
5. Из этой области у вас будет истекать поток энергии, сочетающей тумо и волю. Для того чтобы укрепить свое тело и сделать его более выносливым, верните обратно часть этого потока. Остальной части позвольте плавно вытекать.
6. Продолжайте это делать в течение нескольких минут, пока не почувствуете, что вы готовы к выполнению своей задачи.
7. Обязательно используйте эту энергию тем или иным способом, поскольку она слишком мощная для того, чтобы просто циркулировать в вашем теле. Она может сделать вас нервными или раздражительными.

Тумо и умственные способности

Когда в нас достаточно силы, чтобы эффективно управлять нашим мозгом, нам это также дает больше ясности. Очень многие даже и не думают, что упадок сил может быть как-либо связан с нарушениями функции мозга, в том числе, с нарушением памяти. Здесь, как и в случае нарушения деятельности любых органов, прежде всего, рекомендуется здоровое питание, а также полноценный отдых. Но если мы не дадим той или иной области достаточной силы, то эта область не будет функционировать полноценно.

В нашей ежедневной практике или медитации мы можем посвящать часть времени направлению тумо в голову и просьбам к нему о том, чтобы эта сила наполнила наш мозг. К тому же, здесь имеет большое значение то, как вы просите эту энергию направляться в соответствующие области и как вы визуализируете этот процесс.

Иногда бывает трудно достичь такого четкого и усиленного сосредоточения, которое действительно способствовало бы успешному выполнению проекта или осуществлению идеи. Если вы попросите тумо объединиться с энергией точности, которая присутствует в вашей голове, это поможет вам лучше сосредоточиться. Тумо как будто обеспечивает четкую фокусировку на всем, что мы делаем. Иногда к нам даже поступает новая информация относительно того, как нам продолжать. Просьба о ясности — это еще одна форма настройки нашего фокуса.

Подсознание и умственные способности

Когда у подсознания есть своя программа действий, и оно хочет, чтобы мы узнали ее и начали ей следовать, оно может затуманивать деятельность мозга. В такие моменты у нас создается ощущение, что нас как будто отключили. Если человек не имеет контакта со своим подсознанием, это может подталкивать его к неуместным действиям или реакциям. Облегчить такие проблемы вам поможет следующая медитация.

Медитация «Подсознание и умственные способности»

1. Пребывайте в медитативном состоянии.
2. Сосредоточьтесь на переносице.
3. Помассируйте ее и позвольте энергии плавно вытекать. Эта область соединена с вашим подсознанием. (Если вы, вдруг, начнете самопроизвольно растирать эту область, то, возможно, обнаружите, что к вам из подсознания поступает информацию.)
4. Перенесите тумо из его основания в область переносицы.
5. Спросите подсознание, какая его программа затуманивает ваши умственные способности.

6. Ведите переговоры со своим подсознанием по поводу управления этой программой.
7. Сохраняйте неподвижность и постарайтесь заметить, направляется ли энергия в ваш мозг и появляется ли ясность в голове. Если нет, то, возможно, вы пожелаете повторить шестой шаг.

Подсознание и старые воспоминания

Область нашего подсознания полна старых воспоминаний, одни из которых очень полезны, тогда как другие могут ограничивать нашу эффективность. Тумо может помочь нам в высвобождении этих воспоминаний, чтобы их энергия могла использоваться в других целях. Эту медитацию вы можете повторять когда угодно — ведь подсознание всегда готово выводить дополнительный материал на поверхность! К тому же, вам это может показаться забавным.

Медитация «Подсознание и старые воспоминания»

1. Пребывайте в медитативном состоянии.
2. Фокусируйтесь на пупке и окружающей его области, мысленно погружаясь внутрь брюшной полости.
3. Попросите тумо вывести на сознательный уровень некоторые ваши старые воспоминания, чтобы вы могли на них взглянуть.
4. Задайте вопрос, что дает вам изучение этих воспоминаний.
5. Как эти воспоминания помогают вам сегодня в жизни?
2. После того как вы увидели свои воспоминания, наполните их лавандовым цветом — он несет в себе исцеление.
6. Наполните эту область любовью и благодарите подсознание.

Когда чувствуешь себя тупым

Чувствовать себя тупым иногда может любой из нас. Это происходит, потому что мы не входим в контакт с той практической информацией, которая обычно приходит к нам из подсознания, и нам бывает трудно принимать решения. Настраиваясь на наше подсознание, дабы узреть здравый смысл в той информации, которую мы из него получаем, мы становимся способны принимать более правильные решения.

Медитация «Избавление от ощущения собственной тупости»

1. Пребывайте в медитативном состоянии.
2. Массажируйте переносицу — область между глазами.
3. Перенесите тумо из основания к переносице.
4. Сфокусируйтесь на этой области и задайте вопрос, есть ли такая сфера жизни, в которой вам необходимо больше здравого смысла.
5. Размышляйте над любой информацией, которую вы получаете, и старайтесь понять, как вы хотите её использовать.

Когда запас тумо истощен

Хотя большинству людей тумо доступно в большом количестве, иногда кажется, что его запас истощен. Нам определенно надо иметь некоторое количество энергии в резерве. Этот резерв тумо можно восполнять из окружающего нас воздуха. Следующая медитация поможет вам втягивать эту энергию в ваше тело.

Хотя большинству людей тумо доступно в большом количестве, иногда кажется, что его запас истощен. Нам определенно надо иметь некоторое количество энергии в резерве. Этот резерв тумо можно восполнять из окружающего нас воздуха. Следующая медитация поможет вам втягивать эту энергию в ваше тело.

Медитация «Восполнение запаса тумо»

1. Пребывайте в медитативном состоянии.
2. Сосредотачивайтесь на дыхании, спокойном и глубоком.
3. Просите о том, чтобы тумо, содержащееся в окружающем вас воздухе, поступало в ваше тело.
4. Продолжая дышать, глубоко и спокойно, представляйте, как тумо входит в ваше тело и усваивается им.
5. Позвольте ему наполнять все ваше тело силой.
6. Вы можете попросить энергию кундалини, чтобы она тоже участвовала в восполнении сил.
7. Просите о том, чтобы это сочетание энергий поднялось на духовный уровень. Раскройте макушку головы — пусть эта энергия находится в этой области и выше.
8. Выполнения этой медитации в течение нескольких минут должно быть достаточно. Вы не хотите, чтобы в вашем теле было слишком много тумо, поскольку оно может слишком сильно возбуждаться!

Некоторым нравится помещать избыток тумо в брюшную полость в качестве резервной силы. Проблема в том, что если тумо накопится слишком много, то ему придется находить для своего выражения какую-нибудь эмоцию или какое-нибудь действие. Оно не любит находиться в покое. Оно, как активный ребенок, будет находить любые способы, хорошие и плохие, чтобы куда-то применить этот избыток энергии.

Когда тумо завладевает вами

У тумо обязательно существует своя программа. Поскольку его цель — помогать нам в том, чтобы мы могли проявлять себя наилучшим образом на всех уровнях, то оно иногда завладевает нами. Как уже говорилось, когда тумо выполняет в нашем теле

свою работу, тело может даже ослабнуть. В других случаях, люди могут ощущать в одной или нескольких мышцах колебания или пульсацию. Если это происходит, то лучше позволить этому быть. После того как мышцы освободятся от блокировок и напряжения, это ощущение пройдет. Это как встряхивание ковра, вызывающее цепную реакцию, заканчивающуюся хлопком. Тумо сотрясает область мышцы, создавая в ней цепную реакцию и удары.

Тумо также может побуждать людей к странным искаженным движениям, во время которых они ощущают цепную реакцию в значительной части своего тела, а, возможно, и во всем теле. Иногда определенную область тела самопроизвольно охватывает жар. Когда происходят такие вещи, то лучше остановиться. Что бы вы ни делали, вам лучше всего остановиться и позволить тумо доделать его работу. Иногда от тумо поступают сообщения относительно причин тех или иных проблем, а также относительно того, что человек должен сделать, чтобы устранить эти проблемы.

Рассеивание избыточного тумо

Если вы чувствуете, что после завершения вами любой из этих медитаций в вашем теле образовалось слишком много тумо или что тумо стало слишком активно, то есть ряд вещей, которые вам помогут от него освободиться.

1. Распространите тумо по всему телу и попросите его превратиться в осознанность, силу или любовь. Затем впитайте всем своим телом эту новую версию энергии.
2. Распространите избыток тумо по всему телу, почувствуйте легкость и открытость и попросите тумо подняться на уровень духовного осознания или любви. Впитайте эту новую версию энергии в свое тело и позвольте ее остатку перейти в вашу ауру.
3. Если вам нужно работать над проектом или выполнять физическую работу, то вы можете использовать этот избыток тумо в этих целях.

Виды использования

Медитации, рекомендованные в этой главе, могут использоваться как часть вашей личной духовной практики. Они предназначены для того, чтобы способствовать развитию тумо на человеческом уровне. В последующих главах приводятся медитации для развития более высоких физических, эмоциональных и духовных уровней. Но сначала рекомендуется развивать тумо на человеческом уровне, ибо это дает силу для более высоких уровней.

ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ

Тумо и исцеление

Характеристики исцеления

Тумо обладает настолько мощными целебными свойствами, что мы посвящаем этой теме целую главу. Исцеление — это один из наиболее важных видов использования тумо. Оно равным образом успешно осуществляется в физической, эмоциональной, ментальной и духовной сферах. Исцеление происходит, потому что одна из главных целей тумо — привести наши энергии в соответствие с энергиями предназначения (нашей цели). Оно не вступает в конфликт с нашей духовной волей. Это означает, что любая проблема, которая не затрагивает наше предназначение, поддается исцелению. В некоторых случаях, исцеление происходит, когда достигнута некая цель, связанная с кармой или предназначением. Но бывают случаи, когда тело настолько разрушено болезнью, что исцеление невозможно. Тогда наступает «абсолютное исцеление», то есть смерть.

Тумо, как целительная энергия, значительно усиливается праной. Мягкое, глубокое и спокойное дыхание привносит прану в организм, и может практиковаться во время работы с тумо.

Эта глава в основном состоит из медитаций, которые помогают понять, какие возможности несет в себе поток тумо и как его

можно направить на исцеление. Эти моменты лучше всего узнаются на опыте и посредством экспериментирования. Тумо можно использовать для исцеления, добавляя к нему силу, тепло или жар, а также через блаженство.

Возможно, некоторые читатели уже познакомились с целительной силой тумо на собственном опыте или знают ее под названием «хара».

Если читатель не собирается использовать тумо для исцеления, то ему все равно будет полезно прочесть об этих медитациях, чтобы понять, какие удивительные возможности несет в себе эта первичная энергия.

Целебные свойства тумо:

1. Расслабьте мышечное напряжение.
2. Ощутите силу в различных частях тела, благоприятствующую исцелению.
3. Тумо обладает естественным чувством порядка или способностью выравнивания и может быть использовано для работы с различными системами организма, такими как кости, мышцы, сухожилия, органы, железы, дыхательная система и сердечнососудистая система.
4. Оно особенно эффективно в избавлении от проблем, вызванных беспокойными эмоциями или мыслями.
5. После приведения энергий в равновесие посредством тумо болезни могут исчезать.

Энергии, такие как тумо, могут пронизывать все наше тело. Тумо обладает собственным сознанием, собственной волей и собственной программой. Оно бывает настолько сильным, что когда оно пытается выполнять свою работу по исцелению или обновлению какой-либо части систем нашего организма, мы можем чувствовать себя почти неподвижными. Этот процесс обычно начинается, когда мы отдыхаем или пребываем в состоянии покоя, но может начаться и тогда, когда мы активны. В последнем случае у человека

внезапно возникает ощущение, что у него выжали все силы и ему приходится прекращать свои дела. Если человек имеет склонность к активизации тумо, это может произойти с ним в любое время и в любом месте. Даже если вы не ощущаете, что в вас активизировалось тумо, выполнив следующие медитации, вы узнаете, что должно происходить, когда оно становится активно.

Лавандовый цвет усиливает целебные свойства тумо. Когда наполняешься этим цветом, процесс исцеления также усиливается и ускоряется.

Позволение тумо выполнять свою работу

Иногда проблемы, связанные с энергией, рассматривают как болезнь или как то, что приходится преодолевать. Остановить работу энергии, приняв таблетку, мы не можем, хотя некоторые таблетки могут сдерживать ее поток или притуплять ощущения, связанные с работой энергии. Есть и таблетки, наподобие аспирина, которые расслабляют тело настолько, что поток энергии тумо становится в нем более быстрым и мощным. Но, так или иначе, проще научиться работать с энергиями, не прибегая к посторонней помощи. Поскольку мы развиваемся и ассимилируем эти энергии, наше тело становится более здоровым и сильным. Даже если вы не уверены в том, что в вас работает тумо, следующие медитации помогут вам разобраться во всем, что может быть с этим связано. Если в вас нет активного тумо, то лавандовый цвет принесет вам расслабление.

Медитация «Позволение тумо выполнять свою работу»

1. Примите удобную позу, предпочтительно лежа. После того как вы удобно устроились, попытайтесь сохранять неподвижность настолько, насколько это возможно. Это способствует работе тумо.

2. Наполните свое тело лавандовым цветом. Вы можете ощущать в теле вибрацию или что-то вроде жужжания. Это признак того, что энергия работает.
3. Если вы действительно ощущаете эту вибрирующую энергию или жужжание, то сохраняйте неподвижность до тех пор, пока это ощущение не пройдет. Если вроде бы ничего не происходит, то просто сохраняйте в себе лавандовый цвет в течение нескольких минут, пока не почувствуете расслабление и комфорт.
4. Пронаблюдайте за тем, какая область вашего тела получила энергию, и стала ли она теперь более гибкой.
5. В случаях тяжелой прогрессирующей болезни тумо может помочь в процессе исцеления только тем, что улучшит поток энергии и в некоторой степени выровняет энергии больного. Возможно, практику надо будет повторить несколько раз. Если болезнь уже нанесла организму значительный физический ущерб, то исцеление может оказаться затруднительным, а порой невозможным.

Тумо и системы организма

Поскольку тумо обладает организующим качеством, оно может регулировать различные системы организма, так, чтобы энергия в них протекала лучше. Если вы будете в течение нескольких удерживать тумо в сочетании с одной из стихий, это будет способствовать исцелению и обновлению каждой из нижеперечисленных систем организма. Когда человек сосредотачивается на каком-то отдельном участке тела, ему становится доступна дополнительная энергия. При совместном использовании тумо и стихий высвобождается еще больше энергии, пригодной к использованию.

Ниже перечислены некоторые системы организма. Вы не можете работать одновременно со всеми системами, в противном случае, ваша способность сосредотачиваться будет ниже.

Медитация «Тумо и системы организма»

1. Пребывайте в медитативном состоянии.
2. Сосредотачивайтесь на каждой из следующих систем по очереди и наполняйте их тумо в сочетании с стихиями:
 - А. Мышцы и связки
 - Б. Кости
 - В. Сердечнососудистая система
 - Г. Пищеварительная система
 - Д. Система выделения
 - Е. Мозг и нервная система
 - Ж. Лимфатическая система
3. Эндокринная система
- И. Органы
3. Репродуктивная система
- И. Добавляйте любые другие области организма, которые желаете включить в практику.

Тумо, сила и исцеление

Сила — необходимое качество для того, чтобы организм постоянно был здоров. Она способствует исцелению и поддерживает здоровье. Если у человека мало силы, то процесс исцеления приостанавливается. Если процесс исцеления все же происходит, но для поддержания его силы недостаточно, то может случиться рецидив. Сила также помогает человеку обрести мужество для того, чтобы жить более полноценной жизнью.

Медитация «Тумо, сила и исцеление»

1. Пребывайте в медитативном состоянии.

2. Пронаблюдайте, сколько силы вы ощущаете в своем теле.
3. Сосредоточьтесь на той области вашего тела, которая больна или не совсем здорова.
4. В этой области действительно меньше силы, чем во всем остальном теле?
5. Попросите тумо и стихию Земля наполнить эту область тела и привести в нее силу.
6. Проверьте, действительно ли в этой области стало больше силы. Если нет, то можете переделать шаг 5.
7. Проверьте все ваше тело на предмет того, увеличилась ли ваша общая сила после того как вы поработали с отдельно взятой областью.
8. Почувствуйте, как вместе с этой силой к вам приходит дополнительная жизненная энергия.
9. Попросите тумо, чтобы оно вместе с вашей силой направлялось к передней части верхнего отдела вашей грудной клетки (область вилочковой железы) и наполняло собой вашу иммунную систему. Задайте вопрос, присутствуют ли в этой области какие-либо следы памяти или проблемы, которые требуют дополнительного лечения. Если есть, то направьте в иммунную систему дополнительную силу, а также попросите тумо о том, чтобы оно также исцеляло проблемы в этой области.
10. Хорошо потянитесь, удерживая ощущение силы во всем теле.

Идеи и болезнь

Новые идеи, которые приходят к людям, несут в себе собственные энергии. Когда мы не открыты для получения новой информации, мы блокируем эту энергию. Любая энергия, заблокированная в нашей системе, может вызывать симптомы, напоминающие про-

студу или грипп, включая ощущение боли, недомогание и даже повышение температуры. Если у вас появились симптомы как при гриппе, или вам кажется, что вы заболели простудой или гриппом, то вам будет полезно выполнить следующую медитацию, найти новую идею или информацию и предотвратить болезнь. Если это не помогает, тогда вызывайте врача.

Медитация «Идеи и болезнь»

1. Пребывайте в медитативном состоянии.
2. Расслабьтесь и постарайтесь почувствовать, что ваша голова как будто раскрывается. Попросите о том, чтобы в вашу голову вливались любые новые идеи и информация. Попросите о том, чтобы тумо, также, вливалось в вашу голову и помогало вам лучше осознавать новую информацию.
3. Пребывайте в медитации, поддерживая это состояние открытости, и позволяйте своему уму свободно перемещаться и видеть то, что к вам поступает. Эта новая информация может приходить через слова, картинки или чувства. Иногда информация бывает сразу понятной, а иногда ее понимание требует времени. Если в течение получаса никакой информации не поступило, то вы можете повторить медитацию позднее.

Интуиция и болезнь

Новая информация может приходить к вам не только на ментальном уровне, но и на интуитивном. В этом случае, нам нужно быть более открытыми в области грудной клетки и сердца. Вибрации интуиции полностью отличны от ментальных вибраций. Вот почему, когда мы пытаемся проверить, правильны ли наши интуитивные догадки посредством рассудка, то мы часто разубеждаем себя. Если вам нужно получить более подробную информацию по поводу интуиции, то вы можете дольше удерживать ее в грудной клетке. Заблокированная интуиция может стать причиной болезни

точно так же, как заблокированные идеи или мысли. Надо надеяться, следующая медитация поможет вам развить интуитивное восприятие.

Медитация «Интуиция и болезнь»

1. Пребывайте в медитативном состоянии.
2. Расслабьте тело.
3. Выпрямите и опустите плечи, поднимите грудь.
4. Сосредоточьтесь на области сердца, попросите тумо войти в нее и принести вам большее интуитивное понимание.
5. Пребывайте в медитации, поддерживая состояние открытости и наблюдая за своими мыслями и чувствами. Новая информация может приходить через мысли, картинки или чувства. Иногда эта информация сразу понятна, но иногда на ее понимание требуется время. Если она не приходит к вам в течение получаса, то вы можете повторить эту медитацию позднее.

Растяжка тумо

Тумо, смешанное с золотым светом может оказывать на мышцы растягивающее действие, которое мы называем «растяжкой тумо». Вы можете почувствовать, как ваши мышцы разглаживаются. Эту медитацию особенно полезно практиковать после тяжелых физических нагрузок, оставляющих человека с ощущением боли в мышцах. Если по окончании физической работы вы сразу будете направлять в свои мышцы тумо, смешанное с золотым светом, то, возможно, мышцы никогда не будут достигать болевой стадии. Это даже может помочь в том случае, если мышцы успели заболеть до использования этого сочетания.

Растяжка тумо также иногда происходит спонтанно, из-за чего тело может принимать странные позы. Одна женщина умудрялась

складывать вместе подошвы стоп при соединенных лодыжках. А ведь это почти невозможный трюк! С виду казалось, что ступни просто сломаны. На самом деле, тумо заставляло боковые мышцы ног и бедер растягиваться, за счет чего улучшалось кровообращение, и повышалась гибкость. Здесь цель тумо — растягивать и разглаживать мышцы, позволяя им становиться более гибкими. Если с вами это действительно происходит, то позвольте этому быть — доверьтесь этому процессу, а сами наблюдайте за тем, на какую из ваших мышц оказывается воздействие.

Следующее упражнение на растяжку тумо не настолько важное, хотя время от времени его полезно выполнять. Вы можете обнаружить, что оно воздействует в первую очередь на определенные мышцы. Если вы останетесь с этим ощущением, то тумо завершит всю «намеченную» работу, а затем наполнит собою все ваше тело.

Медитация «Растяжка тумо»

1. Пребывайте в медитативном состоянии.
2. Наполните основание тумо золотым светом, а затем позвольте тумо, смешанному с золотым светом распространиться по всему вашему телу.
3. Пронаблюдайте, действительно ли в первую очередь направляется в какие-то определенные области. Если да, то не препятствуйте этому.
4. Через некоторое время повторите шаг 2 и снова направьте его по всему вашему телу.
5. Пребывайте в ощущении этой комбинированной энергии в течение трех-пяти минут.
6. В завершении практики хорошо потянитесь, чтобы изменения лучше усвоились.
7. Как вариант этой практики, вы можете растягивать ваше тело и наполнять его тумо.

Волны

Когда человек достаточно продвинут в использовании тумо, оно может спонтанно начать исходить из своего основания, образуя волны. Это очень мощная исцеляющая энергия. Но мы и сами можем открыться для этих волн тумо, если сосредотачиваясь на глубине основания тумо, будем помогать ему высвобождаться. Процесс вытягивания волн из этой области мы можем стимулировать посредством дыхания и мысли. В некоторых случаях такое спонтанное высвобождение волн энергии может вызывать спазмы в области живота. Если такое происходит, то, как можно скорее войдите в медитативное состояние и позвольте этому продолжаться, а сами наблюдайте за тем, куда эти волны хотят направиться. Они могут воздействовать на определенную область вашего тела или вы можете ощущать, что они направляются к другому человеку, неся в себе исцеление. Если вы не способны войти в медитативное состояние и предаться ощущению этих волн, то, по крайней мере, попытайтесь расслабиться и расширить свое тело так, чтобы волны проходили легче. Если волны застигают вас в окружении других людей, и вы при этом не испытываете неудобств, то пусть это продолжается. Некоторые делают вид, что с ними ничего не происходит, и это вполне нормально. Но если ощущение становится слишком сильным, то не стесняйтесь отойти туда, где вы можете спокойно уединиться на несколько минут. Что бы вы ни делали, не пытайтесь останавливать или блокировать это ощущение, поскольку от этого спазмы только усилятся. Позвольте тумо закончить свою работу.

Медитация «Волны»

1. Пребывайте в медитативном состоянии.
2. Глубоко сосредоточьтесь на основании тумо.
3. Когда вы вдыхаете, представляйте, как вы втягиваете вверх волну тумо, направляя ее в грудную клетку. После того как вы сделаете это несколько раз, тумо обычно начинает течь само по себе.

4. После того как вы вытянули три-четыре волны, вы можете направлять тумо в любую область вашего тела, которую вы хотите вылечить или наполнить силой.
5. Вначале обычно бывает достаточно выполнять это упражнение в течение нескольких минут, чтобы человек мог адаптироваться к его силе.

Когда человек становится более опытным в генерировании волн, эти волны могут быть использованы для развития трансцендентных качеств, таких как великая мудрость и духовные способности.

Исцеление через блаженство

Тумо может выводить нас на различные уровни блаженства: человеческий, духовный и мистический. Каждый из этих уровней содержит духовные качества. Энергия блаженства, по сути, предназначена для того, чтобы соединять нас с Богом и божественными уровнями. Чем крепче эта связь, тем сильнее ощущаешь блаженство. Когда человек достигает состояния блаженства, для него становится возможным вернуть часть этой энергии в тело для его исцеления. Когда она возвращается в тело, она должна быть направлена в ту область, которая нуждается в лечении и оставаться в ней в течение нескольких минут. Иногда требуется удерживать энергию в этой области дольше. Когда работа по исцелению завершена, энергия блаженства должна быть высвобождена обратно для полного соединения с Богом.

Омоложение

Когда тело человека и так находится в хорошей форме, просьбы о том, чтобы тумо принесло в него исцеление, могут даже сбивать с толку. В этом случае, тумо лучше использовать для омоложения. Мы все можем в некоторой степени омолаживать как весь организм, так и отдельные его части. Омоложение приводит систему к более энергичному и эффективному способу существования.

Медитация «Омоложение»

1. Примите удобную позу, чтобы вам было очень спокойно.
2. Попросите тумо и красно-фиолетовый цвет наполнить все ваше тело омолаживающей энергией. Наблюдайте за тем, как она движется по вашей системе.
3. Если вы хотите омолодить какую-то конкретную область, то просите о том, чтобы тумо вместе с фиолетовым цветом направилось в эту область. Визуализируйте или представляйте, как вам помогает это сочетание тумо и красно-фиолетового цвета.
4. Хорошо потянитесь, наполняя себя чувством оживленности.

Тумо и генетические заболевания

ГЕНЕТИЧЕСКИЕ заболевания — это болезни, к которым мы предрасположены, потому что несем их в своих генах. В какой-то момент, у одного из наших предков по той или иной причине развилась болезнь, которая оставила свою отметину в его генах, и предрасположенность к этой болезни или проблеме теперь передается его потомкам. Если в роду несколько человек страдали одной и той же болезнью, это повышает вероятность ее развития у потомков.

Соблюдая диету, выполняя физические упражнения, а также используя другие методы профилактики заболеваемости, мы снижаем вероятность развития болезни в нашем организме. Иногда развитию болезни способствуют беспокойные эмоции или мысли. Если человек посредством медитации может войти в контакт с причиной или причинами и «высвободить» следствия, это становится для него одним из способов снижения потенциальной вероятности развития болезни.

Медитация «Тумо и генетические заболевания»

Если вы страдаете генетическим заболеванием или такое заболевание есть у вас в роду, то есть одно хорошее упражнение, которое поможет вам установить контакт с его причинами:

1. Войдите в медитативное состояние.
2. Сосредоточьте свое осознание в глубине основания тумо в области живота.
3. Вдыхайте в эту область.
4. Попросите о том, чтобы вам было дано увидеть или осознать то, что вызвало эту болезнь в вашей семье.
5. Задайте вопрос, что хорошего было достигнуто благодаря ее присутствию.
6. Подумайте о том, как бы вы могли достичь этих положительных результатов, если бы у вас не было этой болезни.
7. Наполните эту область лавандовым цветом и тумо, а также попросите о том, чтобы эта генетическая предрасположенность была высвобождена из вашего тела и вашей наследственности.
8. Распространите тумо и лавандовый цвет по всему телу, чтобы тело становилось еще крепче и моложе. Пребывайте в состоянии благодарности.

Тумо, генетические заболевания и испуг

Когда человек сильно испуган, это может блокировать поток энергии тумо, а, следовательно, усугублять любое генетическое заболевание или даже способствовать развитию нового заболевания. Работа с источником тумо с целью увидеть, какие страхи создают блокировку, позволяет освободиться от блока и уменьшить

проблему болезни. Очевидно, что, чем скорее вы вычистите эту энергию, не дав болезни усугубиться, тем больше шансов на облегчение проблемы. Следующая медитация помогает обнаружить те блоки в вашем организме, которые вызваны испугом, а также высвободить поток тумо, способствующий процессу исцеления.

Медитация «Испуг и генетические заболевания»

1. Войдите в медитативное состояние.
2. Сосредоточьте свое осознание в глубине основания тумо в области живота.
3. Вдыхайте в эту область.
4. Попросите, чтобы вам было дано вспомнить то, что вас напугало. Если начнете плакать, то дайте волю своим слезам. Если в памяти всплывает то, что пугает вас настолько, что вы не хотите продолжать, то прекратите медитацию и наполните все свое тело лавандовым цветом и любовью, которые будут его исцелять. Возможно, вы захотите послушать какую-нибудь приятную музыку или заняться чем-то еще, чтобы отвлечь себя. Если все равно будете испытывать трудности, то вы можете обратиться к консультанту или психотерапевту, которые помогут вам от них избавиться. Если это воспоминание продолжает к вам возвращаться и пугать вас, то вы можете каждый раз наполнять его лавандовым цветом и любовью. В противном случае, наблюдайте за этим воспоминанием и по-настоящему примите его.
5. Расширяйте энергию воспоминания до тех пор, пока она не станет позитивной или не высвободится. (Негативная или пугающая энергия всегда зажата или заблокирована. Высвобождая и расширяя ее, вы можете преобразовать ее в более позитивную форму и отпустить. Какой бы негативной она ни была, она все равно несет в себе что-то позитивное.)

6. Наполните эту область лавандовым цветом и любовью и попросите о том, чтобы тумо, которое было заблокировано испугом, теперь высвободилось и распространилось по всему телу.
7. Обычно тело наполняется ощущением тепла или вибрации. Если этого не происходит, то можете повторить шестой шаг и посмотреть, помогло ли это вам.
8. Наполните себя мягкостью и заботливостью.

Исцеление других при помощи тумо

Если вы собираетесь исцелять других людей, то, прежде чем начинать, вам необходимо получить у них на это разрешение. Ведь пока вы над ними работаете, они могут почувствовать, что неспособны функционировать, а некоторые и вовсе не хотят исцеления. Следующий шаг — почувствовать в своем теле ту область, которая соответствует проблемной области в теле другого человека. Вообще, прежде чем посылать исцеляющую энергию другому человеку, нужно убедиться в том, что она активизирована в теле самого целителя.

Некоторые целители работают с другими, спросив разрешения на это у «высшего я» получателя, а сам получатель даже не знает об этом. Такой способ не всегда срабатывает, потому что человек, получающий энергию, может быть в этот момент чем-то занят, и эта энергетическая работа способна помешать ему и вызвать беспокойство. К тому же, бывают случаи, когда целитель на самом деле, не входит в контакт с «высшим я». В случае тумо, лучше всего спросить разрешения самого человека, а также поддерживать с ним контакт во время проведения работы. Это довольно мощная энергия, и она требует полного осознания и участия со стороны получателя.

Помните, что если тумо устремляется в первую очередь в какую-то определенную часть тела, то вам следует позволить ему это

сделать. Так или иначе, оно это сделает. Тумо имеет свою программу действий и, поскольку очаг болезни часто находится не непосредственно в той области, которая ею поражена, то тумо это распознает и направляется именно туда, где кроется ее причина. Иногда пораженная область излечивается одним лишь воздействием на источник болезни. Когда тумо заканчивает делать то, что оно хотело сделать, то вы можете направить его туда, куда желаете.

Медитация «Исцеление других при помощи тумо»

1. Убедитесь в том, что другой человек открыт для исцеления. Некоторые спрашивают другого человека или его «высшее я», нет ли у него возражений по этому поводу. «Человеческое я» также должно дать свое согласие.
2. Пребывайте в медитативном состоянии.
3. Настройтесь на организм другого человека и установите контакт с его проблемой.
4. Сосредоточьтесь на этой области в вашем теле и попросите, чтобы тумо в сочетании с лавандовым цветом наполнило эту область.
5. Когда почувствуете, что у вас в этой области достаточно силы, то можете мысленно направлять эту энергию в тот же участок тела другого человека. Визуализируйте или представляйте, как тумо в сочетании с лавандовым цветом наполняет эту же область в теле другого человека.
6. Если тумо сначала направляется в какое-то другое место в вашем теле, то уважайте его последовательность действий и позвольте ему закончить свое дело. Когда дело сделано, вы можете локализовать энергию тумо и лавандового цвета и направить ее на другого человека. Возможно, этот человек также нуждается в том, чтобы воздействие в первую очередь осуществлялось на ту же область в его теле.

7. Когда вы действительно едины с энергией, вы знаете, в каком количестве ее направлять.
8. Попросите другого человека, чтобы он сообщал вам о своих реакциях.
9. Иногда могут вспоминаться пережитые человеком ситуации из прошлых жизней или из детства. Если это происходит, то можете поделиться этим с другим человеком, — не исключено, что этим вы ему поможете избавиться от проблем. У получателя также могут возникать переживания, связанные с энергией, которыми он может делиться с вами.

Болезнь как целитель

Когда человек находится на духовном пути, то бывают моменты, когда болезнь — единственный способ освобождения от заблокированных или негативных энергий. Это также способ получения вашей системой новых энергий и новых инструкций. Когда это происходит, болезнь завершает свою работу и человек сразу становится сильнее. Здесь не требуется время на восстановление, поскольку это не обычная болезнь. В результате таких болезней вам обычно задается некая новая направленность. Если вы думаете, что именно это с вами и происходит, то по-настоящему примите свою болезнь и откройтесь изменениям.

Дополнительная информация

Поскольку тумо обладает собственным сознанием, то, когда вы с ним работаете, оно может приносить вам новую информацию. Вы также можете обнаруживать новые способы его использования. Особенно полезно вести журнал переживаний, связанных с исцелением, поскольку этот способ усиливает ваше осознание собственного потенциала.

ГЛАВА ПЯТАЯ

Тумо и творчество

Как найти в себе творческую энергию

Хотя тумо как таковое творчеством не является, оно способно усиливать любые уже существующие в вас творческие энергии. Иметь такую дополнительную помощь очень полезно, поскольку не всегда получается проявлять свои творческие способности настолько, насколько хочется. Ведь творческий подход всегда требует внимания и осознания. Нам также необходимо иметь открытый ум и дух приключенчества. Если мы привыкли проживать каждый свой день одинаково, то нам могут потребоваться реальные усилия, чтобы что-то изменить или открыться творчеству. Развитие духа приключенчества и открытости ума поможет нам сделать наш образ жизни поистине творческим. Нам нужны мужество и сила, чтобы разрушить эти старые шаблоны. Однако, поскольку мы, по сути, существа творческие, в нас всегда присутствует к этому склонность. Творчество относится не только к тому, что вы делаете, но и к тому, как вы воспринимаете жизнь. Изменение жизненного уклада — хороший способ открытия себя для творчества.

Тумо очень хорошо работает с областью над макушкой головы. Эта область обладает такой мощью, что ее можно называть четвертым мозгом. Она не только повышает нашу психологическую

устойчивость, но и способствует развитию осознания и творческих способностей. Ведь вам знакома связанная с этой областью фраза «первое, что приходит в голову» (“It came off the top of my head”, дословно: «пришло с макушки головы»)? Для всех нас важно, чтобы эта область была открытой — особенно для тех, кто связан с творческой деятельностью.

Медитация «Творческий образ жизни»

1. Пребывайте в медитативном состоянии.
2. Сосредоточьтесь на основании тумо, а также на области чуть выше макушки головы.
3. Выберите тот аспект своей жизни, который больше всего нуждается в творческом подходе. Думайте об этом, одновременно сосредотачиваясь на основании тумо и на области над вашей головой. Позвольте уму свободно перемещаться — не форсируйте мышление. Если ничего не приходит вам в голову, то вы можете попросить тумо о том, чтобы оно дало вам больше силы, которая помогла бы вас в этом процессе. Затем откройтесь этой силе и продолжите.
4. Позвольте своему уму свободно перемещаться и делать свое дело, а сами наблюдайте за тем, какие мысли и чувства у вас возникают. Пусть этот процесс завершится естественным образом.
5. Делайте заметки относительно информации, которую получаете.

Потребность в творчестве

Многие свои потребности мы выражаем через творчество. Это может быть потребность в самовыражении, намерение сделать что-то красивое или полезное, а иногда мы просто хотим себя чем-нибудь занять. Мы не всегда проявляем творческие способности только ради того, чтобы получить конечный результат — иногда

мы это делаем просто ради удовлетворения своих потребностей. Например, уже много лет я варю самые разные супы. Когда суп готов, мне даже не хочется его есть, хотя другие утверждают, что он очень вкусный, и они были бы рады отведать еще. Однажды, когда я в очередной раз готовила суп, я решила исследовать, почему я их варю, когда сама их не ем. И я получила ответ, который поистине меня удивил! Все, чего мне хочется, это вдыхать запах варящегося супа. Этот запах удовлетворял мою потребность. Один из моих сыновей сказал, что проще купить какое-нибудь устройство, передающее запах супа или ароматические свечи. Я до сих пор продолжаю готовить супы, потому что мне это доставляет удовольствие, и я больше не испытываю чувство вины в том, что я их не ем. Надеюсь, что мои друзья и родные и будут и дальше с удовольствием есть мои супы!

Одна моя подруга любит печь пироги с орехами, она приносит их почти на каждое совместное мероприятие и угощает ими своих друзей. Хотя сама она эти ореховые пироги не любит. К слову сказать, некоторые занимаются керамикой главным образом потому, что им нравится чувствовать глину своими руками. Другой пример — человек, который любит работать в саду, не особо заботясь о конечном результате, а делает это просто потому, что контакт с растениями и землей доставляет ему удовольствие. Я знаю одну даму, которая любит сажать цветы, и поскольку у нее в саду мало места, она все время что-то выкапывает и отдает, чтобы освободить место для новых насаждений. Получатели этих старых растений всегда бывают рады, потому что она покупает самые лучшие и самые уникальные растения. Некоторые любят оставлять дела незаконченными, поскольку им нравится то чувство, что им всегда есть что делать. А кому-то нравится экспериментировать с цветом, фактурой и рисунком.

Когда человек работает над проектом, но не имеет желания его закончить или не хочет получить конечный результат, это может означать, что он уже удовлетворил свои творческие потребности. В этом случае, он может исследовать, какие другие потребности он этим удовлетворяет. Людям не нужно сетовать на самих себя

по поводу того, что им никак не закончить свои проекты. Лучше исследовать причину и найти более простые способы исполнения этих желаний. Акт творчества очень важен и он не всегда должен иметь конечный результат. Следующая медитация поможет вам в этом разобраться глубже.

Медитация «Понимание потребности в творчестве»

1. Пребывайте в медитативном состоянии.
2. Вспомните те свои творческие попытки, которые вы не завершили.
3. Перенесите тумо из его основания к макушке головы, одновременно думая о незавершенных проектах.
4. Сосредоточьтесь на макушке головы и задайте вопрос, какую потребность вы пытаетесь удовлетворить?
5. Есть ли другой способ удовлетворения этой потребности?

Сила творчества

Для того чтобы произвести в нашей жизни те изменения, которые задали бы ей более творческое направление, нам обычно приходится прикладывать больше усилий, чем мы привыкли. Поэтому приобретение дополнительной энергии и поддержки для осуществления этих изменений является необходимой частью этого процесса. Пребывая в медитативном состоянии и удерживая в своем теле энергию проекта, мы получаем более сильное и отчетливое его ощущение. Мы узнаем, действительно ли он является частью нашего индивидуального пути. Но если энергия рассеивается, и силы остается мало или не остается вообще, то мы поймем, что в данное время выполнять этот проект нам не предназначено. Если сейчас как раз самое время для работы над проектом или творческой деятельностью, то само это занятие будет приносить вам собственную энергию, и работа пойдет у вас легче.

Глубинный резервуар творчества

У всех нас есть глубинный резервуар творческих способностей, которые мы можем извлекать оттуда и применять в любых сферах жизни. Он может содержать информацию о тех затеях, которые для нас возможны. Иногда этот резервуар творчества также дает нам знать о том, что в тот или иной творческий проект нам не следует вовлекаться. Например, у вас могут присутствовать творческие способности, но при этом отсутствовать преданность делу, позволяющая достичь результата. Если это ваш случай, то ваш глубинный резервуар творчества сможет указать на некую цель, которая пусть не столь выразительна, зато более актуальна в практическом смысле. Например, человек может испытывать желание писать симфонии или оперы, но у него, похоже, недостаточно творческих способностей или преданности делу, чтобы до конца осуществить эти проекты. Возможно, ему сейчас лучше было бы заняться написанием песен, и не исключено, что в будущем у него появятся творческие способности и преданность делу, чтобы завершить свои проекты. Глубинный резервуар может указывать вам на другие проекты, на осуществление которых у вас сейчас хватит и преданности, и способностей.

Медитация «Глубинный резервуар творчества»

1. Пребывайте в медитативном состоянии.
2. Сосредоточьте свое внимание внутри всей брюшной полости, а не только на основании тумо.
3. Наполните эту область осознанием.
4. Через основание тумо проникните в глубинный резервуар творчества. Он может казаться темным и сияющим. В нем есть ощущение обширности.
5. Спросите, какие творческие проекты присутствуют в этой области. Слушайте и наблюдайте.

6. Если вы в чем-то заинтересованы, но вам кажется, что в глубинном резервуаре творчества этого нет, то вы можете спросить об этом.
7. Задавайте любые другие вопросы относительно той области, о которой желаете узнать.
8. Если вы прежде не делали заметок, то начните их делать сейчас, чтобы вы впоследствии могли к ним обращаться.

Тумо, творчество и высшее сознание

Все имеет свою собственную вибрацию, и если вы хотите быть творческими в определенной области, то вам будет полезно сначала войти в соответствующую вибрацию. Например, если вам хочется писать стихи в определенном жанре, таком как хокку, то чтение хокку поможет вам достичь тех творческих вибраций, которые вы ищете. После того как вы вышли на этот уровень, позвольте уму иметь собственные мысли и наблюдайте за тем, что к вам приходит.

Медитация «Вибрации творчества»

1. Думайте о стиле поэзии или о каком-то другом творческом замысле, который вам интересен.
2. Пребывайте в медитативном состоянии.
3. Думайте о затее, которую желаете осуществить.
4. Позвольте своему уму странствовать и наблюдайте, какая информация к вам поступает: она может приходить в словах, картинках или чувствах.
5. Если к вам что-то приходит, записывайте это. Если через пять-десять минут ничего не пришло, то можете повторить это упражнение в другой раз. Некоторые люди обнаруживают, что после завершения медитации в них проявляется желаемая творческая способность.

Мужество и грезы

Большинство людей лелеют мечты о том, что они хотели бы сделать, но принимают их не настолько всерьез, чтобы браться их осуществлять. Было бы полезно серьезно взглянуть на эти мечтания и понять, действительно ли мы хотим какие-то из них сделать реальностью. На самом деле, наши грезы могут быть частью нашего предназначения, которым мы решили пренебречь, потому что не можем представить их как нечто реальное или как то, что для нас достижимо. Именно здесь приходит на помощь расширенной восприятие себя, а также мужество. Очень часто вещи не происходят сами по себе. Мы должны принимать их всерьез и затрачивать некоторые усилия.

Главный источник энергии грез находится с обеих сторон нашего лба — в височной области. Если мы сосредоточимся на этой области и отправим свой ум в свободное странствие, к нам будут приходить мечты.

Медитация «Мужество и грезы»

1. Пребывайте в медитативном состоянии.
2. Сосредоточьтесь на области висков. Наполните эту область тумо.
3. Попросите о том, чтобы вам вспомнить некоторые из ваших грез.
4. Запишите их.
5. Уделите время тому, чтобы просмотреть эти мечты и понять, какие из них вы действительно хотели бы осуществить, а остальные, которые вам кажутся неисполнимыми на данный момент, пока отпустите.
6. Каждую мечту по очереди помещайте в основание тумо. Просите тумо о том, чтобы оно наполнило эту мечту силой и мужеством.

7. Какие шаги вам нужно предпринять, чтобы сделать некоторые из этих грез реальностью:
8. Почувствуйте, как из вашей спины, ваших рук и бедер исходит энергия мужества.
9. Составьте план действий, которые вы можете осуществить, чтобы следовать этим мечтам.

Изменение и творчество

Все мы подвергаемся изменениям, и многие из них не настолько эффективны и обширны, насколько нам хочется. Часто мы просто позволяем изменениям происходить с нами и не удосуживаемся наложить на них собственный творческий отпечаток. Но когда мы привносим в них творчество, качество нашей жизни повышается, и порой происходят почти чудесные вещи. Идея наложения собственного творческого отпечатка на вещи, которые с вами происходят, выражена в одной старинной поговорке: «Если вам дали лимон, сделайте из него лимонад».

Сосредоточение на центре лба может приносить нам информацию или видение возможностей. Эту область очень важно развивать, чтобы видеть более общую картину того, что для вас возможно. Тогда у нас появится больше вариантов выбора.

Медитация «Изменение и творчество»

1. Пребывайте в медитативном состоянии.
2. Думайте об изменениях, которые происходят в данный момент.
3. Сосредоточьтесь на основании тумо и на центре вашего лба. Просите тумо о том, чтобы оно было активно в этих областях.
4. Какие идеи или видения притягивают ваше внимание? Позвольте уму блуждать минут пять-десять (можно и дольше), чтобы дать время идеям и видениям сформироваться.

5. Почувствуйте эти идеи и видения в своем теле — это поможет вам проявить творческие способности.

Жизнь может приносить нам гораздо больше внутреннего удовлетворения, когда мы более активно участвуем в том, что к нам приходит. Все мы обладаем гораздо большим творческим потенциалом и мужеством, по сравнению с тем, что мы используем.

Восполнение творческого потенциала

Творческие силы могут иссякнуть. Иссякнуть может и доступное нам тумо. Иногда нам необходимо отдохнуть и позволить этим энергиям восполниться. Порой помогает переключение на какое-нибудь совершенно другое занятие. Это очень похоже на процесс севооборота, который используют фермеры. Многие фермеры каждый год меняют культуры, высаживаемые на одних и тех же полях, поскольку каждой культуре требуется свое удобрение. Такой севооборот дает почве время, чтобы она могла восполнить свой состав. Когда мы отвлекаемся от своего занятия и сосредотачиваемся на чем-то другом, это также дает нашей системе возможность восполнить себя.

ГЛАВА ШЕСТАЯ

Тумо и самовыражение

Энергия самовыражения — это одна из наших самых мощных внутренних сил. Она ненамного отстаёт от основной потребности в выживании и воспроизведении потомства. Эта энергия в той или иной степени действует в каждом. Она является такой же отдельной и особой энергией, как энергия эмоциональная, ментальная или духовная.

Это сильная часть нашей природы, данная нам от рождения. Каждый, кто занимался изучением детских плачей, знает, каким образом младенец выражает свои различные потребности: возможно, он голоден, или у него что-то болит, или он просто хочет внимания. Родители всячески стараются научить детей использованию этой энергии самовыражения. Они учат их говорить «привет» и «пока», улыбаться, а позднее танцевать или выражать себя каким-либо другим способом. Часто другие родственники бывают вынуждены подолгу высиживать на представлениях, которые подготовили для них дети. Наблюдение за тем, как дети развивают свое самовыражение, может вызывать абсолютный восторг, особенно у бабушек и дедушек. Владельцы домашних животных

также любят обучать своих питомцев трюкам, которые, по сути, являются частью самовыражения.

Способом выражения этой нашей энергии может стать творчество, забота о других или служение другим, наша работа, литературная деятельность и драматургия, преподавание, лекторство, проповедование, музыка, включая пение и танец, юмор, садоводство, жалобы и многое другое, даже кривляние перед зеркалом. Наш стиль одежды и прическа также являются важным способом нашего самовыражения. Мы часто узнаем по выражению лица, как человек реагирует на те или иные вещи. Иногда мы даже пытаемся делать «каменное лицо», чтобы скрыть наши реакции от посторонних глаз.

Высшая форма самовыражения — это поклонение Богу, как бы вы ни называли эту абсолютную силу. Сама драма поклонения неотделима от нас, и в то же время нам необходимо соблюдать осторожность в отношении того, как и чему мы поклоняемся. Если это что-то меньшее, чем Бог, например, какой-то человек, красный спортивный автомобиль или другое материальное имущество, то такое поклонение может привести к нежелательным последствиям, поскольку здесь нет достойных получателей, и энергия может возвращаться к нам в негативном ее проявлении.

С этой энергией во многом связано наше здоровье и благополучие. Но мы почему-то редко воспринимаем ее как одну из основных энергий, которая, как и эмоциональная, ментальная и духовная энергии, нуждается в своем развитии. Силой самовыражения пропитаны также все остальные наши энергии. Каждому из нас нужно серьезно относиться к этой важной энергии самовыражения и работать в плане ее развития.

Все мы — рассказчики, или должны ими быть, ибо в этом отчасти проявляется наша энергия самовыражения. Будь то вечеринка, похороны или другие собрания, нам всегда есть, что рассказать и поделиться своими переживаниями. В этих историях отражена драма жизни, да и сами они являются существенной частью этих событий.

Семейные истории

На праздновании дня рождения своего отца одна дама щедро делилась связанными с ним историями, которые особо запомнились ей и ее братьям и сестрам. Все эти воспоминания, так или иначе, являлись формой самовыражения. Было удивительно наблюдать за тем, с каким интересом все слушают эти истории, и как братья и сестры воскрешают их в своей памяти. Отец действительно многое поведал о себе через поощрение самовыражения своих детей.

Нам не каждый раз выпадает шанс рассказать свои семейные истории. Возможно, нам просто некому их рассказать, или кто-то уже успел их рассказать вместо вас. Бывает, что кто-то из родственников заставляет нас замолчать, и мы теряем этот шанс. Тем не менее, всегда есть возможность записывать семейные истории. Это позволяет нам выбирать время, рассказывать то, что мы хотим и поистине наслаждаться этим процессом. Некоторые даже составляют из них целые книги и получают за это немалые деньги! Главная польза здесь в том, что эти семейные истории — часть нашего самовыражения, а ведь нам всем оно необходимо в той или иной форме. И вы получите пользу, даже если будете просто записывать информацию, касающуюся вашей семьи.

Создание новых историй

К одним людям новые истории приходят по наитию. Другие предпочитают, чтобы истории с ними случались. Если вы относитесь к одному из этих типов людей и хотите поддерживать этот процесс, или истории к вам не приходят, но вы хотите развивать процесс их создания, то вам поможет следующая медитация. В этой медитации вам потребуется сосредоточиться на висках, а также на центре верхней части лба, чуть ниже линии, откуда начинают расти волосы (или где раньше были волосы) и привнести тумо в эти области. (См. рис. 5)

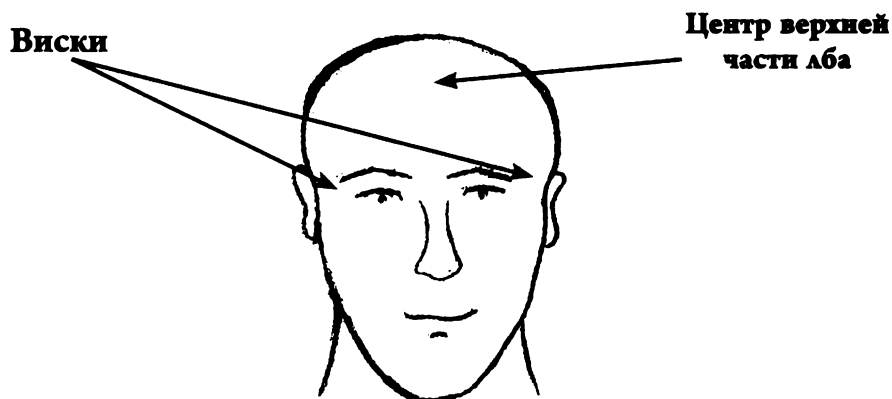


Рис. 5. Виски и центр верхней части лба.

Медитация «Создание новых историй»

1. Пребывайте в медитативном состоянии.
2. Массажируйте виски с обеих сторон лба, чтобы расслабить области, через которые проходит энергия. Сделайте то же самое для центра верхней части лба, чуть ниже линии волос.
3. Перенесите тумо из основания тумо в эти области, и дайте ему смешаться с энергией, которая уже там присутствует.
4. Истории могут приходить к вам самыми разнообразными способами:

А. Вам могут быть показаны картинки, передающие ту или иную историю. Вы можете почувствовать, о чем думают или говорят люди, или можете наблюдать и собирать информацию.

Б. Вы можете слышать или ощущать слова в своем уме сердце, которые рассказывают вам историю.

В. Возможно сочетание «А» или «Б».

Г. По мере поступления к вам информации, вы можете ощущать, что способны рассказать историю вслух.

Д. Вы можете просто позволить истории прийти к вам, а можете записывать ее по мере того как она к вам приходит.

5. После того как история нашла свое завершение, размышляйте о ней, чтобы понять, какое послание или какую информацию для вас она несет в себе. Некоторые люди настолько погружаются в процесс создания историй, что этот процесс длится у них день за днем, и им приходится прерывать его, чтобы вернуться к своим обязанностям и к повседневной жизни. Когда люди снова настраиваются на этот процесс, их ожидает продолжение истории.

Тумо и жалобы

ЖАЛОБЫ — это одна из самых преобладающих форм рассказывания историй. Я знаю одну женщину, которая по праву имеет все основания жаловаться, и делает это она настолько юмористично и забавно, что всегда интересно услышать то, на что она будет жаловаться в очередной раз. У нее это как бесконечная сага. Всем нам необходимо делиться своими переживаниями, хорошими и плохими. Но в жалобах часто присутствует вибрация нытья. Их энергия обычно искажена этой вибрацией и может быть неприятна для других. Окружающим становится трудно быть рядом с человеком, у которого неприятности. В то же время, рассказывая о своих трудностях, мы можем призывать энергию тумо, дабы она помогла нам выявить наиболее глубокие их аспекты, и тогда нам становится проще о них говорить.

Медитация «Тумо и жалобы»

1. Пребывайте в медитативном состоянии.
2. Думайте о том, на что вы хотели бы пожаловаться, затем пожалуйтесь. Наблюдайте за своей энергией и за тоном голоса.

3. Попросите тумо быть в вашем теле, особенно в сердце (это создает глубину) и в голосе, а затем снова пожалуйте. Заметили разницу? Если вы достаточно открыты для энергии тумо, то вы заметите, насколько ясна и понятна вам эта энергия, и насколько она позитивна.

Упущенные возможности

Многие хотели в детстве или в юности чем-то заниматься, например, брать уроки танцев, играть в футбол, участвовать в драмкружке или как-то иначе выражать себя. Но почему-то, из-за отсутствия денег, времени или иных возможностей, их желание так и не исполнилось. Иногда такие не исполненные желания превращаются в докучливую энергию, которая постоянно «зудит» на заднем плане: «Ты так этого и не сделал». А ведь могло быть и такое, что у человека что-то не получалось, ему не хватало сил, или робость ему мешала пускаться в эти затеи. Нам, взрослым, полезным восстановить в памяти некоторые из этих желаний, и даже если осуществить их в зрелом возрасте невозможно, то их энергию можно преобразовать в какую-либо другую форму самовыражения. Когда мы это делаем, мы высвобождаем значительное количество заблокированной энергии, которая имеет тенденцию нас сдерживать.

Медитация «Упущенные возможности»

1. Пребывайте в медитативном состоянии.
2. Вспомните то, чем вам хотелось заниматься в детстве, но вы не смогли или не отважились на это из-за своей робости, слабости или болезни.
3. Активизируйте свое тумо, поднимая его из основания и мысленно перемещая его по всему телу. Когда тумо будет течь в вас, визуализируйте или представляйте то, как вы занимаетесь тем, чем когда-то хотели заниматься.

4. Наблюдайте за энергиями в вашем теле, и замечайте, как они изменяются и раскрываются в процессе этой медитации.
5. Для того чтобы высвободить энергию вашего не исполнившегося желания, вам может быть достаточно сосредоточенной практики этой медитации. А если окажется не достаточно, то вы, возможно, захотите, осуществить свою мечту сейчас, только уже в версии для взрослых.
6. Каким образом эта энергия хочет быть использованной сейчас или в будущем?

Унижения

Одна из самых жестоких вещей, которую один человек может сделать по отношению к другому — это лишить его возможности выразить себя. Я уверена, что многим из вас доводилось слышать, как учитель или родитель говорит ребенку, что он плохо рисует или ужасно поет, или что его самовыражения в чем-то другом не соответствует стандартам, вместо того чтобы найти хороший способ помочь ребенку делать это лучше. Когда человека унизили в детстве, то даже когда он станет взрослым, разрушительные последствия этого унижения будут не раз напоминать о себе.

Медитация «Унижения»

1. Пребывайте в медитативном состоянии.
2. Сознавайте ваше эмоциональное тело, сосредотачиваясь сначала на области пупка, а затем на всей остальной области живота. Одним людям это сразу помогает войти в контакт с их эмоциональным телом и с их чувствами, другим, возможно, потребуется сосредотачиваться на этой области на несколько минут дольше.
3. Попросите о том, чтобы вам вспомнить то время, когда вам в детстве или в юности не позволили себя выразить.

4. Каковы были ваши физические, эмоциональные и ментальные реакции?
5. Вы чувствовали, что ваш дух угнетен или унижен?
6. Вы сдались в отношении этой формы самовыражения?
7. Если да, то, пока вы все еще помните реакции, которые у вас были в тот момент, наполняйте себя тумо. Тумо может помочь вам подняться над любой ситуацией, а также даст вам силы делать большее. Кроме того, оно поможет вам простить того человека.
8. Возможно, ваша реакция заключалась в желании найти в себе силы или некий стимул и все же попытаться добиться большего или преуспеть в какой-то другой области. Если так, то снова наполните себя тумо и спросите, как вы можете использовать это сочетание энергий сегодня.

Мечтание как попытка избежать самовыражения

В небольшом рассказе Джеймса Тёрбера «Тайная жизнь Уолтера Митти» главный герой выражал себя в нездоровых грезах. Эти мечтания заменили ему жизнь и ослабили здоровье. Однако существует много вариантов позитивного использования наших грез, что весьма обоснованно. Мечтания — это способ практики нового поведения. Тем не менее, нам нужно помнить, что в реальной жизни люди могут реагировать на вас совсем не так, как в наших грезах. И все же мы можем использовать мечты для развития наших творческих способностей.

Нездоровые мечтания

Когда человек мечтает, сосредотачиваясь на причинении вреда другим людям и самому себе или на разрушении чего-либо, это нехорошо, и человеку, возможно, придется обратиться за помо-

щью к специалистам, чтобы выяснить, что лежит в основе таких мечтаний. Даже если человек только мечтает о таких событиях и не пытается осуществить свои мечты, порождаемая энергия все равно будет воздействовать на всех людей, в отношении которых человек мечтал сотворить что-то плохое, а также и на самого мечтателя. Любые мысли этого человека так или иначе будут воздействовать на его нервную систему.

Медитация «тумо, дарования, таланты и грёзы»

1. Пребывайте в медитативном состоянии.
2. Раскройте центр лба (пятый глаз), виски, горло и сердце, а также область солнечного сплетения.
3. Направляйте тумо в эти области, заряжая их энергией.
4. Попросите о том, чтобы ваша медитация была сосредоточена на дарованиях и талантах, которые у вас имеются.
5. Сознавайте то, что вы делаете, ощущайте это в своем теле. Будет ли ваше тело открыто для этих энергий или определенные области останутся зажатыми?
6. Если вы действительно желаете что-то осуществить, то снова сосредоточьтесь на области солнечного сплетения, почувствуйте, как через него струится энергия и спросите, что вы формально можете сделать, чтобы помочь этому стать явью.
7. Затем, если желаете, полностью выполните другие шаги, которые необходимы, чтобы сделать вашу мечту реальностью. Если вы не стремитесь ее осуществить, то расслабьтесь и просто наслаждайтесь своими грёзами, позволяя энергиям рассеиваться через ваши виски.

Тумо и мечты как практика

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ мечтания в практике определенных навыков может приносить неоценимую пользу. Если вы занимаетесь спортом,

то мечты о желаемых результатах и ощущение их в своем теле могут стать для вас способом подготовки вашей системы к достижению цели. Некоторые мысленно представляют, чувствуют или визуализируют свою мечту, тогда как другие выполняют все три действия. В то же время, если вы попытаетесь визуализировать, как вы выполняете то, что в данный момент для вас недостижимо, вы можете обнаружить, что картинка как будто стирается. Одна женщина рассказывала, что она пыталась визуализировать себя, занимающейся тайцзы, но ее визуализация стиралась каждый раз. Позднее она выяснила, что из-за травмы шеи практика тайцзы в тот период была ей противопоказана. Другая женщина, столкнувшаяся с необходимостью прохождения экзамена для получения водительских прав, очень сильно нервничала по этому поводу, потому что привыкла к тому, что ее все время кто-то подвозил. И тогда она стала практиковать визуализацию. В своих попытках мечтать на эту тему она каждый раз чуть не попадала в аварию, которую ей все же удавалось избежать. Представьте ее удивление, когда на экзамене по вождению она действительно чуть не попала в точно такую же аварию, и она легко сумела ее избежать, заслужив тем самым похвалы от инспектора, принимавшего экзамен по вождению.

Если вы, предаваясь грезам, будете активизировать энергию тумо, это поможет вам лучше осознавать происходящее, даст дополнительные силы и позволит получить лучшие результаты.

Медитация «Тумо и мечты как практика»

1. Выберите сферу жизни, в которой вы хотели бы использовать ваши мечты, чтобы они помогали вам в практике чего-либо.
2. Пребывайте в медитативном состоянии.
3. Перенесите тумо из его основания к спине, сердцу, пятому глазу и солнечному сплетению. Позвольте некоей части его растекаться по всему вашему телу.

4. Визуализируйте и ощущайте, как вы делаете то, что желаете делать. Если визуализация стирается, спросите, в чем здесь проблема и какие изменения вам необходимо внести. В противном случае, доведите свое мечтание до логического завершения. Возможно, вы поймете, что вам нужно проделать это несколько раз, потому что вы действительно можете сделать так, чтобы желаемое вами событие стало явью.

Тумо и дух соперничества

Когда вы находитесь в ситуации соперничества, просите тумо о том, чтобы оно вам помогало, и в то же время оставалось благосклонно к другим. Очень приятно соревноваться в ненапряженной игровой обстановке, но вряд ли кому понравится соперничество с проявлением подлости.

Упражнение, которое мы используем на семинарах, чтобы помочь участникам понять, что такое дух соперничества и взаимообмен, включает в себя танец участников в парах или тройках. Когда люди танцуют, они активизируют свое тумо и превращают его в дух соперничества. Получив некоторый опыт такого соперничества, а, возможно, и приятные ощущения, они раскрывают область сердца и превращают соперничество во взаимообмен. Мы побуждаем участников танцевать в духе соперничества в основном потому, что танец помогает им лучше прочувствовать его и увидеть безопасный способ его проявления.

На груди находится семь чакр, питаемых энергией сердца. Кундалини и духовная энергия также заряжают эти чакры и повышают уровень их вибрации. Энергия тумо приносит этим чакрам дополнительную энергию для действия. Она может использоваться как для повседневных дел, так и для поднятия вибрации чакр на более высокий уровень вибрации. В медитации, описанной ниже, мы рекомендуем использовать третью сердечную чакру (см. рис. 7), поскольку она связана с нашей волей к

полноценной жизни. (Семь сердечных чакр выполняют разные функции. Первая чакра, расположенная возле мечевидного отростка, связана с нашим личным предназначением и совестью. Вторая чакра, которая находится сразу над первой, связана с приведением себя в равновесие для того, чтобы в наших отношениях обеспечивался хороший поток энергии. Третья связана с нашей волей к тому, чтобы действительно жить по-настоящему. Четвертая связана со способностью прощать, а также быть теми, кто мы есть на самом деле. Пятая — с состраданием и интуицией. Шестая — с высшими духовными уровнями. Седьмая связана со служением другим людям и миру. Хотя мы не используем все из сердечных чакр, перечисленных в этой книге, мы идентифицируем их, чтобы внести ясность. Более подробную информацию о сердечных чакрах вы можете почерпнуть из книги того же автора «Кундалини и чакры».

Медитация «Тумо и дух соперничества»

1. Включите музыку с барабанным боем. Военная музыка также подойдет.
2. Встаньте и танцуйте или выполняйте движения телом.
3. Сдвойте кулаки и попросите тумо наполнить ваше тело, особенно солнечное сплетение (См. рис. 6а) и надпочечники (рис. 6б). Поскольку надпочечники находятся сзади, их энергия должна вытекать сзади. Из солнечного сплетения энергия выходит спереди.
4. Танцуйте или двигайтесь, по-настоящему ощущая эту энергию. Вам знакома эта энергия? Вы использовали эту энергию раньше, когда с чем-то соревновались?
5. Раскройте сердечную чакру, чтобы из нее спереди вытекал поток энергии, (см. рис. 7) и добавьте качество взаимообмена. Позвольте ей поднять ваш дух соперничества в то пространство, из которого в большей степени проявляется любовь и забота.

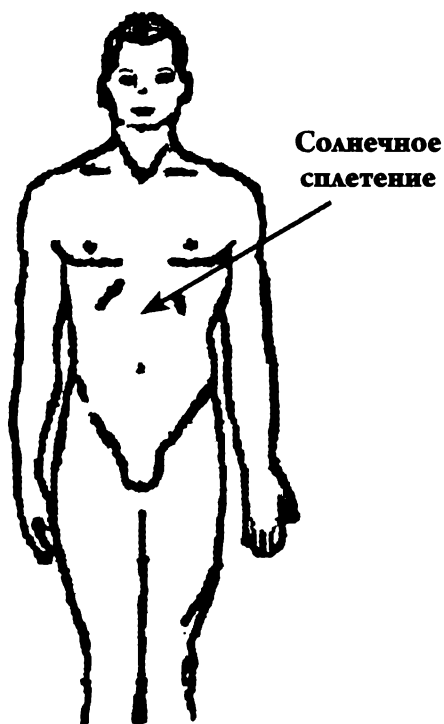


Рис. 6а. Солнечное сплетение

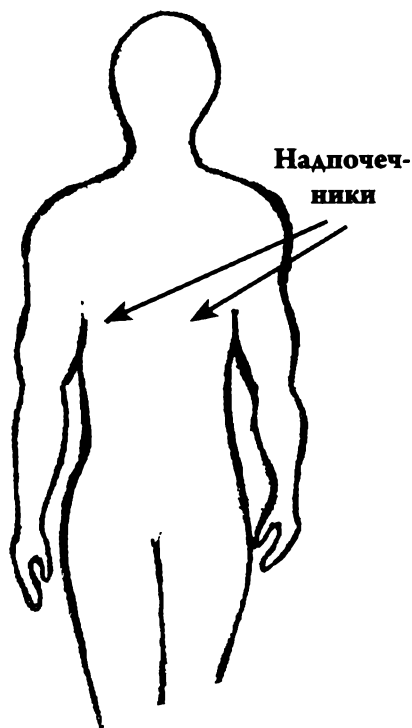


Рис. 6б. Надпочечники

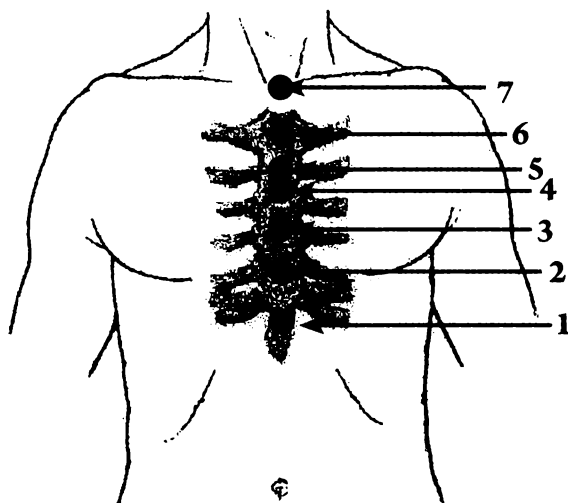


Рис. 7. Воля к жизни, исходящая из сердечной чакры

Тумо и драма жизни

Когда мы говорим о драме жизни, мы подразумеваем ту выразительность, которая делает нашу жизнь более радостной и приятной, а также сближает друг с другом. Однако если мы будем выражать себя слишком драматично, это оттолкнет от нас людей. Но когда в нашей жизни маловато здорового драматизма, то жизнь становится слишком скучной. Чем больше у нас активного тумо, тем больше нам нужно себя выражать. Кроме того, если мы не даем драме достаточного выражения, она может перейти в болезнь, раздражительность или гнев, которые будут искать себе выход.

Если драма вашей жизни или ваше самовыражение по большей части происходят опосредованно, то есть, через просмотр телепередач, фильмов, пьес или через какую-либо другую форму чужого самовыражения, то вам необходимо развивать способы собственного самовыражения, чтобы сделать свою систему более здоровой.

Когда вы чувствуете, что в вашей жизни недостаточно драмы, то вам, возможно, следует пересмотреть то, насколько вам приносит удовлетворение ваша жизнь и внести некоторые изменения, например, найти такие области, в которых вы сможете лучше применять свои творческие способности и выражать себя. Если вы — робкий человек, которому трудно выражать себя, то вам, следует больше уделять внимание свободной форме танца или движениям, и это поможет вам освободиться от блокировок.

Если вы и так слишком самоуверенны или экспрессивны, то вы можете пересмотреть то, как вы используете свои энергии и принять другие решения. Возможно, вам нужно переместить часть энергии в область спины, и это поможет вам утомиться. Некоторые люди любят специально «мутить воду», чтобы привнести больше драматизма в свою жизнь. Излишне драматизируя события своей жизни, вы можете создавать проблемы себе и другим. Если кто-то вас называет паникером, то вам лучше не разыгрывать из

своей жизни большую драму, но искать более позитивные способы выражения этой энергии. Возможно, вашему тумо необходим дополнительный выход, такой как творчество.

Тумо и исполнительство

Если вы хотите, чтобы ваши исполнительские способности проявлялись более динамично, будь то в пении, актерской игре, ораторстве, спорте или в другой форме выражения, то тумо и здесь может изменить ситуацию к лучшему. Оно дает нам уверенность, энергию, способность мыслить и действовать самостоятельно, более широкое видение, а также наделяет нас харизмой. Его полезно развивать для использования в этих сферах.

Тумо способно привносить в творческое самовыражение неповторимую отточенность. Сосредотачиваясь на основании тумо во время творческой деятельности, мы синхронизируемся с более глубоким потоком творчества. Мы становимся более собранными и свободными и находимся в созвучии с тем, что мы творим. Создается ощущение, что творение уже сформировало себя на некоем уровне и теперь раскрывается через нас.

Вот что рассказывал мне мой внук Мэттью о своих переживаниях, связанных с тумо и исполнительством:

«Энергия тумо — мощный инструмент исполнительства. Большую часть своей жизни я исполняю музыку, и я заметил, что тумо работает не только с музыкантами, но и с публикой. Я не могу дать этому определение, но это есть. Когда шоу посредственное или не передает энергию, то и само исполнение обычно дается с трудом. Публика не контактирует с исполнителями. Когда шоу отличное, то исполнение спонтанно, поскольку есть реакция.

На хорошем шоу я чувствую, как меня окружает энергия, когда я играю. Для барабанщика «отсоединять» свою верхнюю половину от нижней половины и иногда задействовать в игре свою мышечную память — дело вполне обычное. Но, помимо этого

отсоединения здесь присутствует что-то еще. Я чувствую, как энергия окутывает собою саму суть этой деятельности, и ты играешь почти на автопилоте. Энергия тумо заполняет собою пространство между исполнителями и публикой, и публика, по сути, дает тумо разрешение играть вместе с исполнителями. Чем больше энергии мы получаем от публики, тем более сильной и живой становится игра. Иногда, когда я играл, энергии тумо становились такими сильными, что я больше ощущал себя наблюдателем, нежели участником. Ощущения были потрясающие! Я мог упиваться позитивными чувствами публики и других оркестрантов и, по сути, позволять себе сидеть и наблюдать шоу, не пропуская при этом ни одного своего удара. Мне казалось, что я играю гораздо лучше и безо всяких усилий. В конце такого потрясающего шоу, начинаешь почти спонтанно размышлять над подробностями событий и обнаруживаешь в своих переживаниях отпечаток, оставленный энергиями тумо.

На плохом шоу происходит совершенно противоположное. Когда энергия не распознается и не передается, я вынужден тщательно и усердно сосредотачивать свое внимание на каждом ударе или каждой мелодии. В этом случае, энергия, скорее, создает некий режим выживания: отыграл, сложил инструмент, получил деньги и ушел. Нельзя сказать, что эти шоу были плохими сами по себе — просто не было в них энергии».

Тумо и танец

ТАНЕЦ и свободная форма движений — это способы, используя которые, мы можем высвобождать блоки в нашем теле и позволять энергии течь более свободно. Вообще эта деятельность может высвобождать любую форму энергии, которая заблокирована в системе. Сосредоточение на тумо высвобождает не только блоки, но и дополнительную мощную энергию в теле. Когда мы танцуем или выполняем любые упражнения с потоком тумо, мы больше ощущаем в себе гибкость, легкость и силу. Это не только полезно

для нашего тела, но и служит хорошим способом высвобождения и усваивания силы тумо.

Особенно хорошо тумо высвобождается, когда играет ритмичная музыка с сильной перкуссией, хотя у каждого человека свои любимые способы.

Медитация «Тумо и танец или свободная форма движения»

1. Включите музыку с ярко-выраженным ритмом, такую как танцы туземных народов или барабанный бой.
2. Встаньте там, где у вас будет пространство для движений.
3. Начните танцевать или двигаться под музыку так, как хочет ваше тело. Одним нравится лишь слегка подтанцовывать, другим широко размахивать руками и делать выразительные движения.
4. Сначала сосредоточьтесь на основании тумо, а затем попросите о том, чтобы тумо наполняло все ваше тело, пока вы танцуете или двигаетесь.
5. Позвольте телу открыться для получения и усвоения этих энергий. Насколько вы экспрессивны? Подчеркивайте ваши движения, делая их более выразительными.
6. Правда, что вы теперь легче, гибче или сильнее? Если нет, то попросите, чтобы в вас увеличился поток тумо, а сами сосредотачивайтесь на том, что вы теперь легче, гибче и сильнее.
7. После того как вы протанцевали минут пять-десять или дольше, лягте в удобную позу.
8. Пребывайте в медитации, поддерживая состояние открытости. Наблюдайте за своими мыслями и чувствами. Выполняйте это от пяти до десяти минут, можно и дольше, если хотите.
9. Делайте заметки относительно всего того, что хотите запомнить.

Тумо и отношения

Отношения — очень важная часть нашей жизни, и одной из энергий, которые мы используем в них, является тумо. Ведь именно оно привносит в наше общение энергию и страсть. А еще в нашем взаимодействии друг с другом важно использовать творчество. Первое, с чего желательно начинать — это постараться понять, где движение энергий может быть затруднено. Ниже перечислены некоторые способы влияния тумо на отношения:

1. Когда в человеке слишком много тумо или слишком много страсти, такой человек может быть другим неприятен. Если вы чувствуете, что ваша энергия отталкивает других, то поместите часть ее в область спины, и тогда она не будет такой угрожающей. (Представляя, как вы перемещаете энергию в область спины и позвоночника, вы приводите ее в равновесие. Кроме того, вы почувствуете, что теперь у вас больше сил). Используйте свою страсть мудро.
2. Человек, у которого тумо больше, чем у другого, может хотеть большего от отношений с ним, и будет вкладывать в них больше энергии. Обычно мы склонны быть с людьми, энергия которых соответствует нашей. Некоторым достаточно просто поддерживать отношения, тогда как другие хотят большего взаимодействия.
3. Избыток тумо может заставлять людей быть более независимыми и гораздо реже принимать в расчет потребности и желания других. Они бывают настолько поглощены собственными энергиями, что им порой нет дела до других.
4. Активизация тумо может сделать робкого человека более разговорчивым и помочь ему в общении с другими.
5. Бывают ситуации, когда человек начинает развивать свои энергии не в том направлении, в котором это делают его друзья, и тогда отношения становятся неудобными. Если эти отношения действительно много значат, то следует

приложить усилия, чтобы найти общую почву, на которой их выстраивать. В противном случае, обеим сторонам лучше позволить отношениям угаснуть во избежание неприятных сцен, и если отношения в будущем возобновятся, вам не нужно будет избавляться от накопленного багажа.

6. Тумо придает нашему телу больше уверенности, а это, в свою очередь, делает нас более уверенными во всем остальном. Когда наше тело чувствует себя слабым, то мы становимся склонны к промедлениям.
7. Когда мы говорим, что не можем жить без кого-то, это означает, что мы не верим в важность самих себя. Если мы будем укреплять самих себя и свое тумо, то станем менее зависимы и не так одиноки.
8. Когда в нас слишком много тумо, мы можем захотеть стать для кого-то героями, хотя другие, возможно, и не хотят, чтобы мы им оказывали помощь. Некоторые люди относятся к друзьям и родственникам как к своим протеже, но быть чьими-то протеже нравится далеко не всем. Это важно понимать.
9. Если вы относитесь к числу таких людей, которые постоянно думают о проектах, и считают, что все должны им помогать, то вам надо бы проверить, не слишком ли активна ваша энергия тумо? Избегают ли другие встреч с вами, поскольку у них возникают мысли, что сейчас вы заставите их что-то делать? Если так, то вам, возможно, следует ограничиться в своих проектах тем, что вы сможете сделать сами.

ГЛАВА СЕДЬМАЯ

Тумо и легкость в обращении

Тумо, как и другие энергии, проявляют себя более эффективно, когда мы подходим к ним с легкостью и открытостью. Когда мы позволяем энергиям быть тяжелыми в нашем теле, они утрачивают свою эффективность и приводят нас в уныние. Иногда мы путаем тяжесть с серьезностью, но мы можем быть серьезными и в то же время легкими. Этот подход научит нас легче относиться к тумо и, в то же время, развивать осознание и эффективность. Когда мы осознаем происходящее, нам действительно становится понятен потенциал тумо, а это дает нам возможность им воспользоваться. Эта глава будет сосредотачиваться на таком аспекте использования энергии, как легкость.

Как и в любой главе, не выполняйте слишком много медитаций за один раз, поскольку может высвободиться слишком много энергии, и человек почувствует себя либо опустошенным, либо наоборот, перегруженным. И то, и другое неприятно. Даже, несмотря на то, что следующие медитации создают ощущение игры и забавы, в вас все равно могут всплывать грустные и неприятные воспоминания. Если такое действительно происходит, пересмо-

трите эти воспоминания в более легком ракурсе и порадитесь возможности освободиться от прошлых ситуаций.

Игривость и легкость

Большинству из нас нужно быть более игривыми и легкими. Однако желание быть таковыми не гарантирует того, что это произойдет автоматически. Иногда нам необходимо изменять наши энергии, а иногда одно лишь понимание того, что над нами довлеют тяжелые вибрации, помогает нам от них освободиться. К тому же, осознание — очень важный шаг в нашем духовном росте. Когда мы понимаем, что происходит в нашей системе, мы можем вносить изменения. Следующие медитации легки в выполнении и очень эффективны. Если ваш день был тяжелым и полным беспокойств, то сложные медитации выполнять будет трудно. Следующая медитация как раз из тех, от которых мы можем легко получить пользу.

Медитация «Игривость и легкость»

1. Примите расслабленную позу.
2. Массажируйте заднюю часть шеи, чтобы она по-настоящему расслабилась.
3. Наполните ее тумо и лавандовым цветом с красно-фиолетовым отливом.
4. Поместите в область шеи осознание и силу.
5. Вы уже улыбаетесь? Если нет, то повторите шаги с 2 по 4.
6. Наслаждайтесь энергией, которая теперь исходит из этой области.
7. Позволяйте этой энергии распространяться по всему телу.
8. Можете ли вы сегодня сделать что-то забавное?
9. Можете ли вы для кого-то сделать что-то приятное и легкое?

Похлопывание по животу

Слегка похлопывая по животу в верхней области основания тумо, мы можем постепенно раскачивать тумо, которое уже имеем, не высвобождая при этом больше, чем нужно. Следующая медитация может иметь разнообразные результаты: возможно, после нее будет полезно вздремнуть, зарядить тело энергией или усилить ментальное восприятие. В любом случае, она обеспечивает поток энергии через все тело и благоприятно влияет на кровообращение. Когда это происходит, человек лучше осознает ощущение в себе энергии.

Медитация «похлопывание по животу»

1. Лягте в удобную позу. Лучше всего без подушки, поскольку так энергия будет лучше поступать к голове. Некоторые предпочитают медитировать сидя, и это тоже хорошо.
2. Положите плоскую ладонь на живот, большой палец поместите на пупок, а остальные пальцы — ниже пупка. (См. рис. 8а)
3. Похлопайте легко по животу десять-двенадцать раз, сохраняйте неподвижность и позволяйте энергии течь через все ваше тело. (Всегда обращайтесь ласково со своим телом.)
4. Вы можете менять место прохождения потока энергии, меняя положение ладони. Например, слегка надавливая на внешнюю часть ладони (см. рис. 8б), вы будете направлять больше энергии вверх, а слегка надавливая большим пальцем, вы будете направлять энергию в нижнюю часть вашего тела. Меняя направление, вы подаете дополнительную энергию в соответствующие области.
5. Просто наслаждайтесь энергией, движущейся в вашем теле. Если вы чувствуете, что какое-то место заблокировано, то вдыхайте в эту область и визуализируйте ее как более открытую.

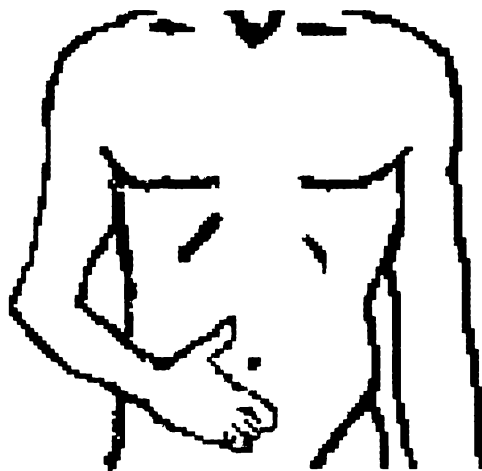


Рис. 8а. Ладонь поверх пупка

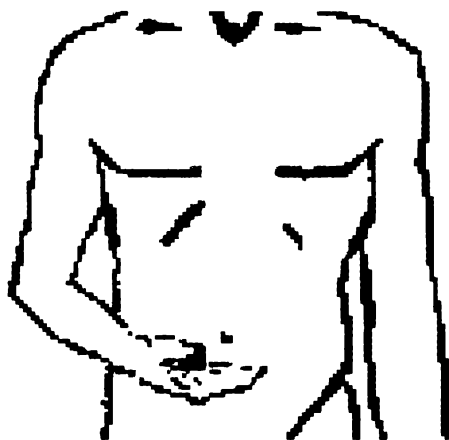


Рис. 8б. Ладонь под пупком

***Медитация «Похлопывание по животу
с добавлением цветов радости»***

Наполняя тело цветом (или представляя, как оно наполняется), вы изменяете форму вибрации протекающей в нем энергии. Этот тип медитации помогает развивать гибкость и приспособляемость к использованию различных энергий. Сюда могут относиться

эмоции, установки, а также непредвзятость в отношении идей. Физическое тело также начинает чувствовать себя свободнее.

Обязательно позвольте себе после этого отдохнуть, поскольку вы, возможно, захотите вздремнуть или позволить полученной информации выйти на уровень сознания.

1. Лягте в удобную позу без подушки.
2. Представляйте, что ваше тело поочередно наполняется каким-то определенным цветом. Используйте радужные цвета: красный, оранжевый, желтый, зеленый, синий, фиолетовый. В завершении упражнения наполняйте себя сиянием. Это приведет энергии вашей системы в равновесие.
3. Положите плоскую ладонь на живот и легко похлопайте по животу шесть-восемь раз для каждого цвета.
4. Поэкспериментируйте с другими цветами, которые могут быть вашими любимыми.
5. Немного передохните (обычно достаточно 10–15 минут), чтобы дать возможность телу ассимилировать энергию и использовать ее так, как оно хочет.

Тумо и юмор

Юмор — это вибрация, для активизации которой не обязательно нужны шутки или что-то смешное. Мы можем запрашивать эту вибрацию в нашем теле и наслаждаться ею. Юмор — это та вибрация, которая не только успокаивает тело, но и заряжает его жизненной энергией, освобождая от напряжения и зажатости. Добавление тумо к вибрации юмора усиливает эту вибрацию.

Медитация «Тумо и юмор»

1. Пребывайте в медитативном состоянии. Попросите о том, чтобы вам ощутили вибрацию юмора в вашем теле. Попросите тумо, чтобы оно ее усилило.

2. Вдыхайте в эту комбинированную энергию, следя за тем, чтобы ею наполнялось все ваше тело.
3. Просто наслаждайтесь некоторое время.

Смех живота

Большинство людей получают удовольствие, когда смеются животом. Такой смех высвобождает блоки и позволяет энергии течь через все тело. Он благоприятствует здоровью и доставляет радость. Когда вы кладете одну ладонь поверх живота и думаете о тумо, то тумо высвобождается в большем количестве, отчего смех может производить более мощный эффект.

Медитация «Смех живота»

1. Займите удобное положение: сидя, стоя или лежа.
2. Положите ладонь поверх живота, в положении, изображенном на рис. 7.
3. Осторожно вдавите руку в тело, примерно на полдюйма, чтобы обеспечить поддержку области вашего живота, а сами думайте о тумо.
4. Начните смеяться так, чтобы смех исходил изнутри живота, и ощутите, как энергии движутся по вашему телу. Прикладывание ладони к животу способствует высвобождению тумо и передаче энергии всему телу.
5. Наслаждайтесь этим несколько минут, потом посмотрите, что вам теперь захотелось делать. Эта практика очень часто порождает желание действовать.

Тумо и смущение

В смущении нет ничего смешного, однако часто его связывают с ситуациями, когда один человек видит в другом человеке что-то смешное, и высказывает по поводу этого свои комментарии. Когда

это с тобой происходит, обычно ощущаешь, как к лицу приливает жар смущения, окрашивая его восхитительными оттенками красного. Когда осознание проникает в подсознательную область (внутрь брюшной полости) и, обращаясь к ней, создает неудобства, то высвободившееся тумо в нашем теле может подниматься к голове, неся с собой свой жар. Некоторых людей очень легко вогнать в краску, хотя это можно научиться контролировать.

Еще в молодости я легко заливалась краской от смущения, которое испытывала даже по поводу какого-нибудь пустяка. В конце концов, меня стал смущать сам факт того, что меня легко смутить. Затем я обнаружила, что, когда из моей брюшной полости поднимается поток энергии, то я могу говорить ей, чтобы она оставалась внизу и посредством своих мыслей и воли удерживать ее там. Позднее я узнала, что это было вызвано действием тумо, которое пыталось привести в равновесие эмоции и установки. Теперь я могу использовать эту энергию для большего понимания самой себя и ситуаций, в которых иногда оказываюсь. Если у вас возникают проблемы, связанные со смущением, то следующая медитация поможет вам облегчить эту ситуацию.

Медитация «Тумо и смущение»

1. Для выполнения этой медитации вам не обязательно принимать удобную позу.
2. Думайте о каких-либо своих действиях или мыслях, о которых вы не хотите, чтобы знали другие. Ощущайте это в глубине своего живота.
3. Как только эта энергия начнет подступать к вашему лицу, попросите ее успокоиться и вернуться к ее источнику. Иногда эта энергия движется вниз по спирали, иногда прямо.
4. Попросите тумо помочь вам понять, почему вы совершили это действие или допустили эту мысль, и почему это вас смущает. Это поможет вам избежать этих ситуаций в будущем или поможет понять, что вам нечего смущаться.

Тумо и подшучивание

НЕ ВСЕГДА ПРИЯТНО, когда над тобой подшучивают. Но тот, кто это делает, обычно получает удовольствие. Если в ваш адрес кто-то отпускает шутки, это иногда воздействует на подсознание и на области тумо, и вы можете чувствовать, как к лицу приливает жар. Иногда энергия становится настолько сильной, что человеку становится неловко, и он может это воспринять как нападки в свой адрес. Когда это происходит, тумо сразу вмешивается и пытается это компенсировать. Легкое подшучивание, которое подбадривает человека и приятно каждому, вполне приветствуется, но такое подшучивание, которое выставляет напоказ уязвимость человека или унижает его — сущее зло. Если в ваш адрес сыплются шутки такого типа, то у вас может возникать желание ответить человеку тем же. Кроме того, если вас дразнят, то вы можете обратиться к тумо с просьбой укрепить ваши чувства и мысли, дабы вы не были столь уязвимы.

Медитация «Тумо и уязвимость»

1. Пребывайте в медитативном состоянии.
2. Представляйте те стороны вашей жизни, где вы ощущаете свою уязвимость.
3. Продолжая думать о них, просите тумо дать вам силу принять это ваше качество как еще одну грань вашей личности. Чему вы можете научиться у этой грани вашей личности и что вы можете с ней делать?
4. Когда вы обратитесь к этим проблемам в самих себе, вы станете менее уязвимы и, в конце концов, ваша уязвимость совсем пройдет.

Тумо и паника

ИНОГДА мы понимаем, что мы не сделали то, что должны были сделать, или сделали что-то в ущерб чему-то другому. В этом случае, тумо как будто вырывается из живота и направляется во всю

остальную систему. Человек может испытывать слабость или беспокойство. Тумо пытается быстро мобилизоваться, словно хочет подтолкнуть вас к исправлению ситуации. В этом случае, лучше всего заняться делом и сделать его. Иногда вы спрашиваете тумо о том, что вам лучше делать, и оно вам отвечает. Но бывают случаи, когда решать приходится вам самим. Пусть это неприятно, и порой вызывает у нас беспокойство и панику, но когда это происходит, нам полезно знать о том, что тумо пытается нам помочь. И если вы сразу выполните медитацию, создающую в вас чувство легкости или радости, это поможет вашим энергиям прийти в равновесие.

Физическая деятельность

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ тумо для помощи в осуществлении физической деятельности — хороший способ поиграть с энергиями. Почти все, что человек делает физически, может быть улучшено правильным использованием тумо. Гнев или чрезмерная агрессивность говорят о неправильном использовании тумо. Мы считаем, что именно обильный поток тумо дает дополнительное преимущество многим известным спортсменам. Тем не менее, многие не знают, что это такое, равно как и не знают, как держать его в узде. Это их заставляет быстро впадать в гнев или требовать реванша.

Когда человек знает, что такое тумо, и научился с ним работать, это будет приносить ему хорошие и приятные результаты. Если у вас появятся вспышки жара, избыточная энергия в животе или другие симптомы, перечисленные в первой главе, то вы будете знать, что вы злоупотребляете тумо. В этом случае, не привносите дополнительное тумо в ваше тело до тех пор, пока ваша система не ассимилирует постепенно то, что вы уже имеете.

Как сделать физический труд приятным

Как известно, физический труд может быть изнурителен. Но если использовать тумо, чтобы оно давало нам силу и выносливость,

то можно продержаться дольше. Когда у нас много сил и большая выносливость, то работа кажется не такой уж тяжелой, и мы даже можем получать от нее удовольствие. Вот ряд подсказок, которые могут быть вам полезны.

1. Прежде чем приступать к физической работе, уделите минуту просьбе о том, чтобы вам ощутить тумо в своем теле. Вы можете сдвоить кулаки как способ позволяющий приступить к делу. Если вы улыбаетесь, когда сдваиваете кулаки, это придает вашему телу легкость и силу.
2. После того как вы почувствовали, что оно свободно движется в вашем теле, приступайте к работе.
3. Пока работаете, время от времени уделяйте несколько секунд обновлению тумо, чтобы вам постоянно хватало силы и выносливости.
4. Прежде всего, позволяйте себе получать удовольствие от того, что вы делаете, ибо главное, что отличает работу от игры — это ваша установка.

Танец с тумо в сочетании с цветом

Свободная форма танца или движений всегда высвобождает блокировки энергии и приносит в систему больше энергии радости. Этот тип танца более экспрессивен, и он позволяет телу выбирать движения. Добавляя тумо и цвета, вы получите гораздо более приятные результаты.

Медитация «Танец с тумо в сочетании с цветом»

1. Найдите место, где бы вы могли свободно танцевать, не опрокидывая мебель и не натыкаясь на вещи. Если вы не можете стоять, то танцуйте сидя или лежа.
2. Вы можете использовать ритмичную музыку с хорошим ритмом или медитативную музыку в стиле «нью-эйдж»,

без четко выраженного ритма. Эти два типа музыки вызывают разные реакции у тела, и каждый из них по-своему эффективен.

3. Попросите тумо втекать в ваше тело.
4. Представляйте по очереди цвета радуги, как в самом теле, так и вокруг него. Визуализируйте их, если можете.
5. Танцуйте несколько минут с каждым цветом. Иногда выражение танца меняется в зависимости от цвета.
6. После любого упражнения полезно отдохнуть несколько минут (или дольше), чтобы тело ассимилировало эту энергию, и тогда вы получите больше радости от того, что с вами происходило.

Тумо и покачивание

Покачивание — это отличное и довольно забавное упражнение. Оно помогает расслабить зажатое тело и делает человека более гибким. Очень многие медитации хоть и отлично разработаны, но мало сосредотачиваются на таком аспекте, как скованность. На самом деле, все, что требует строгой дисциплины, может иметь тенденцию к скованности, — даже упражнения.

Покачивание — это движения из стороны в сторону с наклонами и выпрямлениями. Поёживание — это замедленный вариант покачивания, и обычно вызывается дискомфортом. И то, и другое — способы освобождения от скованности. Каждое в отдельности указывает на то, что тело хочет большей свободы и движения. Многие из нас, даже не осознавая этого, усваивают шаблоны, навязываемые нам жизнью, которые создают в нас скованность. Когда мы весь день куда-то спешим, мы не даем нашему телу расслабиться. Но если мы позволим себе покачиваться время от времени, это поможет нам избавиться от напряжения и блоков.

Когда мы испытываем возбуждение, наше тело начинает спонтанно покачиваться из стороны в сторону, поскольку возбуждение

высвобождает больше энергии, чем то ее количество, с которым тело может легко справиться в данный момент. Вспомните, как вертятся и покачиваются щенки или маленькие дети, когда возбуждены. (Кошки обычно так не делают: они сохраняют невозмутимость, не желая признавать возможность того, что им будет не справиться с избыточной энергией.)

Медитация «Покачивание с тумо»

1. Лучше всего занять положение стоя. Вы также можете покачиваться сидя или лежа.
2. Начните движения в обе стороны вверх-вниз, в свободной форме. Позвольте телу раскачиваться так, как оно хочет.
3. Попросите тумо усилить в вас чувство юмора, восторга и легкости. Позвольте ему распространяться из вашего живота по всему телу, особенно в лицо. (Эта энергия поднимается к лицу точно так же, как и в случае смущения, только на сей раз ощущение куда приятнее.)
4. Делайте что-то забавное с этой энергией.

Различные способы бытия

Жизнь становится гораздо приятнее, когда мы проявляем гибкость и легче приспосабливаемся к постоянно меняющейся ситуации. Мы можем легко преобразовывать наши энергетические паттерны в различные чувства или способы существования. Хотя существует много способов изменения наших энергетических паттернов, в этом разделе мы продемонстрируем некоторые возможности использования четырех стихий — Земли, Воды, Огня и Воздуха. Эти стихии уже содержатся в нашей системе и могут приводить нас к разным способам бытия.

Нам нужно быть осторожными, когда мы их смешиваем. Если мы добавляем в эту смесь слишком много тяжести, то она может стать неподатливой. Если мы, напротив, сосредотачиваемся на

добавлении легкости в эту смесь, то нам становится проще иметь с ней дело. Получая опыт, как тяжести, так и легкости, мы лучше осознаем возможности. Вот ряд примеров сочетания стихий, а также влияния тяжести и легкости на эту смесь.

Земля и вода

Смешивая Землю и Воду с тяжестью, мы получаем загрязненную энергии. Если мы добавим в эту смесь легкость, то будем ощущать, как по нашему телу течет энергия как по руслу реки и уходит в землю. Вы можете ощущать Землю и Воду, и у вас все так, как должно быть. Это дает вам свободу и стабильность, приводит вас в ваш внутренний мир и приносит чувство спокойствия. Кроме того, это создает ощущение тепла.

Земля и огонь

Когда Земля и Огонь находятся в сочетании с тяжестью, Земля может пересиливать Огонь. У вас возникает чувство, что вы хотите что-то сделать, но вас как будто сковало. В сочетании с легкостью Земля поддерживает Огонь и дает ему твердую основу для самовыражения. Земля и огонь в позитивной вибрации приносят в тело ощущение динамизма.

Земля и воздух

Когда Земля и Воздух смешиваются с тяжестью, то появляется ощущение, что воздух наполнен частичками пыли, как при песчаной буре, и не очень пригоден для использования. Кроме того, энергия Воздуха нарушает стабильность энергий Земли. При легкости, земля приносит стабильность, позволяющую воздуху больше расширяться и двигаться легче и быстрее. Воздух приносит ощущение свободы слишком стабильной земле. Земля и воздух дают больше свободы телу.

Вода и огонь

Когда Вода и Огонь сочетаются с тяжестью, это негативное сочетание создает в теле неприятное ощущение испарины. Сочетание с легкостью усиливает концентрацию внимания, циркуляцию и возбуждение в теле. Оно даже способно усиливать наше кровообращение. Если эти стихии находятся в неправильном сочетании, то они могут аннулировать друг друга. Если их сочетание правильное, то они приводят друг друга в действие.

Вода и воздух

Это сочетание очень эффективно для изменений. (Сновидение, в котором есть и вода, и воздух, обычно означает большую перемену в жизни). Если присутствует тяжесть, то в теле происходит застой энергии и становится трудно доводить дела до конца. Если присутствует легкость, стихии Вода и Воздух приносят свободу в выборе направления, которая позволяет человеку с большей открытостью вливаться в новые возможности. Кроме того, это помогает постепенно приспосабливаться к изменениям и получать от них больше пользы.

Огонь и воздух

Когда Огонь и Воздух находятся в сочетании с тяжестью, негативная сторона этого сочетания целиком поглощает тебя и истощает силы. Это даже в какой-то степени представляет угрозу. Но при наличии легкости это сочетание проявляет себя позитивно — очищает, высвобождает заблокированную энергию и поднимает настроение.

Некоторые из этих сочетаний, будь то негативные или позитивные, могут казаться вам очень знакомыми. Вы можете узнать, что у вас есть склонность использовать эти сочетания либо негативно, либо позитивно.

Следующая медитация должна выполняться весело и легко, чтобы дать этим сочетаниям возможность лучше выразить себя.

Медитация «Разные способы бытия»

См. таблицу 3 «Сочетание стихий»

1. Примите удобную позу.
2. Выберите любое из вышеуказанных сочетаний, ощущая сначала тяжесть, затем легкость.
3. Делайте заметки относительно любой информации, которую желаете запомнить.

Таблица 3 «Сочетание стихий»

Первая стихия	Вторая стихия	Смешение с тяжестью	Смешение с легкостью
Земля	Вода	Создает загрязненную энергию	Создает поток энергии с ощущением заземления
Земля	Огонь	Создает ощущение желание что-то сделать, но возникает неподвижность	Создает динамическое ощущение для тела
Земля	Воздух	Создает ощущение засоренности, как при песчаной буре, рассеивает стабильные энергии	Создает ощущение большей свободы, большей просторности и легкости
Вода	Огонь	Создает в теле неприятное ощущение испарины	Создает ощущение бдительности, усиливает кровообращение и возбуждение
Вода	Воздух	Создает ощущение инертности, затрудняющее доведение дел до конца	Создает свободу направления, большую открытость
Огонь	Воздух	Создает неприятное ощущение, которое целиком поглощает тебя и изматывает	Создает ощущение преобразования и очищения, высвобождает заблокированную энергию

4. Затем выберите другое сочетание, используя ту же самую процедуру. Возможно, вы не станете использовать слишком много сочетаний в одной медитации, поскольку они могут быть очень мощными.
5. В качестве альтернативы, вы можете работать с этими сочетаниями и одновременно танцевать или выполнять различные движения телом.

Как сделать жизнь более радостной

Большинству из нас нужно больше радоваться жизни. Если вы будете относиться к жизни легко, это даст вам больше свободы действия, ясность и проницательность, а также улучшит отношения с другими. Под легким отношением я не подразумеваю то, что вы должны быть слишком оптимистичны, постоянно стараться видеть во всем только хорошее и закрывать глаза на опасности и серьезность того, что происходит. Я также не имею в виду здесь тип такого балагура, утратившего из-за своей легкомысленности ощущение реальности. Создается впечатление, что многие из таких люди, прячутся за своим балагурством от реалий жизни и ответственности в отношениях.

Многие из упражнений, описанных в этой книге, можно выполнять с легкими энергиями, при этом они все равно остаются очень эффективными.

ГЛАВА ВОСЬМАЯ

Тумо и продуктивность

Продуктивность

Быть продуктивными, то есть, доделывать все до конца — это то, к чему стремится большинство людей. Но мы порой даже не задумываемся о том, настолько ли полезно то, что мы делаем. Если оно нас кормит, значит полезно. Но ведь нам еще важно ощущать, что мы делаем что-то полезное для мира. Если наша работа не создает в нас такого ощущения, то мы стараемся получить его вне работы, делая что-то для семьи и для общества. Очень важно, чтобы то, что мы делаем, создавало в нас хорошее настроение.

Существует две основные области продуктивности, которые влияют на нашу цивилизацию. Первая — это средства к существованию. Она включает все то, что поддерживает человечество материально. Это может быть сбор урожая, приготовление пищи, уборка — словом, любая деятельность, способствующая тому, чтобы наша жизнь продолжалась. Вторая область, которая производит на нас эффект — это творчество. Это область, где мы решаем проблемы и разрабатываем новые идеи, как в отношении нашего

материального существования, так и в отношении поддержания развития человека, и она включает в себя наше художественное выражение. Некоторые люди имеют хорошую работу, обеспечивающую средства к существованию, и они заранее знают, что они будут делать в следующем месяце или году. К сожалению, работа, обеспечивающая средства к существованию, далеко не всегда оставляет человека с чувством полного удовлетворения. Тем не менее, возможность творчески выразить себя и стимул к улучшению жизни можно найти вне работы.



Проекты

ПРОЕКТЫ составляют очень важную часть нашей жизни, и тумо извлекает из проектов пользу, будь они наши или чужие. Вы можете легко вызваться участвовать в каком-нибудь проекте, а потом задаться вопросом: «Зачем мне это надо?»

Возможно, вашему тумо стало скучно, и оно ищет самовыражения. Если мы беремся за какой-то проект просто потому, что нам нечего делать на работе, то вскоре обнаруживаем, что у нас не хватает выдержки. К подлинным проектам тумо относятся те, которые связаны с предназначением человека. Они легко узнаваемы, ибо стоит человеку подумать о них, как у него начинает урчать внизу живота, вплоть до того, что ему даже приходится выйти. Тумо может возбуждаться до такой степени, что стимулировать целую область. Когда проект связан с предназначением, то тумо будет осуществлять руководство, а также укажет вам нужные средства и нужное время. Когда из тумо исходит такое руководство, человек способен работать независимо от имеющихся навыков.

Когда человек осуществляет проект тумо, то лучше ему не слишком делиться этим с другими, дабы не растратить энергию проекта. Кроме того, вряд ли полезно ожидать, что кто-то придет вам на помощь. Бывает, что другие хотят слишком многое перетянуть на себя, а иногда и выдать весь проект за свой собственный. Когда это происходит, человек чувствует себя опустошенным и испы-

тывает чувство потери. Связь с проектом остается, но человек больше его не контролирует. Всегда заботьтесь о своем проекте сами. Это не означает, что вы не можете кого-то нанять или позвать на помощь, — просто не снимайте с себя полномочий.

Предназначение или проект тумо становится явным в должное время. Когда это происходит, он приносит с собой и энергию для своего осуществления. Человеку, похоже, не приходится затрачивать слишком много собственной энергии, поскольку энергию ему дает сам проект. Если кто-то отказывается выполнять проект (это может быть какая-то работа, написание книги, строительство или создание чего-либо), энергия для него все равно будет стремиться выразить себя. Это живая и подвижная форма энергии. Если эта энергия не используется, то она будет либо доставлять человеку неудобства, либо перейдет к кому-то другому, кто готов с ней работать. Поэтому надо как следует подумать над тем, действительно ли вы хотите, чтобы кто-то участвовал в вашем проекте или все-таки нет.

Порой мы не знаем, с чего начать наш проект, но, чтобы энергия пришла в движение, бывает достаточно сделать какую-то мелочь, например, купить папку со скоросшивателем и собирать в нее информацию или просто составить план. Полезно все, что может привести энергию в движение. Я обычно покупаю какое-нибудь растение, чтобы отметить начало нового проекта, а иногда просто ограничиваюсь покупкой папки со скоросшивателем.

Еще один способ получения информации о том, как выполнять проект — это расслабиться и отпустить ум странствовать. Если вы считаете, что ваш проект уже завершен на некоем другом уровне, и все, что вам нужно сделать, это перенести его на человеческий уровень, то процесс становится еще более захватывающим. Возможно, вы помните, что, когда Томас Эдисон задумывался над тем, что будет следующим шагом в его изобретении, он обычно ложился вздремнуть ненадолго. И когда он просыпался, он уже знал, каков будет его следующий шаг. Настраиваясь на основание тумо и четвертый мозг, мы можем добывать больше информации,

даже не ложась вздремнуть. Хотя, конечно, было бы неплохо позволять себе время от времени короткий сон.

Далее приводятся некоторые способы, помогающие человеку лучше проявлять свои творческие способности и быть продуктивным:

«Чуять задом»

Это выражение знакомо большинству из нас. Считается, что оно возникло в те времена, когда в самолетах не было необходимых приборов и летчики, не вполне представлявшие, каким должно быть их следующее действие, пилотировали самолет «чутьем», то есть, по ощущению полета ягодицами. Так или иначе, эта фраза относится к той области, которая действительно обеспечивает нам связь с землей и дает нам инстинктивное понимание того, что нам делать. И мы можем это делать всегда. Если хорошо сосредоточиться на двух костях, на которых мы сидим, то есть, на задних частях верхушек бедер, то можно сразу почувствовать, что мы «заземлены», и тогда в нас просыпаются природные инстинкты и начинают нами руководить. Это работает на всех уровнях, не только на физическом.

Когда мимолетные мысли становятся движущими силами:

Все важные дела, которые вы делаете сегодня, начинаются с мимолетной мысли. Если мы научимся замечать такие мысли, как только они всплывают в нашем сознании, а также уделять некоторое внимание на их потенциалу, то сможем быстрее обузывать эти энергии.

Энергия образов и визуализаций:

Вам очень поможет, если вы, пребывая в медитативном состоянии, попросите, чтобы вам увидеть или почувствовать образы того, что и как вам нужно делать в следующий момент. Вы также можете задать вопрос: «О чем мне следует просить?» Картинка или визуализация, которую вы видите или чувствуете, высвобож-

дает энергию, которая может быть использована для того, чтобы сделать то, что вы увидели. Некоторые люди в большей степени чувствуют, нежели видят или визуализируют эти картинки. И тот, и другой способ эффективен.

Тумо и четвертый мозг:

Возможно, вы помните, что это сочетание уже использовалось в медитации, описанной в одной из предыдущих глав. Очень целесообразно сосредотачиваться на тумо и одновременно четвертом мозге и просить о том, чтобы к вам приходили озарения или указания.

Время и пространство:

Время и пространство — это вибрации. Люди часто думают, что у них недостаточно того или другого. Прося о том, чтобы почувствовать вибрации времени и пространства в нашем теле, мы можем настраиваться на них и устанавливать с ними рабочие отношения. Это дает нам большее ощущение свободы и больше возможностей.

Постановка целей:

Когда мы работаем с проектами тумо, то ставить цели на уровне ума — не лучшая идея. Проект обычно имеет собственные цели, и когда у нас есть ощущение проекта, то есть с ним и контакт. Тумо любит работать через чувствование или ощущение.

Когда мы растем и развиваемся на более высоких уровнях, у нас появляются новые возможности. Если мы слишком привязаны к другим целям, то можем не понимать важности новых идей.

Параллельное измерение:

Существует много параллельных измерений, однако нам приходится иметь дело с тем, что проявляется на Земле. Любой проект, независимо от его важности, прежде чем проявиться на земном,

человеческом уровне, выполняется в некоем параллельном измерении. Прежде чем приступить к своим проектам, люди иногда осуществляют их в своих грезах и сновидениях. Настраиваясь на эту сферу в состояниях сновидения, они получают доступ к информации.

Мы можем делать медитацию даже когда работаем — сосредотачиваться на верхней части лба чуть ниже линии волос и выше носа и одновременно сосредотачиваться на вопросе. Когда сосредоточитесь, попросите параллельное измерение войти в эту область вместе с ответом. У одних это получается легко, другим требуется практика.

Артистизм и утонченность тумо:

Если вы чувствуете, что вашему проекту необходимо больше артистизма и утонченности, то сосредоточьтесь на основании тумо и попросите, чтобы оттуда хорошо вытекала энергия, затем спросите, что можно сделать, чтобы привнести эти качества в ваш проект. Если вы научитесь сосредотачиваться на этой области во время работы, эти качества начнут автоматически привноситься в ваш проект.

Восполнение энергии:

Когда вы чувствуете безразличие, и вам кажется, что у вас больше не осталось энергии на осуществление проекта, это происходит, возможно, потому что вы слишком устали и не можете нормально пропускать через себя энергию или уже использовали доступное вам тумо, пока работали над проектом. Это значит, что вам необходимо восполнить свои силы. Отдохните, сделайте перерыв или просто займитесь чем-то другим, и через некоторое время вы почувствуете себя обновленными и полными сил.

Установки:

Наша продуктивность очень во многом зависит от наших установок, касающихся жизни и ее возможностей. Негативные уста-

новки в отношении новых возможностей могут сдерживать наш потенциал. Но если у нас есть позитивные установки, то мы не только достигнем большего, но и сможем позитивно влиять на окружающих нас людей.

Заевшая пластинка:

Бывает, что в наш ум снова и снова приходят негативные мысли, как будто они выкапывают в нашем уме канавку и не могут двигаться дальше, создавая эффект заевшей пластинки. Очень часто этот процесс сопровождается гневом и разочарованием, и как бы мы ни пытались его заблокировать или останавливать — все бесполезно. Обычно такое случается, когда нам нужно увидеть что-то с другой перспективы. Если мы испытываем гнев, значит, у него могут быть свои причины, которые, на самом деле, необходимо понять. Поиск причин этого гнева — это то, с чего лучше всего начинать.

Если в данный момент ничего не помогает, то можно попробовать изменить вибрации, вызвавшие этот паттерн мышления, например, послушать музыку. Затем, прежде чем брать ситуацию под контроль, следует немного подождать, и тогда к вам, возможно, придет новое понимание.

Вдохновение:

Быть вдохновленным — это удивительное чувство. Однако бывают моменты, когда вам приходится вдохновлять самих себя. Одним из способов вдохновить себя является чтение или размышление о возможностях. Также помогает само признание факта наличия возможности. Некоторые люди любят вдохновлять других, отчего сами получают вдохновение.

Соединение с божественным:

Когда мы чувствуем, что все, что мы делаем, соединяется с божественным уровнем, мы начинаем по-новому воспринимать важность наших дел. Для божественного уровня, или для Бога,

мы — те самые руки, коими Он осуществляет свой замысел. Если мы ощущаем нашу связь с Богом, значит, мы исполняем Его замысел, независимо от того, занимаемся мы насущными делами или творчеством.

Полнота жизни

Тумо, в силу своей природы, хочет, чтобы мы жили более полноценно, независимо от того, интересуемся мы физическими достижениями, исцелением, областями, связанными с духовностью, мистикой и магией, или ведем более традиционный образ жизни. Чем больше мы используем энергию тумо, тем более полноценной становится наша жизнь, чем бы мы ни занимались.

Часто, когда мы говорим о ком-то, что он живет на всю катушку, мы имеем в виду человека, проявляющего свою активность во многих областях и занятого весь день напролет. Однако такой человек не обязательно живет полной жизнью — просто он очень занят. Куда полноценнее живет человек, у которого есть время поразмышлять в тишине, ибо благодаря этому, жизнь его становится более цельной и уравновешенной. Полнота жизни включает в себя выражение на многих уровнях.

Жить полной жизнью везде и во всем — это почти невозможно. У нас нет на это ни времени, ни энергии. Приходится выбирать. Делая этот выбор, вы должны исходить из того, каков ваш уровень энергии, что вам интересно, и что вы хотите получить.

Когда мы ощущаем полноту жизни, происходят следующие вещи:

1. Мы чувствуем в себе больше жизни и в большей степени ощущаем себя частью этого мира.
2. Мы более осознанны и интуитивны, благодаря чему, нам становится легче функционировать.
3. Мы лучше понимаем свою цель, или цели.

4. Мы больше присутствуем в том, что мы делаем.
5. Мы больше открываемся нашему духовному потенциалу.
6. Мы живем в более масштабном мире.
7. На нашем лице и во всем теле присутствует ощущение жизни.

Работа в группах и с группами

УПРАВЛЯТЬ тумо, когда работаешь самостоятельно — это одно дело, но когда работаешь в группе — совсем другое. Например, если у вас много тумо, то оно может стирать энергии других людей и оставлять их с чувством угнетенности. В этом случае, вам нужно убедиться в том, что ваши энергии приведены в равновесие и находятся в изобилии в области спины, тогда другим станет легче находиться с вами. В конечном счете, это поможет и вам самим.

Кроме того, существует и такая проблема: из-за своего тумо вы ощущаете в себе больше творческих способностей и хотите со своей программой потеснить других и продвинуться вперед. Для того чтобы объяснить свое видение ситуации и сделать других единомышленниками, вам нужно время. Когда другие поймут, что вы видите и ощущаете и сочтут вашу идею хорошей, то их тумо обычно также захочет активизироваться. Это может дать впечатляющие результаты.

Иногда вам бывает необходимо успокаивать свое тумо, чтобы услышать других и понять, куда идет группа, и это — наилучший подход для начинающих. Когда понимаешь, на каком этапе сейчас твоя группа, то легче приносить изменения.

Воспринимать себя всерьез

Иногда нас можно упрекнуть в том, что мы слишком воспринимаем себя всерьез. Но все же большинство из нас относится к самим

себе и к своей жизни недостаточно серьезно. Когда мы действительно понимаем важность нашей жизни, мы делаем лучший выбор и ищем лучшие возможности. Кроме того, мы становимся склонны серьезнее относиться к другим. Цель тумо отчасти заключается в том, чтобы помочь нам в более полной мере реализовываться в жизни и как людям, и как духовным существам.

Медитация «Воспринимать себя всерьез»

1. Пребывайте в медитативном состоянии.
2. Думайте поочередно о каждой из следующих областей и задавайте себе вопрос, действительно ли вы воспринимаете всерьез каждую из них.
 - А. Социальная сфера
 - Б. Бизнес и карьера
 - В. Духовность
 - Г. Личностный рост
3. Представляйте, что все эти области важны для вас и составляют неотъемлемую часть вашей жизни.
4. Ощутите серьезность того, что вы живете именно так.

С чего начинать

Восприятие себя всерьез отчасти заключается в знании того, что есть большее «я», которое ждет, чтобы его узнали и приняли. Многие люди снедаемы чувством, что они, на самом деле, не знают, кто они такие и им кажется, что им доступно гораздо большее. Есть и те, кого вполне устраивает менее эффективная жизнь, по-видимому, от того, что даже не имеют общего представления о собственном «я». (Похоже, вы хотите, чтобы ваша жизнь имела для вас больший смысл, иначе вы не стали бы читать эту книгу).

Один из способов, позволяющих понять, нравится ли вам качество и полнота вашей жизни — это подумать о том, как бы вы могли об этом рассказать. Вы представили бы свою жизнь в картинках, в панорамном фильме, в мини-сериале, или просто в нескольких моментальных снимках? Это вопросы, на которые вам нужно ответить самим себе, для того чтобы принять решения в плане изменения вашей жизни.

Начните с тех вещей, которые происходят в вашей жизни сейчас. Достаточно ли вы заботитесь о том, чтобы сделать свою жизнь лучше? Например, у вас есть работа, которая хоть вам и не интересна, но все же вас кормит. Если вы намерены оставаться на этой работе, то найдите себе занятия в свободное от работы время, которые радовали бы вас и приносили смысл в вашу жизнь. Или же вы можете попробовать поискать работу, которая вам будет по душе.

Нечто особенное

Одни люди хотят достичь в жизни «чего-то особенного», другие просто хотят, чтобы их жизнь была более эффективной и полноценной. Какова бы ни была ваша цель, методы достижения схожи. Качества, перечисленные в следующей медитации, полезны в любом занятии.

Медитация «Нечто особенное»

1. Думайте о каком-нибудь проекте или о какой-нибудь области в жизни, которые могли бы быть для вас чем-то особенным или просто требовать от вас большей эффективности. Почувствуйте этот проект или эту область в своем теле.
2. Добавьте энергии тумо, а также мужество. Позвольте этим энергиям смешиваться в вашем теле в течение нескольких минут. Вас посещают какие-либо прозрения?
3. Продолжайте медитацию, используя по очереди следующие комбинации:

4. Проект, терпение и тумо.
5. Проект, выносливость и тумо.
6. Проект, вдохновение и тумо.
7. Проект, любовь и тумо. (Да, нам необходимо любить наши проекты, равно как и другие области нашей жизни.)
8. Запишите информацию, которую вы получили. Позднее вы можете ее пересмотреть и понять, поступает ли к вам еще какая-либо информация.

Успех

КАЖЕТСЯ, что у одних больше возможностей достижения успеха, у других меньше. И у этого есть ряд причин. Главная причина — умение распознать такую возможность и превратить ее в удобный случай. Другая причина — это способность выполнять такое действие, которое может высвобождать дополнительную энергию для удобных случаев. Тумо, приносящее больше осознания, может помочь нам увидеть новые способы совершения действий. Кроме того, оно помогает нам удачно использовать удобные случаи.

То, что для одного человека является успехом, для другого может быть плацдармом для достижения следующей цели. Все мы по-разному представляем себе, что такое успех. Если мы ставим перед собой слишком много целей, то этот процесс, на самом деле, становится для нас препятствием. Если мы поставили перед собой труднодостижимые цели, то мы обычно кроме них ничего и не видим. Однако если мы выбираем какую-то сферу деятельности и решаем, что будем этим заниматься, пока это для нас актуально, то мы открываемся для новых возможностей.

В достижении целей присутствует удовлетворение. Но если эти цели ограничивают нас или становятся самой главной частью нашего дела, то, в конечном счете, от них будет мало пользы.

Это требует сил и энергии

Большинство из нас все время куда-то спешат в своей жизни, и поэтому мы часто сосредотачиваемся на чем-то одном, стараясь сделать как можно больше, а всего остального при этом не замечаем. Кроме того, иногда мы отключаем свои чувства. Если мы склонны к одному или другому, то эта склонность блокирует нашу силу и энергию, включая тумо и осознание. Нам необходимо быть более открытыми и расслабленными, доверять процессу жизни. Потребность все контролировать в нашей жизни очень мешает нам почувствовать ту полноту жизни, которая является одним из ключей к сверхчеловеческой жизни.

Для того чтобы жить, ощущая всю полноту жизни, нам нужна сила, — в смысле, сила, которую мы можем использовать. Когда мы слабые или считаем себя таковыми из-за того, что заболели, впали в депрессию, перетрудились или по какой-либо другой причине, та сила, которой мы обладаем, обычно отступает. Когда это происходит, наша энергия втягивается обратно в тело, и нам становится трудно функционировать. В этом случае, нам необходимо заставить нашу энергию выходить наружу, чтобы мы были способны действовать. Слушание музыки или выполнение легких упражнений способны творить чудеса в плане приведения энергии в движение.

Иногда просто размышления о том, что бы мы хотели делать могут вдохновлять нас и побуждать к действию. Часто вдохновение запускает реакцию тумо, которая дает нам дополнительную необходимую силу.

Впечатления

Чем больше у нас в жизни впечатлений, тем выше наша продуктивность. Это очень важная часть не только нашего человеческого и духовного развития, но и нашего благополучия. Когда у нас есть впечатления, будь то хорошие или плохие, это приносит

нам знания, осознание и ощущение полноты жизни. Разумеется, нам больше нравятся хорошие впечатления, но иногда мы больше приобретаем от тех, которые считаем «плохими». Осознание поможет нам понять положительную сторону плохих переживаний.

Иногда мы не обращаем внимания на впечатления, потому что слишком сосредотачиваемся на том, что у нас прямо перед носом, и не видим, что или кто находится чуть в стороне от нас.

Если мы будем мысленно перемещать часть нашей энергии в обе стороны от нашего тела, то мы откроемся полноте жизни, а также большему осознанию и восприятию. Таким образом, мы будем в большей степени открыты для впечатлений. Это действительно расширяет восприятие нашей жизни, повышает нашу продуктивность и полезность.

Это здорово, когда ты делаешь что-то новое и получаешь больше впечатлений, однако мы также можем научиться получать больше впечатлений от наших старых занятий.

Медитация «Больше впечатлений»

1. Пребывайте в медитативном состоянии.
2. Думайте о чем-нибудь, что вы недавно делали.
3. Пересмотрите свои впечатления. Были ли там чувства, на которые вы не обратили внимания? Была ли получена новая информация? Расширился ли ваш дух?
4. Как можно получить больше впечатлений от того, что произойдет в будущем?

Приведение в равновесие делания и бытия

Наша продуктивность, то есть, наша способность что-то делать, очень важна, и для некоторых она составляет самую важную часть

жизни. Однако не следует забывать про бытие, про нашу духовную часть. На самом деле она — самая важная часть нашей жизни. Между ними двумя трудно поддерживать должное равновесие. Бывает, что приоритет приходится отдавать продуктивности, и тогда нужно больше энергии направлять на духовную жизнь. Такое приведение в равновесие осуществляется не каждый день, но периодически. Когда человек духовно растет, эта энергия начинает проникать во все, что мы делаем, и приведение в равновесие осуществляется само собой.

ГЛАВА ДЕВЯТАЯ

Тумо и другие энергии

Тумо как игрок в команде

Тумо умеет работать совместно с другими энергиями. Оно может «работать к команде», а также использоваться само по себе. Особенно хорошо оно работает со стихиями (см. третью главу), праной, сексуальной энергией, кундалини и цветами. В этой главе мы будем и исследовать некоторые возможности сочетания энергий. Возможно, читатель решит попробовать скомбинировать с тумо и другие энергии, имеющиеся у него в наличии.

Следующие медитации могут вам показаться слишком растянутыми, и вы, возможно, захотите распределить их на несколько сеансов.

Тумо и планеты

Энергии планет оказывают на нас сознательное воздействие. Они — как комплект инструментов, который у нас всегда под

рукой. Возможность получать к ним доступ в нашем теле, главным образом зависит от нас самих. Если в нас много блокировок или негативности, то, получая доступ к энергиям, мы их обычно тоже делаем негативными. Если мы легки и позитивны, то наше использование их тоже будет позитивным. Мы сами являемся преобразователями энергий, и мы сами во многом влияем на то, как внутри нас будут проявлять себя энергии планет. Мы также можем привносить эти энергии в большем количестве, если это необходимо. Тумо способно усиливать энергии планет, делать их более мощными и пригодными к использованию, усиливать их магические свойства и выразительность. Тумо может активизировать эти энергии, выбирая для этого новые способы. Поскольку все мы в той или иной степени подвержены влиянию планет, то перечислять свойства планет мы не будем. Пусть люди сами постараются понять, что для них несет в себе каждая планета. Традиционная астрология включает в планеты Солнце и Луну.

Медитация «Тумо и планеты»

1. Пребывайте в медитативном состоянии.
2. Попросите о том, чтобы вы могли ощущать в своем теле позитивное влияние энергии солнца.
3. Через несколько минут попросите энергию тумо смешаться с энергией солнца.
4. Как тумо воздействует на энергию солнца, и как оно ее изменяет?
5. Спросите сочетание энергий Солнца и тумо о том, какие задачи и послания они несут в себе для вас.
6. Повторите эту медитацию для каждой из следующих планет: Меркурий, Венера, Луна, Земля, Марс, Юпитер, Сатурн, Уран, Нептун и Плутон. (Мы включаем Плутон, потому что его статус не-планеты не преуменьшает его энергию).

Тумо и кундалини

Кундалини — это эволюционная энергия, которая всегда присутствует в нашем теле. Некоторая часть ее уже нам доступна и готова к использованию в нашем теле, тогда как другая часть пребывает в латентном состоянии и ожидает в основании позвоночника своей активизации. В первой главе мы рассматривали некоторые свойства кундалини в отношении к тумо. Эти две энергии хорошо совместимы и иногда их бывает трудно отличить друг от друга. По мере развития восприятия, в человеке развивается и способность их различать. Вибрации этих двух энергий очень разные. Тумо тяжелее и насыщеннее, чем кундалини. Эти вибрации трудно описать, поскольку они обладают уникальными качествами и по-разному резонируют в каждом из нас.

Когда тумо очень активно, оно иногда пробуждает кундалини из латентного состояния и заставляет ее высвободиться. Эти энергии как будто хотят пребывать в равновесии друг с другом.

В следующей медитации используется та часть энергии кундалини, которая нам уже доступна.

Медитация «Тумо и кундалини»

1. Пребывайте в медитативном состоянии.
2. Просите о том, чтобы вы могли осознавать ту часть кундалини, которая вам доступна.
3. Просите о том, чтобы в вас также присутствовало доступное тумо, и чтобы оно комбинировалось с кундалини.
4. Наполняйте свое тело этими комбинированными энергиями, прося их превратиться в силу.
5. Попросите эти комбинированные энергии превратиться в осознание.
6. Задайте вопрос, как бы вы могли творчески использовать их.
7. Спросите, как вам использовать их в отношениях.

8. Спросите, как вам использовать их в духовном росте.
9. Спросите, существуют ли другие способы, которыми вы могли бы использовать эти энергии на данном этапе.

Тумо и прана

ПРАНА — это жизненная сила, которая движется сквозь все формы жизни. Наш главный источник праны — солнце, и мы получаем ее посредством дыхания, а также через кожу. Это одна из причин, почему часть времени нам необходимо проводить на открытом воздухе, — ведь именно там нам легче восполнять запас праны. Во многих зданиях системы циркуляции воздуха не всегда обеспечивают нам свежий воздух в достаточном количестве. Проветривая время от времени наши дома, мы осуществляем обмен воздуха и, таким образом, привносим больше праны. Когда праны достаточно, мы функционируем лучше. Медитационные практики особенно хорошо выполнять, когда праны достаточно.

Медитация «Энергетический душ» с использованием тумо и праны

Для того чтобы получить от этой медитации наибольший эффект, расположитесь возле открытого окна или на открытом воздухе. Хорошо проветренная комната также подойдет.

1. Пребывайте в медитативном состоянии.
2. Сосредотачивайтесь на спокойном дыхании. Сосредоточение на спокойном дыхании делает дыхание более глубоким, а также создает ощущение, что вдыхаемый вами воздух проходит сквозь все ваше тело. На самом деле, сквозь тело проходит прана, которую мы вдыхаем, и она движется, активизируя каждую клетку.
3. Попросите о том, чтобы ваше тело как можно больше наполнилось праной.

4. Просите тумо смешаться с праной. Это что-то вроде «энергетического душа», который создает ощущение того, что все наше тело наполняется силой.
5. Сосредотачивайтесь на основании тумо и просите о том, чтобы тумо еще в большем количестве распространялось по вашему телу, смешиваясь с праной. Это даст вашему телу больше силы и выносливости.
6. Вы можете закончить упражнение тем, что просто потянуться или заняться какой-нибудь физической деятельностью.

Тумо и сексуальная энергия

Сексуальная энергия особенно хорошо работает в сочетании с тумо и может использоваться самыми разными способами. Сексуальная энергия — это та мощная сила, которая, помимо традиционного способа ее использования, может использоваться множеством других способов. Для этой медитации мы будем исследовать еще один способ усиления тумо. Некоторые люди считают сексуальную энергию некоей сильной составляющей тумо.

Медитация «Тумо и сексуальная энергия»

1. Пребывайте в медитативном состоянии.
2. Сосредоточьте свое внимание на вашей сексуальной области и откройтесь ощущению своих сексуальных энергий.
3. Просите о том, чтобы энергия тумо комбинировалась с сексуальной энергией.
4. Просите это сочетание наполнить все ваше тело.
5. Вдыхайте воздух в это сочетание энергий до тех пор, пока не почувствуете оживленность во всей вашей системе. Это практика делает вашу жизнь более радостной.
6. Позвольте этой энергии наполнить ваше лицо и оставаться в вашей коже.

7. Когда вы закончите медитацию, хорошо потянитесь, принося эту энергию во все ваши клетки.

Тумо и духовные энергии

Использование тумо для укрепления физического тела помогает нам избежать перегрузок последнего при восхождении к более высоким духовным уровням. Тумо также может помочь нам вспомнить, что происходило на высших уровнях во время наших медитаций. Поскольку наша жизнь должна главным образом сосредотачиваться вокруг развития духовных энергий, то нам дано преимущество использовать в этом опыте тумо. Оно может помочь нам в нашей эволюции, а также в повседневной жизни. Духовная энергия доступна нам в любой момент, и в нее можно легко проникнуть, если просто размышлять о ней и ощущать ее вибрации легкости. Кроме того, полезно визуализировать или представлять, как вас наполняет сияющий свет. Комбинируя духовную энергию с тумо, мы изменяем её, облакая в усваиваемую нами форму, а также усиливаем её. (В пятнадцатой главе о духовных энергиях будет рассказано более подробно).

Медитация «Тумо и духовные энергии»

1. Пребывайте в медитативном состоянии.
2. Просите тумо наполнить ваше тело.
3. Сосредоточьте внимание на вашем сердце и на макушке головы, чтобы привнести духовную энергию.
4. Получите ощущение плавучести и наполните себя сияющим светом.
5. Попросите свое тумо комбинироваться с духовной энергией.
6. Пребывайте в этом сочетании энергий некоторое время.
7. Через несколько минут представьте, что дыхание частич-

но выходит из ваших боков. (Воздух выходить не будет, но прана и другие энергии, поступающие вместе с дыханием, будут выходить, благодаря чему, открываются высшие способы бытия).

8. Продолжайте пребывать в этих энергиях. Пусть в вашу систему вливается чувство расслабления, поднимающее к более высоким состояниям сознания и открывающее двери к новым ощущениям.

Тумо, идеализм и истина

Тумо любит истину. Поскольку его цель — приводить вас в соответствие с тем, кто вы есть и кем можете быть, то истина помогает ему вибрировать и проявлять себя. Идеализм и истина обладают собственной силой. Идеализм может быть очень благородным и вдохновляющим, может давать многим надежду и перспективы. Когда этот идеализм сочетается с энергией истины, его сила возрастает. История помнит много таких примеров. Чтобы понять, что являет собой потенциальная энергия сочетания идеализма с истиной, достаточно вспомнить жизнеописания таких людей как Жанна д'Арк, Мартин Лютер Кинг младший и Мать Тереза. Есть и другие идеалы, которые далеки от жизни и нереалистичны, и не способны соединиться с истиной. Люди могут некоторое время следовать таким идеалам, но поняв, что в них нет ни капли истины, они вскоре разочаровываются. Эти энергии могут вести к бегству от действительности и разочарованию и подталкивать человека к крайне негативным способам бытия.

Когда человек открыт более благородной и реалистичной форме идеализма, и соединяет ее с истиной и тумо, он становится способен делать удивительные вещи. Сила тумо повышает эффективность этих энергий.

Медитация «Тумо, идеализм и истина»

1. Пребывайте в медитативном состоянии.

2. Сосредотачивайтесь на области сзади мечевидного отростка. (См. рис. 5 в главе 3). Эта область содержит вашу личную истину и ваше предназначение. Удерживая в этой области свое представление об идеале, вы можете выяснить, резонирует он с вашей истиной или нет.
3. Думайте о вашем идеале, ощущайте в этой области энергию вашего идеала. Позвольте ей смешиваться с энергиями истины и предназначения примерно в течение минуты.
4. Вы полны энтузиазма и надежды, или же в вас пустота?
5. Если в вас пустота, то выведите эти энергии из своей системы и начните заново. Возможно, этот идеал вам не подходит. Представьте себе другой идеал и снова начните медитацию.
6. Если вы преисполнены энтузиазма и надежды, то попросите тумо войти и усилить эти энергии, а также сделать их более пригодными к использованию.
7. Затем попросите, чтобы к вам поступила информация относительно того, какие две вещи вы можете сделать, чтобы содействовать проявлению вашего идеала.

Тумо и космические энергии

КОСМОС заключает в себе всё — от мельчайших частиц материи до вселенных. Он находится не только снаружи, но и внутри нас; мы — часть необъятного космоса. Это означает, что энергия, которую мы несем в нашей системе, может быть усилена за счет притяжения той же самой энергии из воздуха, который вокруг нас. Например, мы можем получать доступ к дополнительному тумо, помимо того, которое у нас уже есть. Снабжение этими энергиями происходит непрерывно, но мы можем быть ограничены в том, сколько энергии мы можем получить и использовать за один раз. Процесс получения дополнительной энергии протекает лучше, когда мы сначала ощущаем в своей системе желаемую энергию,

а затем посредством резонанса и мышления, дополнительно притягиваем такую же энергию из окружающего нас пространства.

Медитация «Тумо и космические энергии»

1. Пребывайте в медитативном состоянии.
2. Попросите о том, чтобы вы могли почувствовать тумо в вашем теле. (Если вы не можете его почувствовать, то даже если вы будете представлять, что получили к нему доступ, оно принесет вам желаемые энергии. Иногда осознание приходит по мере развития медитации).
3. Попросите тумо из окружающего вас пространства войти в вас и дополнить то тумо, которое у вас уже есть в наличии.
4. Попросите тумо из далекого космоса также войти в вас и дополнить уже имеющееся тумо.
5. Спросите это комбинированное тумо, есть ли у него своя программа. (Поскольку эта упрямая энергия всегда ищет себе выход, то иногда необходимо сначала понять, что хочет она, и только потом думать о том, что от нее хотите вы.)
6. Размышляйте о том, какими способами вы хотите использовать это комбинированное тумо.

Так или иначе, всё едино

На высших духовных уровнях все время — «сейчас», все пространство — «здесь», и все энергии — «одно». Там нет разделения. На более низких уровнях бытия, таких как земная жизнь, время имеет свои указатели: вчера, сегодня, завтра. Временные указатели перетекают друг в друга. По мере развития способности переживать «сейчас» на более глубоком уровне, у нас также появляется способность ощущать, как эти разделения перетекают одно в другое. «Вчера» поддерживает «сегодня», «сегодня» поддерживает «завтра». То же самое происходит с энергиями: когда

мы работаем с одной из энергий, она поддерживает нас в работе с другой энергией, а также открывает доступ к другим энергиям. Кундалини и тумо особенно хорошо поддерживают друг друга, а также открывают друг к другу доступ. Это также относится и к другим энергиям. Мы можем обнаруживать, что в одни периоды нашей жизни мы больше сосредотачиваемся на тумо или на кундалини, в другие — на любви, служении или на какой-то другой энергии. Лучше всего не застревать на какой-то одной из энергий, но сосредотачиваться на тех, которые себя проявляют. До тех пор, пока мы открыты для нашего духовного роста, мы будем обнаруживать различные энергии, раскрывающие в нас свой собственный рисунок. Если мы о них читали, или что-то знаем про них, это знание помогает нам участвовать в том, что перед нами раскрывается. И тогда жизнь для нас становится более интересной и радостной, и с какими бы трудностями мы ни сталкивались, мы будем ощущать свое участие в развитии и не испытывать перегрузок.

Существует множество скрытых от нас энергий, и когда-нибудь в будущем мы начнем осознавать их присутствие. Поскольку мы растем и развиваемся, мы когда-нибудь достигнем того уровня, который позволит нам легко воспринимать новые уровни различных энергий. Это нетрудно понять: когда человек духовно растет и развивается, он начинает осознавать в себе прану, кундалини, тумо, а также другие ранее не воспринимаемые им духовные и мистические энергии. Это удивительно, когда знаешь, что в будущем тебя всегда ждет что-то новое. Открываясь этому новому, мы становимся более предприимчивыми и готовыми настраиваться на него и видеть его возможности.

Медитация «Открываемся новым энергиям»

1. Пребывайте в медитативном состоянии.
2. Наполните себя тумо и кундалини и попросите о том, чтобы вам подняться на более высокий уровень сознания. Позвольте себе получить ощущение легкости и плавучести.

Тумо и другие энергии

3. Попросите тумо и кундалини, чтобы они помогали вам лучше осознавать происходящее.
4. Просите о том, чтобы вам осознавать энергию, которая является для вас новой, почувствуйте ее и соединитесь с ней. (У вас может возникать визуализация этой новой энергии. Если так, то станьте с ней единым целым, и это усилит ваше осознание). Спросите эту энергию, что она в себе несет и есть ли у нее для вас какая-либо информация. Затем просто оставайтесь с ней несколько минут.
5. В завершении хорошо потянитесь, чтобы вы смогли интегрировать эту новую энергию.

ГЛАВА ДЕСЯТАЯ

Тумо и чакры

Чакры обычно рассматриваются только в понятиях энергии кундалини. То, что кундалини действительно воздействует на чакры — это правда. Вообще, чакры также заряжаются и другими энергиями, а кундалини обогащает их и развивает. Тумо также может работать через чакры и в сочетании с кундалини привносит в них очень мощную энергию.

Чакры и их основные энергии

Каждая чакра вибрирует на своей частоте, а это значит, что у каждой чакры свои характеристики и свое назначение. Хотя каждая чакра поддерживается своей вибрацией, все чакры также открыты для кундалини, тумо, любви и прочих энергий. Эти энергии могут усиливать и улучшать исходящий из нее поток. Если с вами рядом находится человек с очень мощными энергиями, то эти энергии могут воздействовать на ваши чакры. У детей чакры весьма восприимчивы к влиянию родителей, учителей и других взрослых. Вообще, потоки, исходящие из чакр других людей, могут воздействовать на любого. Это одна из причин, почему следует обращать внимание на то, какие люди вас окружают. Действительно ли вы хотите находиться среди них?

Чакры располагаются на наружной поверхности нашего физического тела — на нашем эфирном уровне. Это энергетическое тело, которое соответствует нашему физическому телу.

Хотя многие системы рассматривают только семь внешних чакр, есть и другие чакры. Ниже приводится схема чакр, которые мы будем использовать в этой главе. Она показывает их расположение, то, как воздействует на них тумо, а также дает информацию относительно того, чем заряжается каждая чакра и каково ее назначение. Расположение чакр вы можете увидеть на рисунках 9, 10 и 11.

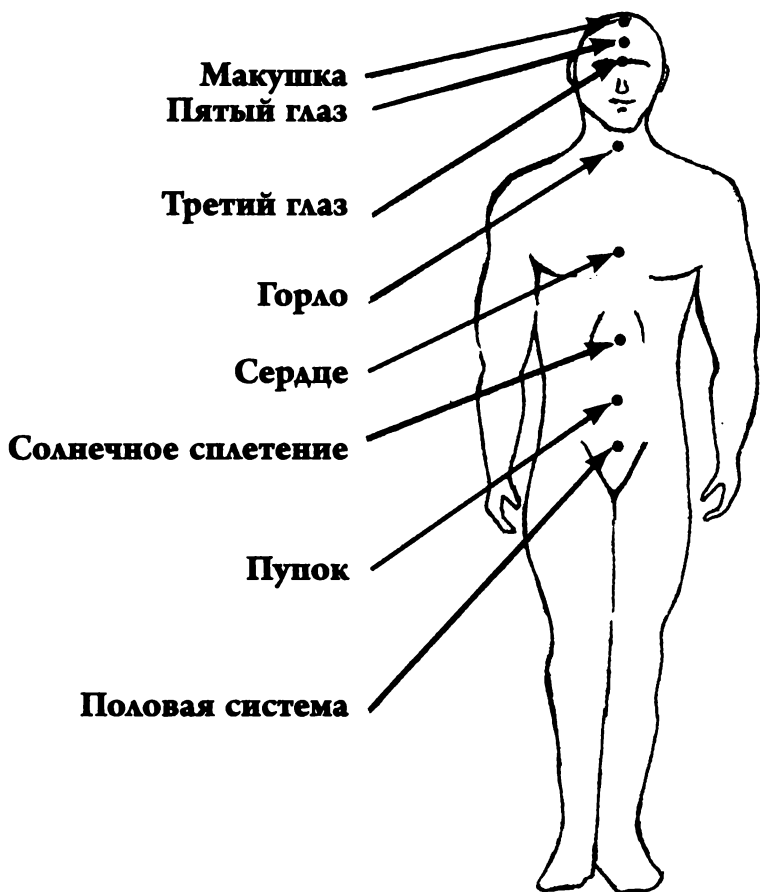


Рис. 9. Расположение чакр — 1

Таблица 4. Чакры и их основные энергии

Чакра	Расположение	Основные питающие энергии	Как тумо воздействует на чакру (Цель использования)
Корневая чакра	Посередине копчика	Энергия Земли	Связь с землей и безопасность
Чакра сексуальной энергии	В двух третях расстояния между пупком и лобковой костью	Сексуальная энергия	Сила и сексуальная энергия
Пупочная чакра	Пупок	Эмоциональная энергия	Выражение эмоций и чувств
Чакра солнечного сплетения	Солнечное сплетение	Проявление и энергия воли	Наши потребности и желания влияют на то, что с нами происходит, и поскольку тумо проходит через эту чакру, оно заставляет вещи проявляться. Оно помогает нам определиться со своим местом в жизни, с карьерой и отношениями.
Сердечная чакра	Между грудями	Любовь и сердце Бога	Способствует тому, чтобы вы вкладывали всю свою душу в то, что вы желаете делать, обеспечивает свободный поток любви
Горловая чакра	Нижняя часть передней стороны шеи	Воля и аргументация	Сила, позволяющая делать выбор и высказываться
Чакра третьего глаза	Между бровями	Эго и ментальные энергии	Помогает развивать позитивную сторону эго и может усиливать физические способности
Чакра пятого глаза	Центр лба	Высшая ментальная и визионерская энергии	Открывает человека более расширенному представлению о себе и о мире
Кольцо вокруг макушечной чакры	Шесть чакр, образующие кольцо вокруг макушечной чакры	Сознание энергия Бога	Обеспечивает понимание божественного предназначения
Макушечная чакра	На макушке головы	Божественная энергия	Открывает человека равновесию, блаженству и высшим измерениям

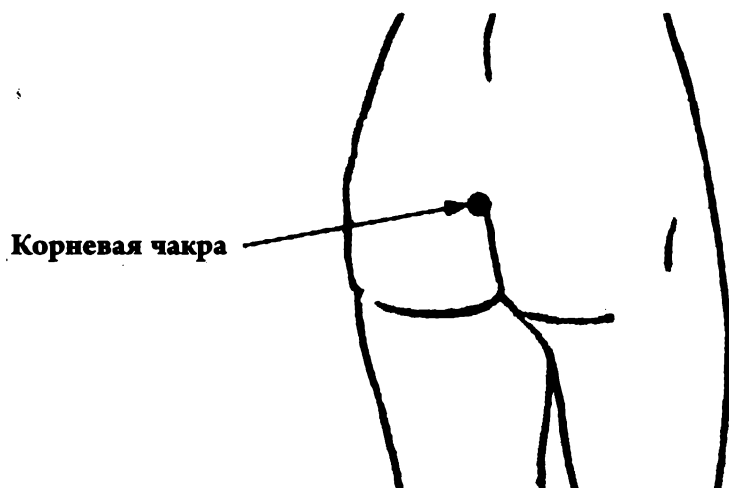


Рис. 10. Расположение чакр — 2

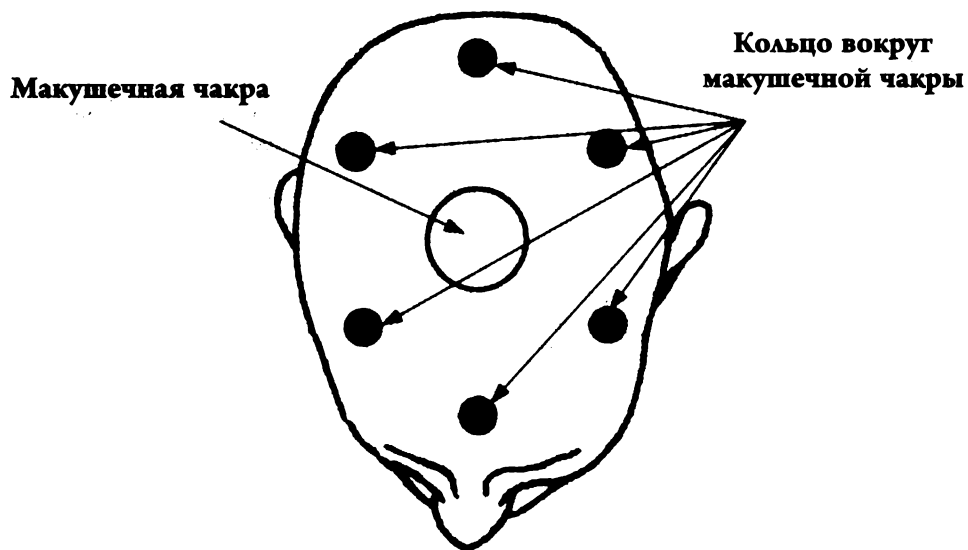


Рис. 11. Расположение чакр — 3

ГЛАВА ОДИННАДЦАТАЯ

Тумо и природа

Тумо в той или иной степени присутствует во всех живых существах, но это не означает, что оно во всех них активно. В некоторых формах жизни оно — лишь потенциальная энергия, ожидающая, своего пробуждения, которое возможно только по достижении ими определенного уровня развития. Оно развивает выносливость, стимул к выживанию и инстинктивное осознание. Люди могут взаимодействовать с животными и растениями, усиливая их тумо или посылая его им. В этой главе мы будем исследовать некоторые из таких возможностей.

Люди в процессе индивидуализации развили собственную личность и личные связи души. Поэтому они в большей степени способны получать доступ к собственному тумо. Растительность (растения, деревья и т.д.) и животные являются частью более крупной силы природы, поскольку они до сих пор находятся под влиянием душ своей группы. Растения и животные также могут достичь аналогичного уровня развития, когда у них сформируются личности и индивидуальные души. Взаимодействие с людьми может ускорить этот процесс.

Животные, которые стали домашними или достаточно много общаются с людьми, постепенно утрачивают контакт с душой своей группы и становятся более индивидуализированными. (Давая животному кличку и обращаясь к нему по имени, мы ускоряем этот

процесс). В этом случае, животные больше попадают под нашу защиту и опеку и меньше зависят от своей групповой души. И когда после такой индивидуализации животных снова выпускают в дикую природу, им бывает трудно добывать себе пропитание, потому что у них больше нет человеческой защиты, равно как и нет защиты со стороны своей групповой души. Исключение могут составлять лишь кошки, известные своим независимым нравом. Собаки, выпущенные на волю, иногда собираются в стаи и, таким образом, восстанавливают контакт со своей групповой душой. Нам нужно серьезно задуматься над тем, какую роль мы играем в жизни наших домашних питомцев. Наша способность это делать усиливается имеющимся у нас количеством тумо, а также способностью и желанием его использовать.

Тумо и растения

Хотя у растений есть некоторое количество активного тумо, им удается получать часть тумо от людей. Это помогает им активировать собственное тумо. Благодаря такому взаимодействию, растения становятся более сознающими и сильными. Когда с растениями разговаривают, обращаясь к ним по имени, это усиливает их индивидуализацию и ответную реакцию на наши энергии точно так же, как это происходит, когда мы обращаемся по имени к животным.

За годы моего экспериментирования с садоводством бывали случаи, когда растения почти погибали, и я посылала им тумо и любовь, а потом изумлялась тому, как они реагировали. Обычно я стояла возле них и посылала им тумо из своего живота и любовь из своего сердца. Растения всегда хорошо реагировали.

Экспериментирование с тумо и растениями

Вы можете поэкспериментировать с вашим взаимодействием с растениями и посмотреть, что будет происходить. Однако

здесь следует вас предостеречь: если вы в ходе своего экспериментирования сближаетесь с ними, то вам необходимо продолжать эти отношения после эксперимента, потому что вы создали связь, которая приближает их к индивидуализации. Растения, так же как и животные и люди, испытывают стресс, когда эта связь рвется или когда их оставляют одних. Когда вы посылаете тумо растениям, то нужно посылать его всему растению, включая корни.

1. Для того чтобы экспериментировать с растениями возьмите три растения одного вида, примерно одинакового размера. Не держите их слишком близко друг к другу. Выполняйте этот эксперимент в течение шести недель.
2. Первому растению не посылайте никакого тумо.
3. Второму растению посылайте то количество тумо, которое считаете нужным, в течение нескольких минут два раза в неделю.
4. Третьему растению посылайте то количество тумо, которое считаете избыточным, делая это два раза в неделю в течение нескольких минут.
5. Наблюдайте за тем, как растения развиваются, записывайте, какие в каждом из них произошли изменения.
6. Через шесть недель поменяйте ход эксперимента: посылайте некоторое количество тумо растению, которое не получало ничего, избыточное количество тумо — тому растению, которое получало нужное количество, а растению, получавшему избыточное количество, не посылайте ничего. Наблюдайте за тем, происходят ли какие-то изменения в их развитии и записывайте свое наблюдения. Если вы человек мягкосердечный, то вам будет трудно проводить такой эксперимент, поскольку вы можете начать испытывать к растению жалость из-за того, что оно вообще не получает тумо или из-за того, что получает слишком много.

Тумо и животные

Когда мы кого-то обнимаем или прижимаем к себе, наши энергии смешиваются и расширяются. То же самое происходит, когда мы обнимаем или прижимаем к себе наших домашних животных, разумеется, при условии, что они не возражают. Когда мы делаем это с намерением привнести тумо, это процесс ощущается еще сильнее. Конечно лучше, чтобы наше тумо было в спокойном состоянии, иначе оно может испугать животных! К тому же, если в нас поток тумо проявляется позитивным образом, то мы будем притягивать к себе больше животных, независимо от того, заинтересованы мы в этом или нет. Тумо — это полезная базовая энергия земли, которая, благодаря своим целительным свойствам, может быть очень привлекательна для животных.

Посылать тумо вообще любому животному — не лучшая идея, поскольку для животного тумо может оказаться слишком много, и оно сделает животное свирепым и неуправляемым. Однако когда животное в большей степени связано с вами, оно автоматически раскрывает в себе собственное тумо. Связь с человеком, обладающим сильным тумо, независимо от того, позитивно она используется или негативно, будет активировать тумо в животном. Очевидно, что то, как человек использует свое тумо, в смысле, позитивно или негативно, будет влиять на то, как эту энергию использует животное. Например, когда человек демонстрирует негативное или избыточное тумо, животное может сильно испугаться, а может стать свирепым и неуправляемым. Когда человек демонстрирует позитивное тумо, животное становится сильнее, здоровее и активнее, а также сознательнее. В любом случае, энергия тумо способствует повышению его интеллекта, но не всегда прибавляет ему мудрости.

Что касается наших питомцев, то они естественным образом вытягивают тумо из нас в повседневной жизни. Это повышает их осознанность и силу, что, в свою очередь, делает их более общительными и забавными.

Экспериментирование с тумо и животными

Вы можете поэкспериментировать с отношениями между вашим тумо и тем, как оно может взаимодействовать с животными.

1. Осознавайте ваше времяпрепровождение с животными, вашими или чужими, а также осознавайте, насколько активно и позитивно ваше тумо.
2. Животные притягиваются к вам? Если хотите поэкспериментировать, то отправьте свое тумо обратно в его основание, чтобы оно не было активно. Животные теперь уходят от вас? Если да, то вы можете высвободить энергию и позволить им вернуться, если хотите.

Лидеры среди животных

Как и среди людей, в мире животных есть прирожденные лидеры. Это лидерство в некоторых случаях обусловлено возрастом и размерами, но большинство случаев появляется благодаря доступному тумо. Если у вас есть возможность наблюдать за животными вблизи, и одно из них ведет себя как лидер, то вы почувствуете в этом лидере активное тумо. У других также может быть довольно много тумо. Однако если оно не пригодно к использованию и не используется, то нет и лидерских качеств.

Тумо и деревья

Устанавливать с деревьями связь очень полезно, ибо тумо в них содержится в изобилии, и они обычно готовы им делиться. Возможно, вам захочется не только почувствовать их тумо, но и узнать их личности. Если вы прежде не уделяли времени общению с деревьями, то, возможно, вам стоит это сделать. Деревья могут

быть весьма красноречивы, им нравится беседовать с людьми. Один мой знакомый, который разговаривает с деревьями с самого детства, научился не только получать от них информацию относительно предстоящих погодных катаклизмов, но также хорошо познакомился с ними как с отдельными личностями. Одно время он жил в местности, где часто бывали ураганы. Однажды весной некоторые растения отказались с ним беседовать, объяснив это тем, что им предстоит выполнить большую работу по углублению и укреплению своей корневой системы, чтобы устоять перед бурей, которая грядет. Через несколько месяцев над этой областью действительно пронесся ураган, и деревья, которые развили свою корневую систему, уцелели, за исключением нескольких сломавшихся веток. Другие деревья, которые много разговаривали летом и не работали над своими корневыми системами, были вырваны с корнем или существенно пострадали.

Экспериментирование с тумо и деревьями

1. Встаньте рядом с деревом, войдите в медитативное состояние и прикоснитесь к нему или обнимите его.
2. Откройтесь настолько, чтобы вы могли воспринимать сознание дерева. Обычно вместе с расширением вашего сознания расширяется и восприятие.
3. Спросите дерево, будет ли оно делиться с вами своим тумо. Деревья, растения и животные не всегда понимают человеческий язык, но они понимают энергию, скрывающуюся за вашими словами. Поэтому, если вы действительно чувствуете свои слова, то они будут понимать вас лучше. Кроме того, бывает полезно посылать образы и мыслеформы.
4. Когда вы делитесь тумо, не удивляйтесь, если у дерева тумо больше, чем у вас, поскольку деревья от природы наделены значительным количеством активного тумо. Постарайтесь сбалансировать ваше активное тумо с тумо дерева.

5. Позвольте тумо поднять вас на более высокий, энергетический уровень или до более высокого состояния сознания.
6. Чем дольше вы остаетесь с этими комбинированными энергиями, тем больше вы сознаете деревья, растущие в том месте, землю и любых животных, которые могут находиться вокруг. По мере накопления опыта вы начинаете лучше сознавать другие деревья и части природы, которые находятся еще дальше. Развитие этого навыка способно поднять вас до новых высот осознания. Делайте это с разными деревьями, и вы, возможно, удивитесь разнообразию их личностей, а также узнаете, что у каждого дерева свое количество тумо, своя сила и своя степень готовности взаимодействовать с вами.

Тумо и земля

Земля сама по себе насыщена тумо. Человек, который находит себе пещеру и практикует в ней с целью достижения просветления, получает дополнительное тумо из земли. Мы можем делать то же самое, проводя время в соприкосновении с землей. Нам в этом помогает ходьба, хотя люди часто ходят по дорогам с искусственным покрытием, таким как заасфальтированные тротуары и площадки, покрытые гравием. Это не то же самое, что ходить по голой земле. Полезно ходить по траве. Сидеть на скамейке или на стуле, поставив ноги на землю, также будет достаточно.

Контакт с землей во время медитации привносит явное ощущение живости и расширенности. Поставив ступни на землю, посылать энергии из макушки головы в небо и, одновременно с этим, расширять тумо в обоих направлениях — это самая простейшая медитация, но ее стоит практиковать.

Тумо и почва

Почва обладает колоссальной энергией, и очевидно, что тумо она также содержит в себе. Когда устанавливаешь связь с тумо,

которое содержит в себе почва, то начинаешь осознавать безвременность земли. Кроме того, ощущаешь небесные энергии, которые на нее воздействуют.

Медитация «Тумо и почва»

1. Положите ладонь на оголенный участок почвы.
2. Прочувствуйте его в течение нескольких минут и ощутите его энергию.
3. Попросите о том, вы почувствовали тумо в этой почве и заметили разницу.
4. Активизируйте свое тумо, чтобы привести его в равновесие с тумо почвы. Что вы ощущаете?
5. Вы можете задать почве любые вопросы, какие желаете.
6. Возможно, вы обнаружите, что ощущаете ответы в своем теле, и что ваше восприятие расширяется, когда вы соединяете свое тумо с тумо почвы.

Тумо и природа

Если в человеке тумо течет в значительном количестве и находится в хорошей форме, то этот человек лучше контактирует с растениями, деревьями и животными, а также с самой землей. Тумо определенно способно обеспечивать коммуникацию с миром природы. Нам необходимо находиться в контакте с природой по многим причинам: мы в ней живем, она помогает нам лучше устанавливать контакт с нашей собственной природой, а контакт с нашей собственной природой, в свою очередь, помогает нам лучше функционировать. Поэтому следующая медитация даст больший эффект, если вы ее будете выполнять на открытом воздухе.

Медитация «Тумо и природа»

1. Находитесь вне помещения. Если не можете, то находитесь рядом с открытым окном, с открытой дверью или около

какого-нибудь растения. Вы также можете представлять, что вы находитесь на свежем воздухе. Войдите в медитативное состояние.

2. Откройтесь для тумо, которое присутствует в вашем теле.
3. Распространите тумо по всей своей системе.
4. Просите о том, чтобы вы могли открыться вибрациям тумо природы и сочетать их с вибрациями собственного тумо.
5. Оставайтесь с этими вибрациями до тех пор, пока не почувствуете, что вы находитесь в контакте с природой.
6. Расширьте свое восприятие, чтобы ощущать большее.
7. Спросите, что вам нужно сделать, чтобы усилить свою связь с природой.
8. Спросите, какую пользу вы можете от этого получить? Какая от этого польза будет природе? Приложите усилия к тому, чтобы всему вашему телу больше получать пользы от этой связи в повседневной жизни.

Растения, животные и исцеление

Мы можем посылать целительные энергии животным и растениям и делать что-то полезное для их здоровья. Однако животные и растения также могут нас лечить. Существует много историй о том, как животные оказывали на людей целебное или поддерживающее воздействие.

Растения и деревья обладают великим множеством целебных свойств. Похоже, на земле нет такой болезни, от которой не нашлось бы лекарственного средства, содержащегося в растительном мире. Наша жизнь построена на двойственности, одной из форм которых является болезнь и исцеление.

Если у вас есть какое-нибудь растение или животное, которое явно нуждается в лечении, то вы можете настроиться на его вибрации и почувствовать, действительно ли ему нужна целительная энергия

и сила. (Если животному необходим ветеринар, то отвезите его к ветеринару, но при этом все равно можете посылать ему свою целительную энергию). Если животному или растению действительно необходимо лечение, то вы можете сначала ощутить эти энергии в своем теле, а затем послать ему свое тумо. Вы также можете посылать энергию через свою ладонь. Использование только одной ладони не даст болезни перейти в вас. Некоторые люди могут очень хорошо передавать энергию через одну ладонь и принимать через вторую, и поэтому они рискуют перенести болезнь в свой организм.

Медитация «Растения, животные и исцеление»

1. Пребывайте в медитативном состоянии.
2. Перенесите тумо из его основания и наполните им все ваше тело.
3. Сосредоточьтесь на определенном растении или животном и спросите, хочет ли оно лечения, и если не хочет, то сосредоточьтесь на другом.
4. Вы можете направлять исцеляющую энергию одним из следующих способов.
5. Почувствуйте, как исцеляющая энергия исходит из всего вашего тела и направляется к растению или животному.
6. Направляйте исцеляющую энергию одной из своих рук, повернув ладонь к растению или животному, и посылайте энергию получателю.
7. Почувствуйте исцеление, особенно в области вашего лба и мозга, и визуализируйте, как оно движется к растению или животному.
8. Ощущая тумо в своем теле, также удерживайте в своем теле сущность растения или животного, обволакивая и пропитывая ее тумо и исцелением.

9. Обычно человек способен чувствовать, когда передано достаточное количество тумо, но иногда тумо перестает течь к получателю автоматически. Если вы здесь не уверены, то посылайте его лишь в течение нескольких минут, пока не научитесь это осознавать.
10. Если вы чувствуете, что ваша энергия отвергается, то не продолжайте, поскольку, возможно, сейчас не самое подходящее время для того, чтобы растение или животное получало лечение. (Бывают моменты, когда и люди не хотят, чтобы их лечили. Возможно, им просто надо пережить эту болезнь).
11. Возьмите остатки тумо и омойте ими свое тело.

Отношения с природой

Развивая отношения с природой, вы можете обнаруживать, насколько полезно настраиваться на нее и стараться понять, что в первую очередь хотят растения, животные и прочие представители природы. У них определенно есть свое осознание и своя программа, и им может не понравиться то, что мы к ним «подключаемся» и пытаемся ими руководить. Поэтому нам надо работать с другими силами так, чтобы достигать большей гармонии.

ГЛАВА ДВЕНАДЦАТАЯ

Магическая сторона тумо

В предыдущих главах мы сосредотачивались на практических, целебных и творческих качествах тумо. В этой главе мы хотим сосредоточиться на паранормальных и сверхъестественных аспектах. Нам необходимо развивать эти качества как естественную часть нашего духовного роста.

Тибетские тексты изобилуют примерами магической или сверхъестественной стороны тумо, такими как удивительные физические способности, включая способность переносить лютый холод, развивающуюся благодаря практике порождения тепла тумо, а также запредельное блаженство, левитация и мистические состояния. Для того чтобы достичь таких вещей, требуются долгие годы практики и тренировки. Кроме того, рекомендуется учиться под руководством человека, опытного в этом искусстве. Однако существует много чудесных и удивительных аспектов этой энергии, которые может ощутить даже начинающий.

Кроме того, у тумо есть одно поразительное свойство — приносить наслаждение и вводить в экстаз. Оно способно отправлять нас в тот, казалось бы, волшебный мир, где нам легко и мы не перестаем удивляться чуду жизни.

Когда у людей тумо присутствует в большом количестве, и оно хорошо развито, с ними просто так происходят удивительные и чудесные события. Вместе с этими событиями обычно приходит и мудрость в том, как все это использовать. Вообще, если мы действительно умеем сохранять свое присутствие и свою открытость для любой энергии, которая проявляет себя через нас и внутри нас, то к нам приходит понимание того, как ее можно использовать. Это может происходить в любой области, не только в магической. Практика медитаций, которые описаны ниже, не требует большого количества тумо. Даже с умеренным количеством тумо можно достичь интересных и удивительных результатов.

Тумо и дары энергии

Нас постоянно ожидают дары, которые может преподнести нам энергия, просто мы не всегда открыты их получению. Иногда мы не знаем о том, что они здесь. Когда тумо человека достигает достаточно высокого уровня развития, который включает в себя совершенствование энергии, то человеку становится проще получать дары с высших уровней. Эти энергетические дары могут включать в себя мудрость, ясный ум, понимание скрытой истины, божественную любовь и другие качества.

Мы начнем с медитации получения даров, которая не требует особого совершенствования энергии. Она называется «Медитация 'Небесный подарок'» и предполагает получение различных энергий в виде своеобразных подарков. Это забавный и легкий способ, позволяющий человеку открыться для получения даров энергии.

Медитация «Тумо и небесные подарки»

1. Пребывайте в состоянии открытости для восприятия.
2. Протяните правую руку. (Если вы левша, то протяните левую руку).

3. Наполните свою ладонь тумо и попросите о том, чтобы вибрации его были легкими и одновременно сильными. Попросите о том, чтобы вам на ладонь был положен «Небесный подарок». Этот подарок будет ощущаться как энергия, поступающая к вам на ладонь, а затем и во все тело.
4. Когда энергия поступила в ваше тело, настройтесь на нее и спросите, какова ее цель.
5. Спросите, как вам лучше всего использовать эту энергию.
6. Направьте свои благодарности Космическому Хранилищу Подарков.
7. Вам этот подарок может настолько понравиться, что вы захотите еще несколько!

Медитация «Получение других даров»

1. Если вы сидите, то положите руки на колени ладонями кверху. Если вы лежите, то держите их раскрытыми ладонями вверх.
2. Наполните свое тело тумо и сияющим светом, включая ладони. Попросите о том, чтобы в вас вошел дар энергии. Будьте с ним в созвучии, спросите, какова его цель или каким качеством он обладает. Почувствуйте его в своем теле.
3. Спросите, как вам лучше всего его использовать.
4. Выразите благодарность Божественному источнику.

Медитация

«Просьба об энергетическом даре»

1. Выполните шаги 1 и 2, как указано выше.
2. Размышляйте о том, каким качеством или какой способностью вы хотели бы обладать.
3. Спросите источник, не противоречит ли божественному порядку получение вами дара, о котором вы просите. Если

противоречит, то спросите, что было бы лучше вам получить.

4. Когда вы почувствуете, как в ваши ладони и в ваше тело входит энергия, станьте едиными с ней, так, чтобы вы могли впитывать ее в свою систему.
5. Спросите, как вам лучше ее использовать.
6. Выразите благодарность Божественному источнику.
7. Медитация «Преподнесение даров энергии».
8. Повторите 1 и 2 шаги медитации «Получение других даров».
9. Спросите Божественный источник, есть ли такой энергетический дар, который вы должны отдать источнику или передать кому-то еще. Если есть, то спросите, какой это энергетический дар и что с ним делать.
10. Следуйте данным инструкциям.
11. Испытывайте чувство благодарности в том, что вы можете, как передавать дары, так и получать их.

Тумо и пространство

ПРОСТРАНСТВО может восприниматься как вибрация. Та территория, которая одному человеку может казаться маленькой, другому покажется большой. Каждый из нас воспринимает пространство своим уникальным способом. Когда мы привносим в комнату вибрации пространства, она нам кажется больше и просторнее. Кроме того, в возвышенных состояниях сознания все пространство воспринимается как единое.

Тумо больше любит работать в таком теле, в котором больше открытости и пространства. Мы можем этому способствовать, открывая себя для вибраций пространства. Такой подход способен изменить все наше существо и способ нашего функционирования.

Медитация «Тумо и пространство»

1. Пребывайте в медитативном состоянии.
2. Дышите глубоко и спокойно.
3. Просите о том, чтобы вибрация пространства заполняла ваше тело.
4. Почувствуйте, что вы теперь становитесь легче и свободнее. Отпустите напряжение и позвольте себе получить большее ощущение пространства. Это удивительное состояние бытия.
5. Просите о тумо, чтобы оно участвовало в привнесении магических энергий и смешивалось с вибрацией пространства.
6. Просто позвольте этому происходить, а сами получайте от этого ощущения удовольствие.
7. Спросите, несет ли в себе это сочетание какую-либо информацию для вас.

Тумо и время

В высшем сознании все время едино. Однако в нашем обыденном сознании время подразделяется на отдельные периоды. «Вчера» четко отделено от «сегодня». «Завтра» четко отделено от «сегодня». Когда мы постоянно живем в человеческом восприятии времени, мы застреваем в этом разделении времени и ощущаем себя более ограниченными в том, что мы можем делать.

Подняв свое сознание до более высоких измерений, мы сможем в большей степени функционировать, исходя из концепции «единства времени». Мы расширим свое осознание и свои способности и почувствуем себя более свободными.

Медитация «Тумо и время»

1. Пребывайте в медитативном состоянии. Для того чтобы поднять ваши вибрации, добавьте ощущение плавучести.

2. Представляйте, как дыхание выходит из вашей груди с обеих сторон.
3. Попросите вибрацию времени наполнить ваше тело.
4. Почувствуйте единство времени, а также то, что вы им не ограничены.
5. Почувствуйте живость вибрации времени. Ощутите ее реальность.
6. Вы спокойно воспринимаете время или у вас обычно с этим проблемы?
7. Попросите, чтобы магическая сторона тумо и вибрация времени соединились в вашем теле.
8. Чувствуйте себя спокойно с этой комбинированной вибрацией тумо и времени.
9. Спросите, как лучше вам ее использовать.
10. Спросите, есть какая-то для вас информация у этой комбинированной вибрации?
11. Просто наслаждайтесь некоторое время, затем хорошо потянитесь, включая эту комбинацию во все ваши клетки.

Медитация «Тумо, время и наши суставы»

1. Пребывайте в медитативном состоянии.
2. Наполните себя магическими энергиями тумо, добавьте вибрацию времени и направьте эту энергию в свои суставы.
3. Когда вдыхаете, сосредотачивайтесь также на вдыхании в суставы.
4. Вы можете ощущать в суставах покалывание и тепло, возможно даже они начнут болеть. Если они действительно у вас заболели, то продолжайте вдыхать в них, удерживая эту комбинированную энергию в течение нескольких минут, или до тех пор, пока боль не пройдет. Эта боль возникает из-за ослабления напряжения.

5. У одних людей боль держится дольше, чем у других. Это потому что у них в суставах больше напряжения.
6. Когда энергия завершит свою работу с суставами, вы обнаружите, что стали более гибкими и легкими. Когда в ваших суставах скованность, это сковывает и вас самих.

Медитация «Тумо, время, пространство и легкость»

1. Пребывайте в медитативном состоянии.
2. Наполните свое тело магическим тумо и вибрациями времени и пространства.
3. Когда в вас текут эти энергии, они приносят вашей системе легкость. Эту медитацию полезно выполнять для достижения более высокого осознания. Кроме того, она может быть использована перед практикой левитации.

Тумо и осознание

ОСОЗНАНИЕ означает нечто большее, чем сознание. Оно означает не только то, что вы что-то сознаете, но и то, что вы знаете, что все это значит. Мы не сможем далеко продвинуться в нашем развитии, если не будем развивать осознание. Прежде всего, если бы мы действительно развивались и росли без осознания, то мы бы об этом и не знали. Осознание позволяет вам ощутить и исследовать новые энергии, новые способы бытия и новые измерения сознания. Оно также дает нам возможность убедиться в том, что нам доступен гораздо более обширный мир.

Медитация «Тумо и осознание»

1. Пребывайте в медитативном состоянии.
2. Сосредотачивайтесь на макушке головы и просите о том, чтобы эту область наполняла энергия осознания вместе с тумо.

3. Затем дополнительно сосредоточьтесь на той части вашего тела, которая вас беспокоит. Добавьте осознание и тумо в эту область.
4. Какие мысли и чувства к вам приходят?
5. Вы уже знаете, что вам нужно в отношении этого сделать?
6. Затем сосредоточьтесь на той части вашего тела, которая вам действительно нравится. Добавьте осознание и тумо в эту область.
7. Какая информация, и какие чувства приходят оттуда?
8. Сосредоточьтесь на вашем мозге. Попросите осознание и тумо быть в мозге.
9. Какие мысли и чувства приходят оттуда?
10. Вы можете сосредотачиваться на других участках тела, если пожелаете.

Шейпшифтинг

Существует некий процесс под названием «шейпшифтинг», где человек перемещает свое сознание в тело животного или в какую-нибудь другую форму жизни. Это может ощущаться настолько сильно, что человек действительно начинает считать себя львом, орлом, деревом или каким-то другим представителем природы. Случаи наблюдения шейпшифтинга на физическом уровне крайне редки; скорее сознание или осознание человека до такой степени входит в другую форму, что человеку кажется, что окружающие видят его в другом теле.

Мы соединяемся с природой по большей части через подсознание, а поскольку тумо преобладает в подсознании, то люди с активным тумо могут обнаруживать, что это у них происходит спонтанно.

Каждый из нас имеет связь с тем или иным животным. Одни могут относить себя к «одиноким волкам» или к «представителям

волчьей стаи», другие связывают себя с независимостью семейства кошачьих. Есть и те, которые связывают себя с преданностью, демонстрируемой собаками. Многие в процессе духовного роста обнаруживают связь с орлом, ощущая духовную свободу. Эти эмоции помогают нам перемещать наше сознание.

Когда человек перемещает сознание в другую форму, он внезапно начинает осознавать себя в другом теле. У большинства происходит полная замена осознания самих себя, в том смысле, что они воспринимают себя как другое существо на уровне тела, чувств и мыслей, а некоторые даже становятся способны видеть другими глазами. Одна женщина воображала, что она пребывает в теле гусыни. Она поистине наслаждалась ощущением гусиной походки вразвалку и прочими «гусиными» качествами.

Подобный опыт способен усиливать осознание человека и его связь с животным миром. В некоторых случаях люди даже переносят свое сознание в других людей. Но это отнюдь не то, что мы рекомендуем, поскольку это может оказаться вмешательством в мир другого человека. Если кто-то, вдруг, понял, что оказался в теле другого человека, то ему следует задать вопрос, почему он там, а затем выйти.

Когда у человека большое количество активного тумо, то ему легче перемещать сознание, как спонтанно, так и намеренно.

Проблема, которая возникает в редких случаях, заключается в том, что людям бывает трудно отделить себя от сознания животного, и чтобы это сделать, им приходится намеренно фокусироваться на собственной личности.

Шейпшифтинг — это не то, на что мы вам советуем тратить время, потому что энергии того, в кого мы переносим сознание, могут сильно смешиваться с нашими энергиями и создавать путаницу в нашей жизни. Однако многие люди делают это спонтанно и нуждаются в большем понимании этого процесса. Если это делать время от времени, то можно получить дополнительные знания.

Формы шейпшифтинга

Существует ряд уровней сознания, на которых человек может получать опыт шейпшифтинга. Ниже мы перечисляем несколько форм; возможно, вы уже имели спонтанный опыт некоторых из них.

Медитация «Шейпшифтинг физический и астральный (эмоциональный)»

1. Пребывайте в медитативном состоянии.
2. Представляйте себе животное, о котором вы хотели бы узнать больше, просите о том, чтобы вам ощутить способ его бытия, не вторгаясь при этом в его жизнь.
3. Представьте себя в теле этого животного и попросите тумо помочь вам в этом.
4. Пусть ваше основание тумо, область живота, а также руки и ноги будут открыты для получения этого опыта. Представляйте себя в теле выбранного вами животного или птицы. После того, как у вас получилось это представить, расширяйте свое сознание, чтобы оно проникало в сознание животного до тех пор, пока сами не почувствуете, что вы находитесь в его сознании.
5. Вы можете проверить, какие ощущения и чувства возникают в физическом теле. Вы можете попытаться видеть глазами животного. Если вы вошли в контакт с животным, то постарайтесь понять, какие запахи оно ощущает, какие звуки слышит, и что чувствует.
6. Сохраняйте неподвижность и осознание. Что вы замечаете?
7. Задумайтесь над тем, каким образом вы связываете себя со способом бытия этого конкретного животного.
8. Поблагодарите животное.

9. Когда вы все сделали, верните сознание обратно в свое тело и хорошо потянитесь, чтобы вам не сохранять в себе качеств этого животного.

Ментальный шейпшифтинг

При таком шейпшифтинге человек может получить опыт бытия животным, но не до такой степени, чтобы ощущать себя в теле животного. Здесь в большей степени присутствует осознание на уровне ума. Некоторые животные отличаются трудолюбием, и в основном имеют дело с тем, что находится у них непосредственно перед носом. Другие животные, например львы и олени, осознают все то, что находится вокруг них — ощущают не только то, что спереди, но также сзади и с обеих сторон. Броненосцы, когда роют землю, склонны целиком уходить в свое непосредственное занятие, и если вы, застав это животное за таким занятием, прикоснетесь к нему, то увидите, как оно подпрыгнет от испуга.

Медитация «Ментальный шейпшифтинг»

1. Пребывайте в медитативном состоянии.
2. Просите свое тумо о том, чтобы оно было активно.
3. Представьте себе животное, о котором вы хотите узнать больше. Попросите о том, чтобы вам была дана возможность ощутить его ментальную энергию, но так, чтобы избежать вмешательства в его жизнь.
4. Перенесите тумо из его основания в область лба и мозга.
5. Пребывайте в собственных ментальных вибрациях, или в ментальном теле, далее представьте, что ваше сознание находится в голове у животного, которое вы выбрали, а затем и во всем его существе. (Энергии ментального тела охватывают всю систему). Сосредотачивайтесь главным образом на голове животного. Осознавайте его мыслительный процесс. Он может очень отличаться от нашего.

6. Позвольте воображению набрать силу, чтобы оно могло соединить вас с животным. Когда вы чувствуете, что ваше воображение привело вас в контакт с животным, ощутите энергию животного. Наблюдайте за тем, что происходит.
7. Какая установка у этого животного? Оно трудолюбиво? Оно взаимодействует лишь с тем, что перед его носом или у него есть какая-то другая установка?
8. Сохраняйте неподвижность и осознание. Что вы замечаете?
9. Размышляйте над тем, как вы связываете себя со способом бытия этого животного.
10. Поблагодарите животное.
11. Когда закончите, перенесите сознание обратно в свое тело и хорошо потянитесь, чтобы в вас не сохранялось качеств этого животного.

Духовный шейпшифтинг

Этот шейпшифтинг схож с другими методами шейпшифтинга, в смысле осознания себя животным. Однако здесь присутствует дополнительное ощущение или чувство духа животного. Многие люди это ощущают, когда входят в состояние орла.

Когда вы экспериментируете с животными или птицами на уровне духа, вы замечаете, что многие из них очень связаны с душой своей группы и очень мало связаны со своим индивидуальным духом. Явными примерами такой разобщенности с групповой душой и большей выраженности индивидуального духа служат домашние животные и птицы. Иногда у них настолько сильно проявлен индивидуальный дух, что их независимость порой завораживает нас, а иногда с ней даже бывает трудно справиться.

Если вы хотите получить ощущение групповой энергии, то для следующей медитации выберите какое-нибудь животное или птицу, которые держатся стай, например дикого гуся. Для того чтобы

получить ощущение более индивидуальной энергии, выберите себе животное, такое как лев или орел.

Медитация «Духовный шейпшифтинг»

1. Пребывайте в медитативном состоянии.
2. Представьте себе животное, о котором вы хотите узнать больше, и попросите о том, чтобы вам была дана возможность ощутить его способ бытия, избегая вмешательства в его жизнь.
3. Выберите, какой тип энергии вы хотели бы ощутить в этой медитации: групповую энергию или индивидуальную.
4. Если вы желаете ощутить групповую энергию животного, то сосредотачивайтесь на своей спине и областью затылка.
5. Если вы желаете ощутить индивидуальную энергию животного, то сосредоточьтесь на своей спине и чакре воли и выносливости в основании черепа.
6. Представьте себя в теле выбранного вами животного. Когда почувствуете с ним связь, дайте волю воображению и постарайтесь осознать дух этого животного.
7. Добавьте тумо к вашему осознанию и попросите о том, чтобы тумо помогло вам лучше осознавать дух животного. Пребывайте в ощущении этих энергий в течение некоторого времени. Что вы от них узнали?
8. Поблагодарите животное.
9. Верните сознание обратно своему «я» и действительно почувствуйте свой собственный дух. Хорошо потянитесь, чтобы вам вернуться в собственное сознание.

Сновидческий шифтинг

В этом случае человек может либо видеть во сне, что он переместился в тело животного, либо после пробуждения ощущать себя

в теле сновидения домашнего животного. Это увлекательный и глубокий опыт, поскольку он позволяет человеку заглянуть в состояние сновидения животного. Мое самое потрясающее воспоминание о таком происшествии связано с моей кошкой Джи-Джи, которая спала, положив мне на руку свою голову, и совершала во сне движения. Вдруг, я начала осознавать присутствие крупной упитанной мыши. На коричневом фоне вырисовывался серый мышинный силуэт — и больше ничего там не было. Я уверена, что эта мышь была для кошки весьма привлекательна, но мне она была интересна только лишь как опыт.

Когда человеку снится, что он находится в теле животного, то бывают случаи, что это ощущение остается с человеком целый день или даже в течение нескольких дней. Остаться с ним порой бывает очень трудно, особенно если у человека много других дел. Лучше всего выбрать подходящее время, чтобы действительно побывать в теле животного и задаться вопросом, что вы хотите у него узнать. Любой опыт приносит знания, и как только мы их получили, опыт обычно на этом заканчивается.

Поглощение энергий других людей

Мы можем улавливать энергии других людей и объединять их с собственными энергиями, даже не сознавая, что мы это делаем. В то же время, мы можем обнаруживать, что делаем и думаем то, что обычно нам не свойственно. Это не полезно, поскольку это мешает нашему собственному развитию. Это случай шейпшифтинга, когда мы остаемся в собственном теле.

Медитация «Энергии других людей»

1. Пребывайте в медитативном состоянии.
2. Просите о том, чтобы вам была дана возможность сознавать энергии других людей или мыслеформы, которые вы ввели в свою систему.
3. Спросите, хорошо это для вашего развития или нет.

4. Если нет, то попросите эти энергии и мыслеформы покинуть вас, и начните дышать спокойно и глубоко. Фокусируйтесь на области за мечевидным отростком, наполняйте ее тумо, вдыхайте в эту область. Позволяйте ей расширяться до тех пор, пока вы не станете самими собой и не ощутите свой внутренний стержень.
5. Если это хорошо для вашего развития, то вдыхайте эти энергии и чувствуйте, как вы становитесь сильнее. Затем активизируйте не энергии других людей, но аналогичные вибрации в своем теле. После того, как вы это сделали, отпустите энергии других людей, чтобы они вернулись к ним. Добавьте тумо, чтобы усилить ощущение вашего «я».

Восторг и экстаз

ВОСТОРГ и экстаз — это высшие формы радости и счастья. Все, что является более высоким уровнем чего-либо, естественным образом приносит в это духовный аспект. Чем легче и выше вибрация, тем больше в ней духовности. Следующая медитация использует различные области тела для того, чтобы поднять вибрации на более высокий уровень.

Медитация «Восторг и экстаз»

1. Сосредотачивайтесь на середине каждой брови, на вашем носе и на поперечной ободочной кишке. (См. рис. 12.)
2. Массажируйте брови, растирайте кончик носа, а также область поперечной ободочной кишки справа налево в течение нескольких минут.
3. Просите энергию тумо наполнить эти области.
4. Дышите спокойно и глубоко.
5. Откройтесь энергиям восторга и экстаза, и просто воспринимайте их некоторое время.

6. Дышите глубоко и спокойно, представляя, как ваше дыхание выходит с обеих сторон грудной клетки.
7. Продолжайте открываться энергиям восторга и экстаза, позволяя им наполнять ваше тело.



Рис. 12. Середины бровей, нос, а также центр поперечной ободочной кишки

Тумо и багровая страсть

НАВЕРНО многим знакомо такое понятие как «багровая страсть». Оно означает очень сильную страсть,двигающую нас вперед. Обычно такая страсть вызывается тумо, соединяющимся с неким желанием или находящим пространство для своего выражения. Тип страсти, о котором мы здесь говорим, обычно не связан с сексуальностью.

Если эта энергия оказывается неиспользованной в течение значительного времени, то она может обернуться для нас разочарованием или гневом. Иногда нас учат никогда не терять хладнокровия. Это бывает полезно, но не всегда. Как бы то ни было, если вы живете полной жизнью, вы время от времени испытываете страсть. Правильное использование страсти повышает качество жизни.

Если мы распознаем эту энергию в тот момент, когда она только начинает развиваться, и настроимся на нее, чтобы увидеть ее направление, то наша работа с ней принесет нам пользу и удовольствие.

Медитация «Тумо и багровая страсть»

1. Пребывайте в медитативном состоянии.
2. Наполните себя вибрирующим багровым цветом.
3. Попросите магическую сторону тумо образовать сочетание с багровым цветом, а также попросите о привнесении энергии багровой страсти.
4. Попросите о том, чтобы вам было дано почувствовать вкус к жизни.
5. Спросите, связана ли эта багровая страсть с каким-то из ваших проектов или с творчеством.
6. Несет ли она в себе для вас новые идеи или концепции, на которые вы должны обратить внимание?
7. Присутствует ли в ней дух приключения?

8. Присутствует ли в ней что-либо еще?
9. Каким образом эта багровая страсть хочет, чтобы вы использовали ее энергию в первую очередь?
10. Кратко запишите все эти моменты, чтобы вы могли работать с ними, если не сейчас, то когда-нибудь потом.

Тумо и проявление

ПРОЦЕСС проявления происходит в наших системах непрерывно. Это сила, которая делает так, чтобы те или иные вещи происходили рядом с нами, для нас и через наше посредство. Энергия проявления также притягивает к нам те или иные вещи. Иногда сами сновидения предупреждают нас о проявлении из этой области тех или иных вещей. Кроме того, мы получаем информацию о том, что нам нужно делать через интуитивные прозрения, мимолетные мысли и чувства, или в грезах.

Энергия для проявления обычно высвобождается через солнечное сплетение. Если мы недостаточно открыты для этой энергии, то она обычно блокирует проявляющуюся силу и может вызывать боли в окружающих областях — в области желудка, желчного пузыря, поджелудочной железы, печени или поперечной ободочной кишки. Если у человека проблемы в области этих органов, то ему следует обратить внимание на солнечное сплетение, чтобы выяснить, не заблокировано ли оно. Блокировки могут возникать, когда что-то пытается проявиться, а часть нашей системы препятствует этому проявлению. Мы можем даже не осознавать, что в нас действует эта динамика.

Когда сила магического тумо, как это часто бывает, соединяется с проявляющейся энергией, то энергия, пытающаяся проявить себя через чакру солнечного сплетения, становится еще мощнее. Если вы чувствуете, что ваша жизнь зашла в тупик и вы, похоже, не можете влиять на ситуацию так, чтобы она складывалась в вашу пользу, то следующая медитация станет вам в этом отличным помощником.

Медитация «Тумо и проявление»

1. Пребывайте в медитативном состоянии.
2. Сознательно сосредотачивайтесь на солнечном сплетении и легко массируйте его.
3. Вы чувствуете там скованность или боль? Если да, то сосредотачивайтесь на скованности или на болезненных ощущениях. Спросите, что уже сейчас пытается проявиться в этой области.
4. Затем спросите, есть ли там то, что блокирует это проявление. Можете ли вы с этим что-то сделать? По крайней мере, ведите переговоры.
5. Расслабьтесь и вдыхайте в область солнечного сплетения, чтобы вы могли еще больше раскрыть его, и просите о том, чтобы через него проходило больше магического тумо и энергии проявления. Спокойно и мягко вдыхайте в эту область. (Спокойное и мягкое дыхание безопасно увеличивает поток. Если вы дышите тяжело и с усилием, то такое дыхание может исказить поток энергии, изменяя, таким образом, изначальные цели проявления, обычно в негативную сторону).
6. Когда энергия мягко вытекает, то спросите, какова ее цель.
7. Можете ли вы позволить ей спокойно течь дальше или вы хотите ее изменить?
8. Если вам не нравится то, как она проявляет себя, спросите, какова ее положительная сторона, и если она вам все равно не нравится, то спросите, как вы можете ее изменить.
9. Углубитесь в солнечное сплетение и спросите, что будет проявляться в будущем.
10. Если хотите, то откройтесь этому проявлению, в противном случае, снова выполните шаг 8.
11. Теоретически, вы можете продолжать углубляться до тех пор, пока не найдете энергию, которая еще не сформировалась для проявления.

Парапсихическое тепло

Развитие парапсихического тепла долгое время было одним из самых известных атрибутов тумо. Тепло может варьироваться от мягкого тепла, до сильного, почти невыносимого жара. Оно может направляться посредством мысли в разные участки тела, а также за пределы тела. Можно развить тепло тумо до такой степени, что человеку не нужно будет надевать на себя много одежды. В нашей западной культуре мы не рекомендуем развивать сильный жар тумо, потому что тяжело будет работать в помещении, которое обогревается в соответствии с потребностями других людей. Кроме того, если вы живете не одни, то уровень обогрева, обычно поддерживаемый в большинстве домов, для вас будет очень неудобен. Тем не менее, было бы неплохо научиться порождать в своем теле некоторое количества тепла тумо для ситуаций, в которых его использование было бы оправданным. Это особенно помогает, если вам приходится одевать не совсем сухую одежду.

Несколько лет назад я спала две зимы подряд в не отапливаемой палатке, и еще две зимы в не отапливаемой хижине. В течение многих недель температура ночью опускалась ниже двадцати градусов. Когда я запрыгивала в холодную постель, я говорила своему тумо, чтобы на счет пять оно позволило мне ощутить в своем теле приятное тепло, а на счет десять, чтобы также согрелась и моя постель. Я спала комфортно, и мне не приходилось в течение ночи просить тумо о том, чтобы оно снова активизировалось. Но тут возникла одна проблема: оказалось, что я приучила свое тумо активизироваться только на счет. В конце концов, мне удалось это изменить, и теперь оно активизируется просто по моей просьбе.

После некоторой практики развивается способность растапливать снег, и чтобы развить эту способность до такого уровня, необходимо выполнять особые упражнения. Если вы собираетесь плавать снег или лед, то мы рекомендуем вам найти того, кто имеет

специальную подготовку в этой области и мог бы вам помочь, поскольку мы не ставим перед собой задачу развития таких глубоких способностей. Если вы просто хотите развить способность создавать в теле тепло или расслабление, то вам поможет в этом следующая медитация.

Медитация «Парапсихическое тепло»

1. Пребывайте в медитативном состоянии.
2. Сосредоточьтесь на основании тумо, направьте энергию вверх к пупку, и оттуда наружу. Область пупка может усиливать тепло.
3. Вдыхайте в область пупка, глубоко и спокойно, помогая активизировать тепло.
4. Просите тумо о том, чтобы оно приняло форму, и говорите ему, куда вы хотите, чтобы оно направлялось, например, в ступни, руки, или в другие участки тела, или даже распространялось по всему телу.
5. Ощущайте, как означенные области становятся теплыми.
6. Если этого тепла вам не достаточно, то оно может быть усилено следующими методами:
7. Смешать элемент огонь и оранжевый цвет с тумо.
8. Попросить прану и сексуальную энергию также смешаться с тумо.
9. Попросить тумо, содержащееся в воздухе, который окружает вас, войти в ваше тело.
10. Попросить, чтобы тумо больше проявляло себя в своей магической форме.
11. Все люди разные и, испробовав вышеописанные методы, вы поймете, что для вас легче.

Использование тепла тумо и магические практики

Если когда-либо к вам спонтанно придут магические способности, то мягко вдыхайте эту энергию и примите это как факт. Учитывая то, что эта энергия будет проявляться довольно сильно, мы сможем быстрее выяснить ее цель. Если мы сможем действительно встретиться с этой энергией в нашей системе, то она раскроет нам свои секреты. При обычном развитии тумо одним из первых распознаваемых нами аспектов является ощущение тепла. Эта сила может быть изменена для других магических практик. Когда тумо развивает эти качества само по себе, это означает, что мы достигли другого уровня развития и нам стали доступны новые области работы с энергией.

Равновесие

Хотя экспериментировать с магическими формами тумо весьма забавно, нам необходимо также по достоинству ценить ту силу и то осознание, которые нам могут дать медитации. А еще нам необходимо как можно лучше сохранять равновесие в использовании тумо, развивая качества, описанные в этой книге. В противном случае, вы можете стать слишком одержимыми магическим использованием тумо и создать себе проблемы из-за отсутствия равновесия в жизни.

ГЛАВА ТРИНАДЦАТАЯ

Сверхъестественное тело

Развитие сверхъестественного тела

СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЕ тело — это естественный побочный продукт духовного роста и использования тумо. Развитие такого тела должно составлять часть более продвинутой духовной практики. Если конечная цель практики не является духовной, то и сама работа над его развитием не будет эффективной. Сверхъестественное тело предназначено не только для тех, кто ищет просветления. Оно — часть нашего эволюционного развития. Оно уже есть у нас, просто надо к нему стремиться. Одни начинают с ним работать, благодаря чему, их духовный рост ускоряется; другие ждут, пока эволюция не выведет их на тот же уровень. Когда человек ждет, что сама эволюция будет его подгонять, это обычно создает для него проблемы или ситуации, где приходится форсировать использование тумо ради выживания.

Интересно заметить, что эта энергия уже присутствует в нас и нам ее не нужно где-то искать. Она может дать нам невероятно сильное и здоровое тело, помочь нам выдерживать холод и наделить сверхчеловеческой выносливостью.

Сверхъестественное тело *чувствует себя превосходно*. Когда в нас достаточно силы и выносливости, мы знаем, что мы сможем сделать все. Нам не приходится беспокоиться по поводу поддержания нашей физической формы. Соединение с божественным уровнем также дает нам ощущение благополучия и спокойствия. Дышать становится легче. Мы вряд ли заболеем, а если и заболеем, то быстро поправимся. Любая боль и любой дискомфорт переносятся легче. И если нам потребуется больше этой восполняемой энергии, то мы можем в любой момент проникнуть в ее Божественный резервуар.

Если взглянуть на историю человеческой эволюции, то можно увидеть, что значительная часть ее происходила на ментальном уровне. Возможно, у пещерных людей тело было даже сильнее, чем у нас — этого мы не знаем. Эмоции, похоже, также во многом не достигли того уровня, которого достигло наше умственное развитие. Что касается духовного развития, то и здесь возникают сомнения относительно того, так ли далеко мы продвинулись в этой области на сегодняшний день. С использованием нашего тумо мы можем отчасти наверстать упущенное время в отношении нашего тела. Сила эволюции продолжает действовать, и мы движемся по ее пути.

Некоторые чувствуют себя замурованными в собственном теле и жаждут от него освободиться. Работая с тумо, мы не только чувствуем себя свободно в собственном теле, но и благодаря нашему же телу, обретаем свободу делать многие вещи.

Сверхъестественное тело — это тело, которое наделено силой, выносливостью и способно на физические достижения, выходящие за пределы обычных уровней. Оно привлекает многих людей, о чем говорит популярность фильмов и книг-комиксов, где присутствуют персонажи с таким телом. Использование стероидов для укрепления силы, возможно, распространено еще больше, чем мы думаем. Спортсменов проверяют на допинги, поэтому мы знаем, что эти препараты широко распространены в этой области. Разумеется, есть люди, которые были бы рады иметь более креп-

кое тело, просто для того, чтобы им хватало сил на целый день. Неважно, до какого бы уровня хочет развить себя человек, ему, так или иначе, стоит приложить некоторые усилия.

Развитие сверхъестественного тела должно рассматриваться как шаг на пути к полному соединению с божественным уровнем. Та невероятная энергия, которая входит в тело, поступает с божественного уровня при содействии первичной силы тумо, и мы должны признавать этот источник.

Физические упражнения

ОПРЕДЕЛЕННЫЕ физические упражнения важны, поскольку энергиям, таким как тумо, необходимо более гибкое тело, чтобы они могли свободно двигаться. Привнесение тумо в тело во время выполнения физических упражнений — отличная идея. Это способ, позволяющий сочетать развитие тумо и тела. Для этого, направляйте тумо в ваши мышцы и, как обычно, выполняйте ваши физические упражнения. Если вы выполняете некоторые развивающие упражнения, приведенные в третьей главе, то вам будет достаточно попросить тумо, и оно придет вам на помощь.

Внешняя и внутренняя системы мышц

СИСТЕМА внешних мышц состоит из более крупных мышц на внешней стороне тела. Когда они хорошо развиты, они склонны отключать чувства и эмоции. Генерируемая энергия также может быстро превращаться в агрессивную или негативную. Примером этого могут служить упражнения, которые используются военными как способ тренировки воинских подразделений.

Внутренняя система мышц состоит из внутренних мышц. Эта энергия обычно больше погружает человека во внутренние миры, а также делает его способным понимать чувства и эмоции. Упражнения, которые помогают в развитии внутренних мышц, включают в себя ходьбу, плавание, танец и йогу.

Для того чтобы понять разницу, вы можете сфокусировать свое внимание на ваших внешних крупных мышцах, сдвоить кулаки и попросить тумо о присутствии. (Сдваивание кулаков быстро переносит тумо в мышцы). Продолжайте это выполнять в течение нескольких минут, чтобы вы могли исследовать свои реакции. Вы также можете обнаружить, что ваш ум стал более сознающим и бдительным.

Для того чтобы исследовать систему внутренних мышц, сфокусируйте ваше внимание на тех мышцах, которые ближе к костям, сдвоите кулаки и попросите тумо о том, чтобы оно присутствовало. Продолжайте это делать в течение нескольких минут, чтобы вы могли исследовать свои реакции. Некоторые люди даже ощущают себя более возвышенными — сильными, и в то же время возвышенными.

После того, как вы исследовали каждую систему в отдельности, сосредоточьтесь одновременно на внешней и внутренней системах мышц, сдвойте кулаки и попросите тумо о том, чтобы оно присутствовало. Этот прием вызывает у некоторых подъем настроения и желание танцевать. Эта комбинация также помогает развивать паранормальные способности.

Вы можете повторить весь процесс целиком, который описан выше, только в этот раз, добавляя чувство открытости и расслабления во все ваши системы мышц. Продолжайте использовать тумо. Здесь вы получаете более мощную энергию, нежели при использовании только одного тумо.

Сверхъестественные физические способности тумо

Тумо присуща паранормальная или сверхъестественная энергия, которая не только дает вам невероятную физическую силу и физические способности, но и поддерживает их. Это часть нашего эволюционного процесса, и мы должны этому открыться. Мы жи-

вом в эпоху, где уже многое сосредоточено на том, чтобы сделать тело сильным. И в этом процессе мы должны использовать тумо.

Далее приводятся некоторые качества сверхъестественного тела, которые довольно легко развить:

- Способность нормально функционировать при меньшей затрате времени на сон
- Способность выполнять больше физической работы с меньшими усилиями
- Большее осознание тела
- Более радостный и оптимистичный взгляд на жизнь
- Спокойное прохождение энергии во всем теле, не требующее усилий
- Способность лучше танцевать, совершать движения, потягиваться, большая мышечная гибкость
- Способность лучше справляться с энергиями других людей
- Способность вникать в состояние сновидения
- Быть в лучших отношениях с временем
- Лучшее понимание иностранных языков, благодаря развитию способности ощущать смысл
- Развитие тепла, достаточного для того, чтобы можно было переносить холод
- Больше контактности с животными и природой
- Сокращение потребности в пище
- Развитие целительских способностей

Далее приводится ряд качеств, развивать которые гораздо труднее, поскольку они требуют большей тренировки и более высоких уровней подготовленности.

- Способность плавить снег, сидя на нем без одежды
- Нормально себя чувствовать при очень сильном холоде

- Быстрая ходьба: способность быстро делать очень крупные шаги, называемая по-тибетски лунг-гом
- Невероятная сила
- Левитация

Эмоциональная сила

Энергии физического и эмоционального уровней тесно связаны друг с другом. Если эмоции слабые или неустойчивые, то сверхъестественное тело развивать будет гораздо труднее. Эмоции должны быть в первую очередь очищены и усилены. Однако также верно, что как только физическое тело обретает силу, вместе с ним обретают силу и ясность эмоции. Они действительно работают сообща.

На Западе люди чаще испытывают неприятные эмоции. По телевидению, в фильмах и книгах нам представляют много разных вещей, чтобы усилить наши желания. Постоянная реклама также подталкивает нас не только к тому, чтобы мы хотели больше, но и думали, что нам нужно больше. Все эти вещи воздействуют на наши эмоции. Кроме того, есть отношения. Мы ожидаем большего от наших отношений с другими. Мы — потомки неудовлетворенных людей мира сего. Если наши предки приехали из каких-то других мест, то они это сделали потому, что они были чем-то недовольны — политикой, религией, экономикой, или просто жаждали приключений. Если один из супругов выражает свое несогласие, это значит, что он также чем-то неудовлетворен. Позитивной стороной этого чувства является то, что оно способствует творчеству и продуктивности. Оно определенно оставляет в нас общее чувство эмоционального беспокойства, а для оптимального духовного роста эмоции должны быть в более спокойном состоянии. Если вы можете направить желание на соединение с божественным — это отличный старт.

Мы сможем поддерживать наши эмоции на должном уровне, если не будем ожидать слишком многого от других, если постараемся

понять, что нам действительно нужно, а что не нужно, и помнить о том, что Бог и божественный источник любит нас такими, какие мы есть. Кроме того, мы должны позволять себе испытывать радость и спокойствие во всем, к чему мы чувствуем призвание.

Тело и эго

Когда у человека хорошее и сильное тело, такому человеку проще быть в отношении него эгоистом. Однако такой тип эго вскоре становится препятствием для любого реального роста. Если энергии эго поднять на духовный уровень, это создаст для вас лучшее и более безопасное равновесие.

Эго также в большей степени активизируется, когда присутствует избыточный гнев, будь то усиленный тумо или нет. Поэтому изнасилование часто рассматривается в большей степени в понятиях силы, а не в понятиях сексуальных энергий. Когда тумо недолжным образом направлено в гнев и в сексуальную область, результаты могут быть разрушительными. Люди, которые приводят в равновесие свое человеческое развитие с духовным ростом, обычно не имеют таких проблем.

Помните, что когда вы чувствуете, что ваше эго слишком активно заявляет о себе, вам следует это признать и в то же время открыться для получения духовных энергий. Это принесет в вашу жизнь больше руководящего участия. В этом отчасти заключается его работа.

Простые подсказки в отношении развития

- Перед выполнением упражнений вдыхайте прану и тумо в свое тело.
- По возможности выполняйте упражнения на свежем воздухе, и просите, как тумо из земли, так и ваше собственное тумо о том, чтобы оно присутствовало в вашем теле.

- Растягивайте различные части своего тела по очереди, наполняйте каждую из них тумо.
- Если к вам приходит болезнь или боль, то настройтесь на них и спросите, какова их положительная сторона. Как они пытаются вам помочь? Понимание может принести облегчение.
- Помните, что вы — гораздо большее, чем ваше тело. Ваше сознание распространяется далеко за его пределы.
- Раскройте основание тумо и макушку головы. Попросите эти энергии втекать в ваше тело во время выполнения упражнений.
- Раскройте основание тумо, макушку головы и область сзади мечевидного отростка. Поддерживайте настоящий контакт с самим собой как с человеком человек, затем как с духовным существом. Попросите эти энергии о том, чтобы они проходили через ваше тело во время выполнения упражнений. Вы также можете делать то же самое во время отдыха.
- Перед упражнениями или спортивными занятиями визуализируйте то, как вы тренируетесь вместе с тумо, которое движется в вашем теле. Благодаря этому, ваше тело становится более открытым для получения энергий.
- Когда вы ходите или бегаєте, просите, чтобы сила тумо пребывала в вашем теле.
- Просите о том, чтобы вам ощущать тумо во всем вашем теле как блаженство, поднимающее его сознание на более высокий уровень.
- Ощущайте, что ваше тело заполнено пространством, через которое беспрепятственно движется тумо. Это также поднимает сознание тела на новый уровень для дальнейшего развития.
- Разработайте комплекс упражнений тумо с учетом своих потребностей.

Сверхъестественное тело

- В процессе вашего продвижения тумо будет подсказывать вам, какие еще упражнения вам полезно выполнять.

Будьте серьезны в отношении сильного тела

ВЫ РАЗВИВАЕТЕ сильное тело не только ради собственного удовольствия. К этому всем нам следует относиться серьезно. Обладая сильным телом, мы можем выдерживать более сильные астрологические влияния и эволюционные силы. Для всех нас настало время признать это как факт и начать что-то делать в этом направлении. Ведь имея сильное тело, мы лучше справляемся с любой работой, и лучше заботимся о себе. При наличии достаточной силы, позволяющей поспевать за всеми изменениями, у нас не будет столько болезней и прочих проблем с телом. Помните, что сверхъестественное тело *чувствует себя превосходно!*

ГЛАВА ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ

Кумиры

Кумиры были во все века. Похоже, потребность преклоняться перед кем-то входит в число основных наших потребностей. Нас может восхищать не столько то, что этот человек делает, сколько его высокий стиль, его отвага, его невероятная энергия, которую он излучает. Мы также можем восхищаться его успехами. На самом деле, полезно трезво взглянуть на тех, кого мы считаем своими кумирами, и постараться понять, неужели их достижения и подвиги и впрямь интригуют нас. Это может послужить подсказкой в отношении того, какие качества мы хотели бы развивать в нашей жизни. Например, если человек демонстрирует смелость и изобретательность во всем, что он делает, это может означать, что нам необходимо использовать эти качества в том, что мы делаем. Мы такжезираем на своих кумиров в надежде, что они покажут нам иные способы бытия.

Восхищение кем-то служит стимулом к постановке цели, потому что при этом мы видим, чего можно достичь и как можно изменить ситуацию. Зависть является таким же стимулом к постановке цели, как и восхищение. Если мы внимательно посмотрим на то, что вызывает в нас зависть, это, возможно, поможет нам узнать наши скрытые желания и таланты. Бывает, что зависть к человеку возникает из-за того, что им восхищаются больше, чем вами, или из-за того, что он более заметен, чем вы. Это также стимул

к постановке цели. Потребность делать то, что другие находят достойным восхищения или просто замечают, может побуждать нас к дальнейшему развитию. Однако рано или поздно нам приходится переключаться на свои неотложные дела и уже не думать о том, как на это посмотрят другие. Если зависть побуждает нас к действию, значит все не так уж плохо!

В эту же категорию попадает наше желание стать такими же, как наш учитель или гуру. Вместо того чтобы в точности следовать его пути, нам нужно понять, в чем заключается наш собственный путь. И тогда мы можем следовать своему пути развития с такой же самоотверженностью, как этот учитель или гуру.

Другим позитивным аспектом кумиров является то, что они демонстрируют энергию, которая кажется нам сверхчеловеческой. Они показывают нам возможность делать то, что обычному человеку не под силу. Это становится для всех нас общим стимулом к развитию. Мы, здесь, на Земле, отчасти для того, чтобы помогать человечеству в развитии. Мы уже прошли долгий путь со времен пещерных людей. И нам остается только удивляться, когда мы думаем, насколько далеко человечество может еще продвинуться в своем развитии.

Некоторые люди сосредотачиваются только на выходе в более высокие уровни, чтобы им больше не пришлось перевоплощаться. Для кого-то это действительно путь, но большинству нужно просто максимально развивать свои человеческие качества, а также развиваться духовно.

Большинство людей мечтает делать то, что выходит за пределы их обычных способностей, и уже сам акт мечтания помогает телу открываться для новых достижений. Мечтания также могут быть способом практики других навыков. Но есть и негативная сторона: если мы проводим слишком много времени в мечтах, то мы растрачиваем всю нашу энергию на мечты. На действия энергии у нас не остается. То же самое происходит, когда мы слишком много думаем. Бывало, моя мама говорила, что я так много думаю о том, что мне надо сделать, что у меня не останется энергии на то, чтобы это действительно сделать. Она была права. Я и сегодня наблюдаю в себе эту склонность.

Другие настолько увлекаются жизнью своих кумиров, что у них пропадает желание проходить через то, что от них требует их собственный путь развития. Довольно часто приходится слышать, как люди говорят, что они больше не собираются учиться или работать в плане развития. Просто слишком много работы, и через многое надо пройти человеку. Если в человеке высвобождается много эволюционной энергии, такой как тумо или кундалини, то прекращать свое развитие — отнюдь не лучшая идея, поскольку в таком случае эта энергия может перейти в болезнь, дискомфорт или общие проблемы. Здесь правильнее было бы развивать силу из тумо и кундалини, позволяющую человеку пройти свой путь развития до конца.

Личности

Мы выстраиваем свою личность с самого детства. Мы смотрим на своих родителей, на других родственников и друзей семьи и, вдобавок, берем то, что в нас заложено генетически; таким образом, мы приобретаем качества других людей. Когда мы становимся старше, мы смотрим фильмы и телепередачи, читаем книги, встречаемся с разными людьми и, благодаря этому, находим другие качества, которые мы, будь то сознательно или несознательно, включаем в свою личность. Мы становимся своеобразным сплавом звезд кино и телевидения, таких как Лорен Бэколл, Хамфри Богарт, тетушка Мод, Супермен и другие. Например, после того, как впервые была поставлена пьеса по роману «Унесенные ветром», многие начали поднимать брови в духе главной героини, Скарлет О'Хара. С течением времени мы находим других людей или персонажей, которые поддерживают нашу личность. Усваивая способы бытия для наших эмоциональной, ментальной и духовной сфер, мы становимся довольно сложными.

К тому же, нам необходимо и самим быть хорошими примерами для других, ибо кто знает, может, и за нами когда-нибудь будут наблюдать и нам подражать. Вы будете слегка шокированы, если увидите, что кто-то делает то, что вы делали раньше, особенно если вы сожалеете о том, что это делали.

По мере развития нашего тумо, начинает расцветать и наша личность. Сознательно или несознательно мы начинаем избавляться от качеств и привычек, которые переняли у других. Когда развивается стержень нашей личности, мы становимся сильнее, правдивее в отношении самих себя и действительно лучше функционируем в мире. Нашему подсознанию не приходится искать чужие шаблоны, чтобы по ним оценивать происходящее. Это происходит автоматически, когда наше тумо развивается. И тогда мы можем оглядываться на тех, у кого мы переняли те или иные черты и удивляться, неужели они когда-то нас так привлекали.

Стать самому себе кумиром

То же самое происходит и с нашими кумирами. Когда наше тумо развивается, мы обнаруживаем новые части самих себя и начинаем больше соединяться с нашим божественным источником. Движущей силой в нашей жизни становится наш собственный потенциал. У нас появляется более отчетливое ощущение цели и знание того, что есть вещи, которые мы можем делать исключительно для самих себя. Мы будем продолжать ценить своих кумиров прошлого, но теперь мы знаем, что у них свой путь, а у нас свой.

Когда развитие происходит через тумо, кундалини и духовную энергию, у нас появляются новые идеи и возможности. Теперь у нас есть энергия и представление о том, как делать вещи, о которых мы прежде не помышляли. Мы можем скромно сказать, что мы счастливы тем, что идем собственным путем.

Как помочь другим стать самим себе кумирами

Одна из главных функций кумира — вдохновлять людей. Вдохновение вселяет в нас надежду, а иногда задает жизни новую направленность. Поэтому, вдохновляя других, мы преподносим им

величайший дар. Любить друг друга — это чудесно, но иногда еще более ценно наше умение кого-то вдохновлять. Вдохновение поднимает наш дух и вселяет в нас мужество, чтобы мы могли идти дальше. Порой чья-то похвала или поддержка помогает нам открыть двери к тому, что мы ранее считали для себя невозможным. Иногда это просто помогает держаться на плаву.

Создание вашего общества

Когда мы создаем общество, мы находим области, которые, по сути, обеспечивают уровень, поддерживающий наше функционирование. Сюда относятся обеспечение бедных пищей и оказание им медицинской помощи, улучшенная инфраструктура и удовлетворение других основных потребностей. Далее есть творческие аспекты, такие как обеспечение большей эффективности общества. К этому относится улучшение межрасовых отношений, создание парков и всего того, что делало бы это общество более приятным и полезным местом для жизни.

Создание вашего мира

Все, что делается на уровне общества, может быть перенесено на мировой уровень. На глобальном уровне борьба за мир приобретает еще большее значение. Некоторым людям бывает трудно что-то делать в большем масштабе, однако своим образом жизни они, в конечном итоге, могут оказывать воздействие на других. Если человек посвящает свою жизнь духовному пути, это также будет способствовать изменению энергий в мире. Обычно когда человек достигает определенного уровня духовного роста, духовный путь возвращает его обратно в мир для осуществления серьезных намерений.

ГЛАВА ПЯТНАДЦАТАЯ

Тумо и духовное (мистическое)

Духовные и мистические энергии

Первое, чего раньше искали люди, вставшие на путь духовного и мистического развития — это возможности отделиться от общества. Для этого они обычно поселялись в ашраме или уходили в монастырь. Некоторые жили в пещерах или в пустыне. Отделение от обычного человеческого образа жизни, похоже, было в то время единственным способом достижения высших духовных состояний или просветления. Сегодня доступные нам энергии, такие как тумо и кундалини, проявляют себя настолько сильно, что это дало нам возможность значительно продвигаться в духовном развитии, не отрываясь от нашей обычной деятельности. Когда человек пытается достичь высших состояний, ему, для усвоения этих энергий, необходимо больше времени проводить в тишине. К тому же, когда человек развивается духовно, он порой утрачивает интерес ко многим светским мероприятиям, поскольку теперь его неодолимо влекут к себе энергии духовные и мистические.

Использование любой энергии, в конечном счете, должно сводиться к поднятию ее на духовный или на мистический уровень,

дабы лучше осуществлялась связь с божественными уровнями и с Богом. Все мы внутренне испытываем стремление всегда быть на связи с божественным. Для того чтобы осуществлять связь между людьми, многие используют сотовые телефоны, компьютеры, ноутбуки, планшеты и прочие технические достижения. Это стремление стало частью современного мира. Однако у нас есть и более глубокое желание, независимо осознаем мы его или нет — образовать союз или связь с нашими духовными и мистическими сторонами. Это, в свою очередь, приводит нас к единству с вселенной и с Богом — к обретению чувства, что мы дома. Некоторые люди обращаются к энергии Бога, хоть и называют ее по-разному. Используйте то название, которое наиболее значимо для вас.

Тумо является базовой энергией, которая необходима для высшего духовного и мистического развития. Оно дает нам способность открываться более высоким уровням, а также обеспечивает необходимое «заземление» посредством той первородной силы, которая исходит от Бога. Иначе говоря, оно помогает нам достигать Бога и божественной силы, как внутри нас, так и снаружи. Кундалини, как и другие энергии, также вносит свой вклад в духовное развитие. Иногда глубокие духовные и мистические состояния возникают в результате религиозных и духовных практик без использования тумо и кундалини. Однако для обеспечения устойчивого восприятия этих уровней, указанные энергии будут либо проявлять себя спонтанно, либо человеку нужно будет их призывать.

Духовное является внешним выражением отношения человека с Богом и с божественными уровнями. Мистицизм — это сочетание внешнего и внутреннего выражения этих отношений. Очевидно, что «мистическое» сильнее, поскольку оно сочетает в себе внутреннее и внешнее сознание людей и открывает их восприятию более глубоких уровней и тайн. Когда мы учимся функционировать на этих уровнях, к нам спонтанно приходит множество даров и паранормальных способностей. Когда люди стремятся попасть в эти области только ради обретения даров и способностей, то ничего хорошего из этого не выходит, поскольку такие стремления, как правило, побуждаемы эго, а это снижает наши вибрации.

Еще одно различие между духовным и мистическим выражается в том, что при духовном развитии (развитии духа) человек все равно продолжает ощущать себя отделенным от уровня Бога. В мистицизме такого разделения нет. Человек чувствует себя частью Бога и всего сущего. Все поистине едино. Это переживание может быть настолько глубоким, что в нем присутствует только единство и преданность. В этом также есть единство, которое выражает себя через чувства. Человек может видеть видения, слышать музыку, ощущать вкус божественного нектара и необычайно сладкие ароматы, а также испытывать невероятное чувство единства и преданности. Информация также может присутствовать. Эти переживания могут длиться мгновения, а иногда намного дольше. Независимо от того, впервые это испытывает человек или у него уже был ряд таких моментов, этот человек меняется.

Когда с человеком случаются вершинные переживания, его словно что-то поднимает с обычных уровней сознания и переносит на более высокие уровни. Этот опыт высших уровней в корне меняет жизнь человека. Некоторые продвигаются к этим возвышенным уровням постепенно. Независимо от того, впервые человек испытывает вершинное переживание, или он продвигается к высшим уровням постепенно, эффект один и тот же. Это ощущение очень похоже на возвращение домой — в наш дом, о котором мы забыли или просто не знали.

Эти более высокие и более легкие уровни перемешаны с более низкими и более тяжелыми энергиями, как в нашем теле, так и в самом космосе. В нашем теле присутствуют все энергии, независимо от их уровней. И мы вполне можем научиться их не только различать, но и получать к ним доступ. Медитация дает нам возможность достигать этих высших энергий и направлять их в наше тело, чтобы они активизировали те энергии, которые уже присутствуют в нас.

Сосредоточение только на духовном или мистическом уровнях без одновременной проработки человеческих уровней малоэффектив-

но. Например, в человеке, который получил духовные знания высокого уровня, но не прорабатывает человеческие уровни, может проявиться склонность к сексуальным извращениям, к вспышкам гнева или ярости, а также к другим поступкам, никак не соответствующим достигнутому им духовному уровню. Впоследствии это может отразиться на человеке настолько, что аннулировать в нем даже самые прекрасные качества. Мы низошли на человеческий уровень не только ради того, чтобы получить опыт, а затем уйти, но также и ради того, чтобы ускорять эволюцию человечества, способствовать его развитию. Один из моих учеников выразил это следующим образом: «Чем больше я каждый день применяю техники тумо на практике, тем больше тумо проникает в мою жизнь и ведет меня к духовному росту».

Физическая деятельность также помогает тем, кто встал на духовный путь. Наше тело создано для движений. Мы осуществляем физическую деятельность божественных уровней. Экстремальные физические нагрузки и сопротивление стихиям — некоторые действительно этого жаждут, в то время как другим бывает достаточно обычной ходьбы. Тот, кто не способен выполнять физические упражнения, требующие усилий, может выполнять движения любого типа, которые заставляют энергию двигаться. Даже если вы вообще ничего не можете делать то визуализация упражнений, танца или движений все равно заставит кровь циркулировать в организме, а это, в свою очередь, способствует движению энергии в теле. Слушать музыку также полезно. В ритмичном движении всегда есть для тела нечто особенное. У вселенной, как и у нас, есть собственный пульс. Поддержание этого ритма очень полезно для всего развития в целом.

Темная ночь души

Люди, вставшие на мистический путь, испытывают состояния, которые можно было бы назвать «темной ночью души». Это происходит, когда процесс очищения затрагивает самые глубины

внутренних миров и всю систему как будто бы заполняет великая депрессия. Обычно возникает чувство, что Бог покинул тебя, что Его вообще не существует, или что Ему до тебя нет никакого дела. Продолжительность таких периодов у разных людей своя. Если вера сохраняется, и человек понимает, что сейчас он переживает «тёмную ночь души» и что через некоторое время все изменится, то этот этап у него проходит быстрее и легче. Иногда он даже наслаждается этим процессом внутреннего очищения. Реальную помощь в прохождении этого процесса человек получает от работы с образами и чувствами. Тем не менее, кратчайшего пути здесь не существует. Через это нужно пройти. Если мы будем с этим состоянием бороться, то лишь продлим его себе.

Изменив направление потока энергии, можно на некоторое время освободиться от этого процесса. Поскольку энергии темной ночи души сосредоточены в глубине наших внутренних миров, то когда мы меняем их направление и выражаем вовне, то может наступить временное облегчение. Танцуя, прохаживаясь или мысленно направляя эти энергии за пределы тела, а также ведя вдохновенные беседы, вы можете изменять направление их потока. Если вы действительно переживаете темную ночь души, то этот процесс сам через некоторое время втянет эти энергии обратно, чтобы закончить очищение и раскрытие этой области.

Депрессивные энергии, которые сопровождают темную ночь души, предназначены для того, чтобы подготавливать внутренние миры к большему духовному выражению. Они — не то же самое, что депрессия, связанная с болезнью. Когда тумо активизируется либо в духовной, либо в мистической области, переживания становятся более интенсивными, но, в то же время, гораздо более понятными.

Ведя журнал ваших переживаний и озарений, вы получаете пользу на многих уровнях. Обычно мы понимаем вещи лучше, когда их записываем, да и сам акт записывания помогает приводить энергии в равновесие. Кроме того, записывание помогает вспоминать больше подробностей, связанных с тем или иным опытом.

Экстаз

ЭКСТАЗ — противоположность депрессии. Энергии в этом случае не загоняются внутрь, но наоборот, усиленно выражают себя наружу. Человек может испытывать эйфорию, блаженство или великую радость. Это может сопровождаться также чувством глубокой благодарности. Иногда это ощущается настолько сильно, что доставляет неудобство, и даже может пугать человека, если он не понимает, что с ним происходит. Когда это происходит, человеку становится трудно справляться с повседневными делами. Лучше всего прекратить все дела и по-настоящему проникнуться этими состояниями и пережить их.

Состояния экстаза обычно сначала ощущаются в области груди. Вы можете испытывать потребность раскрыть грудь, дышать глубже и распространять часть энергии с обеих сторон за пределы грудной клетки. Затем позвольте энергии подняться к голове и выйти к Богу и к божественным уровням. Когда эта энергия будет высвобождаться у вас над головой, позвольте чувству экстаза, блаженства и радости наполнить все ваше существо.

Продолжительность таких переживаний может составлять от нескольких минут до получаса или нескольких часов. Бывает, что они длятся и несколько дней. Если с вами такое происходит, то лучше всего выждать и позволить этому происходить. Если это происходит в рабочее время, то вы можете вдохнуть в себя эту энергию и ощутить ее. Возможно, вы предпочтете просто пойти домой. Если вы не реагируете и позволяете этому происходить, то она может оказывать на вас разрушительное действие и создавать колоссальное напряжение.

Любая сильная энергия, будь то депрессия, экстаз или что-то еще, всегда несет в себе информацию, поэтому очень важно выждать некоторое время, чтобы информация могла дойти до вас. Смысл этого переживания также отчасти заключается в получении информации.

Бывает, что период экстаза предшествует периоду депрессии. Иногда он выражается просто в положительных эмоциях, но через некоторое время высвобождение энергии перестает поддерживаться и энергия возвращается в тело, создавая тем самым депрессию. Затем, когда человек еще глубже погружается в свою систему, его энергия снова начинает выражаться в экстазе. Это в некотором смысле сходно с маниакально-депрессивными тенденциями. На самом деле, многие духовные переживания могут быть похожи на психические и эмоциональные проблемы. Разница в том, что человек, занимающийся духовной практикой, продолжает функционировать в обычной жизни и проходит этот процесс целенаправленно, то есть, с целью сделать жизнь свою духовной. При болезни те же самые переживания ослабляют человека и приносят не радость, сопровождающую духовный рост, а, наоборот, страх.

Переживания, связанные с внутренними и внешними паттернами продолжаются на протяжении всего процесса духовного развития, но без той тяжести, какую дает ранняя депрессия, а также без ослабляющих последствий экстаза. Когда человек развивает в себе способность справляться с этими крайними выражениями энергии, он получает не только облегчение, но и пользу от таких состояний.

Сочетание депрессии и экстаза

ДЕПРЕССИВНЫЕ энергии предназначены для того, чтобы человек мог открыться для восприятия более глубокой мистической области наших внутренних миров. В этих внутренних мирах мы находим Бога и божественные уровни. Энергии экстаза и блаженства предназначены для того, чтобы приблизить нас к Богу и божественному через внешнее выражение. Абсолютное мистическое состояние наступает тогда, когда наш внутренний мир раскрывает свои глубины для высших уровней внешних миров. Это сочетание внутреннего и внешнего приносит тем, кто на духовном пути чувство глубочайшего удовлетворения.

Если темная ночь души или депрессивная энергия слишком сильна, то ее можно уравновесить тем, что дать части наших энергий выразить себя во внешнем мире. Тот же принцип действует, когда слишком сильно проявляются состояния экстаза и блаженства. Человек может открыть себя для внутренних миров и привести энергий в равновесие.

Развитие и раскрытие этих энергий требует времени. Иногда они воздействуют на человека, когда он на работе или проводит время с другими. Если такое случается, то иногда можно попросить эти энергии подождать, пока вы не придете домой. Если это не помогает, то слегка откройтесь им и признавайте их присутствие, а сами продолжайте делать то, что от вас требуется. Когда у вас есть время, обязательно открывайтесь для этих энергий. Открываться, как для внутренних, так и для внешних уровней — особенно важный момент вашей духовной жизни.

Развитие практики посредством медитаций

В СВОЕМ стремлении к духовному развитию мы ищем новые энергии, новые дисциплины или способы достижения связи с более грандиозной духовной сценой, со сферой мистики, а также со всей вселенной. Многие из этого полезно, но первым шагом все равно остается признание того, что все это уже есть в вас самих, и вы тот, кто просто должен найти время и выполнить работу. За вас никто этого не сделает. Следующие медитации могут помочь вам настроиться на правильные вибрации. Некоторые утверждают, что мистическое состояние вызвать невозможно. Но если вы окажетесь на уровнях с более высокими вибрациями, то, возможно, откроетесь этим переживаниям.

Медитация «Основная духовная форма»

1. Пребывайте в медитативном состоянии. Можете сидеть с прямой спиной или лежать. Спина, шея и голова должны

находиться на одной линии. Важен комфорт. В противном случае, вы будете слишком чувствовать, что вашему телу неудобно.

2. Дышите глубоко и спокойно.
3. Перенесите тумо из его основания и распространите по всему телу. Попросите тумо, присутствующее вокруг в воздухе также активизироваться.
4. Направляйте в свое тело собственное тумо, а также тумо, которое находится вокруг вас.
5. Будьте открыты и восприимчивы. Ощущайте, как тумо движется в вашем теле, поднимая ваши вибрации. Вы можете расширить свою медитацию после того как адаптируетесь к ней. Эта медитация оказывает более сильное действие, чем кажется на первый взгляд. Если вы в самом начале будете практиковать ее слишком много, то в ваших энергиях произойдет больше изменений, чем вы желаете на данный момент, и вам будет трудно с ними справиться. Для того чтобы высвободить часть энергии, вы можете потянуться или повертеться.

Медитация «Основная мистическая форма»

1. Пребывайте в медитативном состоянии. (См. медитацию, описанную выше.)
2. Направляйте энергию вовне, распространяйте ее вокруг себя и сосредотачивайтесь на ней. (Некоторым нравится сосредотачиваться на чем-то внешнем, но длительное сосредоточение на внешнем может вас отвлекать).
3. Также глубоко сфокусируйтесь внутри вашего тела.
4. Сохраняйте сосредоточение за пределами тела и глубоко внутри. Ощутите это.
5. Попросите о том, чтобы ваши вибрации поднялись на новый уровень. Визуализируйте или представляйте то, как

тумо устремляется в небеса. Затем дополнительно визуализируйте или представляйте, что тумо глубоко уходит в землю. Теперь вы будете осознавать энергии внутри, снаружи, вверху и внизу.

6. Вы можете попросить свое тумо, а также тумо, которое вокруг вас о помощи в расширении энергий и вашего осознания.
7. Будьте открыты и восприимчивы. На эту медитацию распространяется вся та же информация по поводу ощущений, что и на предыдущую.

Медитация «Вариация волны»

Развитие волн тумо значительно усиливает медитацию, которая описана выше. Вначале это бывает трудно делать, но со временем ваши усилия будут вознаграждены. Когда волны движутся, высвобождается гораздо более мощная энергия, которая приносит как благословение, так и исцеление.

1. Повторите медитацию, описанную выше до шага 6, затем попросите, чтобы тумо наполняло ваше тело волнами. Далее можете обратиться с просьбой о трансцендентных качествах, мудрости или благодати. Повторите шаг 7.

Пусть ваш ум обновляется

В Священном писании св. Павел говорит: «И не сообразуйтесь с веком сим, но преобразуйтесь обновлением ума вашего, чтобы вам познавать, что есть воля Божия, благая, угодная и совершенная» (Рим. 12:2).

Нам так часто не удается что-либо увидеть или постичь, потому что наш ум настроен на старые шаблоны. Так происходит не потому, что мы этого не желаем, но потому, что вибрации нашего мозга застряли на одной частоте. Следующая медитация позволяет

мозгу открыться для новых вибраций, дабы мы могли постигать другие области.

Медитация «Пусть ваш ум обновляется»

1. Пребывайте в медитативном состоянии.
2. Раскройте области между позвоночником и лопатками. Вы можете это сделать, вдыхания в эти области и представляя, что они раскрываются.
3. Дышите спокойно и глубоко и простите тумо о том, чтобы оно присутствовало во всем вашем теле, особенно в голове, и наполняло мозг.
4. Просите о том, чтобы ваш ум и ваше тело обновлялись. (Важно сохранять абсолютную неподвижность от пяти до десяти минут. Вы даже можете почувствовать боль, когда эти энергии начнут перемещаться в вашей системе).
5. Когда ваша система почувствует себя спокойной и более открытой, позвольте своему уму странствовать. Какие новые идеи и мысли вы начинаете осознавать? Возможно, вы захотите их записывать, поскольку они легко забываются.

Успокоение ума

Иногда ум настолько занят, что человек не может открыться для восприятия высшего разума или духовных и мистических уровней. Если вы начинаете прислушиваться к своему уму, то поначалу он может приносить вам информацию относительно того, что вам нужно делать, но уже через несколько минут вы понимаете, что вам нужно делать что-то еще. Сосредоточение на середине каждой брови дает возможность успокоить ум. Вы все будете продолжать наблюдать, но болтовня в занятом уме утихнет.

Начните массажировать каждую бровь посередине. На самом деле, в этих местах может даже ощущаться боль или напряжение.

После нескольких минут массажа сосредоточьте свое внимание на этих центрах. Удерживайте его в течение нескольких минут, а затем продолжите медитацию.

Неподвижность

Состояние неподвижности — это нечто большее, чем спокойствие. Оно — как анабиоз. Ощущение движения присутствует, но ничего не движется. Энергия присутствует, но движения нет. В этом состоянии сохраняется полное осознание и уравновешенность. В нем есть свое величие.

Медитация «Неподвижность номер один»

1. Сосредоточьтесь на основании тумо. Почувствуйте там неподвижность.
2. Распространите эту неподвижность при помощи тумо по всему телу, обволоките его ею, словно туманом.
3. Больше ни на чем не сосредотачивайтесь, но просто пребывайте в неподвижности.
4. Оставайтесь в этом состоянии столько, сколько пожелаете, но вначале не дольше пяти минут, поскольку сила его обманчива и может выделяться много лишней энергии.

Медитация «Неподвижность номер два»

Выполняйте эту медитацию по возможности на открытом воздухе или возле открытого окна. Лучше всего сидеть на стуле.

1. Пусть ваше основание тумо будет открытым и расслабленным. Пусть часть тумо направляется к вашим стопам и соединяется с землей.
2. Направьте часть тумо через макушку головы к небу.
3. Распространите энергии тумо по всему вашему телу, а затем направьте его вовне.
4. Сознавайте равновесие и неподвижность.

Медитация «Неподвижность номер три»

1. Сосредоточьтесь на середине головы — на области, расположенной над стволом головного мозга. Эту область занимают гипофиз и шишковидная железа.
2. Кроме того, сосредоточьтесь на вашем четвертом мозге, чуть выше головы.
3. Также слегка сфокусируйтесь на ступнях.
4. Визуализируйте или чувствуйте, как энергия распространяется во все области.
5. Пребывайте в неподвижности.

Паранормальные эффекты высших медитаций

- **Синеватый свет:** Результатом медитаций и молитв, позволяющих достигать более высоких уровней, может быть синеватый свет, исходящий из макушки. Человек может также воспринимать его как ощущение, или психически осознавать его присутствие в области макушки. Иногда можно чувствовать или ощущать, как он медленно стекает, обволакивая собою голову, как будто кто-то выливает на вашу голову банку синей краски. Синий цвет — цвет преданности и единства с божественным.
- **Сияющий свет:** Этот свет наблюдают и ощущают многие, кто занимается молитвенными практиками. Сияющий свет слишком ярок, чтобы легко смотреть на него. Обычно он окружает и наполняет человека, и может, как ощущаться, так и наблюдаться воочию. Он воспринимается на многих уровнях.
- **Геометрические формы:** Разнообразные геометрические формы различных цветов могут появляться, когда человек

достигает высокого ментального уровня. Это «шоу» может ограничиваться несколькими объектами, а может развиваться в очень яркий опыт.

- **Символы:** Могут появляться символы, относящиеся к вашему религиозному пути. Когда появляются другие символы, человек может становиться ими или ощущать их в своем теле, и это поможет ему понять их значение.
- **Запах:** Иногда ощущаются очень сладкие ароматы. Однако их сладость не приторная. Уделите время тому, чтобынастоящему вдохнуть этот аромат, распространить его по всему телу и испытать удивительное чувство блаженства и единства.

Когда возникают эти эффекты, вам было бы хорошо слегка воспользоваться ими и узнать, что они в себе несут, а потом продолжить медитацию. Застрывать на них и не двигаться вперед не очень-то полезно. Однако если вы будете полностью игнорировать ароматы, вы упустите информацию и энергию, которая представлена в них для вас. Ароматы могут исходить из высших энергий, от высших существ или от сущности вашей собственной души.

Три уровня бытия

К трем уровням, о которых мы говорим в этом разделе, относятся человеческий, духовный и мистический уровни. Каждая из следующих медитаций сначала будет сосредотачиваться на одном из уровней, а затем позволит нам выйти за их пределы и зайти на следующий уровень более высокой вибрации. Это поможет нам понять колоссальную разницу между каждым из них. Мистический уровень способен приносить вершинные переживания.

В этих медитациях используются кундалини и тумо, как внутренне, так и внешне. Они в той или иной степени доступны каждому и нам непременно следует научиться использовать то, что мы имеем. В редких случаях человек может быть близок к высвобождению

большого количества энергии: эти медитации будут способствовать такому процессу. Эти две энергии нейтральны в отношении религии. Тем не менее, вы, скорее всего, увидите символы из вашей религии. Тумо и кундалини могут усилить ваше чувство религиозности и открыть вас для более духовных уровней.

Глубинные или вершинные переживания открывают человека для большего понимания жизни и Божественного. Они могут изменять то, во что человек верит, оставляя за человеком право выбора. Когда достигается мистический уровень, здесь не имеет значения то, какую религию ты исповедуешь и исповедуешь ли вообще. На этом уровне религия для всех одна. Здесь присутствует чувство выхода за рамки религии со всеми ее структурами и правилами. Однако описания переживаний могут основываться на традициях, которых человек придерживается. Абсолютное переживание единства с Богом и божественным уровнем здесь важнее всего. Многие мистики после своих вершинных переживаний все равно возвращаются к выбранной ими религии и остаются в ней.

Медитация «Переживание трех уровней блаженства»

Пребывайте в медитативном состоянии, в котором вам комфортно. Дышите глубоко и спокойно, чтобы расслабиться и усилить свое восприятие. Если в какой-то момент энергия стала слишком сильной, то прервите медитацию и отдохните. Сосредоточьтесь на чем-то другом.

Человеческое осознание

1. Сосредоточьтесь на основании тумо, почувствуйте, как оно раскрывается и становится теплее. Возможно, вам нужно будет вдыхать в него, чтобы усилить тепло. Это ваше внутреннее тумо. Распространите свое тумо по всему телу. Когда вы это почувствуете, поддерживайте его движение в вашем теле.

2. Распространите свое сосредоточение на область вокруг тела и попросите внешнее тумо (которое в воздухе) активизироваться и соединиться с внутренним тумо. Поддерживайте это состояние.
3. Просите о том, чтобы вы смогли почувствовать тепло и блаженство в своем теле.
4. Пребывайте в этой энергии в течение нескольких минут, или нескольких секунд, если она слишком сильная.

Духовное осознание

1. Продолжайте поддерживать движение энергий, как описано в предыдущем разделе.
2. Сосредоточьтесь либо на вашем основании кундалини (между задним проходом и гениталиями), либо на нижнем отделе спины. У большинства людей в нижнем отделе спины сосредоточено достаточное для большинства упражнений количество кундалини.
3. Визуализируйте, как кундалини поднимается по позвоночнику и выходит из макушечной чакры наверху головы.
4. Сосредоточьте внутреннее и внешнее тумо на макушке головы, откуда исходит кундалини. Вы можете заметить, что ваше дыхание становится глубже и медленнее.
5. Просите о том, чтобы вы могли почувствовать тепло блаженства на макушке головы, а затем и во всем теле.

Мистический уровень

1. Продолжайте сосредотачиваться на тех же энергиях, о которых говорилось выше. Затем поднимите сочетание внутреннего и внешнего тумо и кундалини высоко над головой, устремляя их к небу. Вы можете ощутить, что ваше дыхание становится глубже и замедляется еще больше. Легко и спокойно удерживайте там ваше сознание.

2. Просите о том, чтобы вы почувствовали тепло и блаженство во всей вашей системе. Просто оставайтесь некоторое время в этой энергии. Первое время лучше находиться в ней недолго, пока вы не привыкнете к ее силе.

Варианты:

Вместо блаженства вы можете использовать следующие варианты:

- **Сознание и (или) осознание:** Это намного усиливает ваше восприятие того, что происходит вокруг вас. К вам может поступать информация.
- **Исцеление и обновление:** Тело чувствует себя более свободным и здоровым.
- **Осознание Бога и Божественного:** Экстатическое блаженство, волнующее осознание себя частью божественного, а также того, что все едино.
- **Природа:** Ощущение единства с природой и с божественным.
- **Музыка:** Ощущение ритма вселенной и космоса.
- **Молитва:** Сам акт молитвы открывает нас получению.
- **Духовные мысли или стихи:** Приносит более глубокое понимание смысла.

Как жить в обычном мире и достигать запредельного

НЕ ПРАКТИКУЙТЕ высокие медитации, когда вы за рулем. Вы можете почувствовать, что ваше сознание настолько расширилось, что на вас теперь не распространяются правила обычной жизни. Поэтому водить машину и работать с механизмами не рекомендуется. После серьезных медитаций человеку требуется некоторое время на отдых, чтобы он смог продолжить функционировать в

обычной жизни. Некоторые люди после насыщенной медитационной сессии становятся вспыльчивыми и раздражительными. Довольно часто бывают случаи, когда высвобождается больше высокой энергии, по сравнению с тем количеством, к которому вы привыкли. Как будто создается напряжение 220 вольт в теле, рассчитанном на 110 вольт или 440 вольт, когда тело рассчитано только на 220. Поэтому если вы действительно стали вспыльчивыми и раздражительными, знайте, что ваша медитация прошла успешно. Вы действительно открылись восприятию более высоких уровней. Тем не менее, прежде чем общаться с другими, вам, возможно, надо будет прогуляться или принять душ, чтобы частично освободиться от этой энергии.

ГЛАВА ШЕСТНАДЦАТАЯ

Образ жизни избравших Путь

Развитие духовных и мистических уровней прежде достигалось путем отделения человека от общества. Ради этого люди поселялись в ашрамах или уходили в монастырь. Некоторые жили в пещерах или в пустыне. Миларепа, великий буддийский философ и йог, жил в пещерах много лет. Из его самой главной пещеры открывался вид на горную долину. Теперь там алтарь, который посещают много людей. Во время своего проживания в пещере Миларепа был ограничен в съестных запасах и питался в основном крапивой, из которой он делал суп. Это продолжалось довольно долго, вследствие чего, его кожа и волосы стали зелеными. Его здоровье тоже пошатнулось. Наконец, сестра нашла его и помогла ему одеждой, едой и своей заботой. Нам не нужен такой образ жизни, который вел Миларепа, но нужна его преданность. Ведь у Марпы, главного учителя Миларепы, был свой дом, и была жена. Он не был монахом, но, тем не менее, он был ламой.

Эпоха Рыб, в которую жили эти люди, была временем, когда религиозная и духовная практика требовала изоляции от мира. Отделение от человеческих повседневных дел было обычным спо-

собом достижения высших духовных состояний или просветления. Сегодня мы живем в эру Водолея, которая требует от нас жить среди людей. Нам больше не нужна полная изоляция. Доступные нам энергии, такие как тумо и кундалини, стали намного сильнее, благодаря чему, теперь возможно значительно продвинуться в духовном развитии, продолжая при этом заниматься обычными делами. На самом деле, эти энергии воздействуют на многих людей, даже на тех, кто не интересуется развитием высших уровней. Внутренняя потребность в соединении с божественным стала гораздо сильнее, и влияет на нас в большей степени.

Но, так или иначе, для переживания наивысших мистических состояний человеку все равно требуется больше времени пребывать в безмолвии, равно как и требуется достичь определенного уровня развития. Кроме того, когда человек развивается духовно, обычные светские дела, как правило, утрачивают для него свою привлекательность, поскольку притяжение духовных и мистических энергий становится непреодолимым. Следующая информация поможет людям, вставшим на духовный путь.

Нет пути назад

Как только вы решили следовать этому пути и разбудили спящего великана (тумо), то уже нет пути назад.

Гуру, учителя, ангелы и проводники

Многим людям, призванным развивать в себе мистические способности, эти существа являются без предупреждения. Для некоторых сам Бог становится гуру. Когда у человека есть гуру или учитель, это облегчает ему выполнение некоторых обязанностей, а также проблемы, связанные с развитием. Другие устанавливают контакт с ангелами и проводниками из духовных измерений, которые помогают им в этом процессе. Иногда эта связь становится такой сильной, что человеку даже даются в помощь словесные

указания. У одних такая связь образуется перед принятием серьезных обязательств в отношении духовного роста, у других она проявляется как часть обязательства и стабильной практики.

Книги и другие материалы

Восточные книги — это основные доступные источники информации о тумо и большинство из них содержит отнюдь не все. Как упоминалось ранее, часть информации в них не включена, поскольку ее должен обеспечивать гуру или учитель. Отсутствие материала в книгах заставляет человека сосредотачиваться на самой энергии, чтобы получить указания и понимание.

Диета

Лучше всего придерживаться хорошей основной диеты. Для тумо важна крахмалосодержащая пища, такая как рис, томаты, хлеб, макароны, бобы, горох и тыква.

Нахождение тихого места

Так или иначе, вам необходимо найти тихое место, где вы могли бы выполнять выбранные вами практики.

Кто-то должен заботиться в повседневных делах

ФРАЗА «кто-то должен заботиться о повседневных делах» означает, что кто-то должен взять на себя домашние хлопоты и повседневные обязанности. Когда вы пребываете в высоких мистических состояниях, то вряд ли будет хорошей идеей вам садиться за руль или управлять механизмами. Эта поговорка, по сути, означает, что было бы мудрым решением найти кого-то, кто бы мог вам помочь.

Страдание

В некоторых восточных текстах говорится о страданиях ученика. В житии святых также говорится о страдании. Вряд ли это слово привлекательно для западных людей. Тем не менее, оно означает то, через что проходит человек, когда энергия очищается и совершенствуется тело. Нам может быть интересно наблюдать за тем, как в сознании всплывают прошлые жизни, настоящие ситуации и даже вероятное будущее. Иногда в течение нескольких часов и даже дней энергия проявляет себя столь интенсивно, что становится трудно поддерживать обычный распорядок дня.

Проверки и шаги

Время от времени будут возникать ситуации, где нам придется выбирать, что нам делать. Понимание того, что каждый трудный выбор является для нас проверкой или очередным шагом на пути, помогает нам справляться с ситуациями.

Время и поддержка

Если человек посвящает себя пути высшей преданности, это у него занимает определенное время. Конечно, можно ходить на работу или вести бизнес, но приходится проявлять гибкость, чтобы была возможность не появляться на работе в особые дни или взять более длительный отпуск. В этом случае, вам потребуется человек, который мог бы взять на себя ведение дел. Кто-то должен заботиться о повседневных делах. Этот процесс может занимать годы, поэтому нужен человек, обладающий терпением. Очень трудно найти себе такого помощника в лице человека, с которым вы состоите в браке или в родственных отношениях. Поэтому здесь вам поможет скорее тот, кто, так же как и вы, предан духовному развитию. Кроме того, человек, вставший на духовный путь, не должен извлекать выгоду из поддержки, которую оказывают ему его близкие.

Бывают и такие дни, когда испытываешь потребность забыть о практике и просто отдохнуть. Это время, которое требуется системе на то, чтобы наверстать упущенное. Здесь очень важно проявлять гибкость, а также прислушиваться к тому, что хочет тело. В конечном итоге, человек научится жить в такой двойственности.

Пространство

У себя дома необходимо иметь пространство, посвященное практикам. Это может быть отдельная комната или отдельное строение во дворе, где человек мог бы при необходимости медитировать и никто бы ему не мешал. Если человек может использовать для этой цели только какой-то закуток в комнате, то и это будет полезно для накапливания энергий в продолжительных медитациях. Накопленная энергия сможет помочь вам достигать более высоких уровней в последующих медитациях.

В крайних случаях человек должен развивать это пространство внутри себя, а не в окружающей обстановке.

Пребывание на природе

Одно из преимуществ жизни в пещере — это то, что ты находишься на природе. Связь с землей имеет огромную важность. Иногда достаточно находиться на террасе или на дворе. Когда мы находимся вне помещения, мы получаем много свежей праны и гораздо больше земной энергии, которая улучшает наши медитации, а также облегчает установление связи с более высокими уровнями.

Обозревание горизонта

Пусть этот момент может показаться несущественным, но смотрение вдаль и обозревание горизонта действительно оказывает

на людей благотворное действие, особенно на тех, кто занимается своим духовным и мистическим развитием. Когда взгляд останавливается на горизонте, вибрации энергий повышаются и увлекают за собой сознание на более высокие уровни. Многие предпочитают проводить отпуск там, где взору открываются просторы, и можно беспрепятственно смотреть на горизонт, как например, в горах или на морском берегу. Если нет возможности смотреть на горизонт, то будет достаточно повесить дома картину, на которой изображен горизонт. Лучше всего, чтобы на картине было изображено открытое пространство, и был виден горизонт. Когда смотришь на такое изображение, то не только глазами видишь это спокойствие и эту обширность, но и ощущаешь их всем телом.

Разработка практики или программы

Практика или программа означает регулярное выполнение медитаций или энергетических упражнений, каждый день или каждую неделю. Пианист выполняет определенные упражнения, которые поддерживают подвижность пальцев и углубляют связь между кистями рук и головой, а в некоторых случаях добавляют и сердце. Нам нужны эти упражнения или медитации для того, чтобы открывать энергии и развивать их.

Часть практики должна включать в себя времяпрепровождение в тишине, чтобы позволить высоким энергиям войти в тело или чтобы просто услышать информацию с высших уровней. Вы можете просто пребывать в тишине некоторое время и давать энергии свободу в ее проявлении.

Читая духовные тексты или книги, в которых рассказывается об энергии, человек черпает вдохновение на то, чтобы продолжать практику, а также находит подтверждение своим ощущениям.

В некоторых случаях практика определяется сама. Когда достигаются высокие стадии, человек интуитивно изменяется и добавляет

в свою практику новые моменты. Когда мы прислушиваемся к телу, эмоциям и мыслям, это помогает нам находить путеводные нити к тем вещам, которым следует уделить внимание.

Возвращение энергии обратно

Когда в процессе медитации достигаются более высокие уровни энергии, многие предпочитают пребывать в этой энергии некоторое время, а затем отпускать ее и возвращаться на человеческий уровень. Это создает разделение уровней, которое не в интересах человека. Иногда человек застревает в более высоких уровнях и находится в состоянии экзальтации, которое очень мешает ему функционировать в обычной жизни. Такого человека порой считают «не от мира сего» и, возможно, так оно и есть. Но когда человек, получивший опыт более высоких уровней, привносит эту энергию в обыденное сознание, это помогает ему повысить свои вибрации и ускоряет весь процесс духовного роста в целом.

Возвращение на земной план

Самый главный дар просветления и мистических состояний заключается в том, что они, так или иначе, возвращают нас на Землю. Вы можете вернуться как учитель, как писатель, или как деятель, направляющий свои силы на совершенствование этого мира. Кроме того, в процессе духовного роста могут возникать периоды, когда человек, казалось бы, перестает заниматься своим духовным развитием и больше проявляет активность в обыденной жизни. Это как раз тот случай, когда вы свои знания и опыт применяете на практике. Вообще говоря, у нас не происходит никакого духовного роста, когда мы не можем это использовать. Когда такое случается, невольно задаешься вопросом, неужели тебе было суждено сойти с духовного пути. На самом деле, происходит это для того, чтобы человек привносил больше равновесия в жизнь и продолжал развиваться дальше.

Выбор пути

Информация, приведенная выше, так или иначе, не оставит в стороне того, кто встал на духовный путь. Однако если человек решил идти к просветлению окончательно и бесповоротно, то ему будут необходимы другие вещи. Далее приводится список того, что поможет человеку решить, что ему делать со своей жизнью, чтобы полностью выполнять свое обязательство. Эти области могут для разных людей различаться, поскольку мы настолько индивидуальны, что у каждого свои определенные потребности. Принятие обязательства в достижении полного духовного роста или просветления (там много уровней) — это как раз то, к чему призваны многие. В то же время, принимая такое обязательство, они не испытывают потребности отречься от мира. Это неотъемлемая черта нашей эры Водолея: мы должны делать и то, и другое. Возможно, было бы легче отделиться от мира для усиленного духовного обучения, но не у всех нас есть такая возможность.

Некоторые люди не имеют возможности решать, оставаться им на выбранном пути или нет, поскольку путь сам их избрал. В этом случае, энергия будет проявлять себя в человеке еще задолго до того, как он начнет осознавать этот процесс. Продвигать по пути его может как тумо, так и кундалини, а иногда и духовная энергия. На самом деле, это может быть любое сочетание двух или даже трех энергий. Очевидно, что в этом случае у человека остается лишь один выбор: решить, до какой степени включаться в этот процесс или препятствовать его протеканию. Лучше всего сотрудничать, поскольку, так или иначе, это произойдет.

Если главной движущей силой в духовном развитии человека является кундалини или духовная энергия, то тумо все равно важно использовать в этом процессе. Оно поможет человеку «заземлиться», обрести больше здравого смысла и привнести в этот процесс больше силы.

Готовность принять неизвестное

Нет такого способа, который позволил бы нам понять все, что мы можем встретить на своем пути, пусть даже мы прочли много книг на эту тему и получили достаточный опыт. В духовных и мистических поисках необходима готовность принять неизвестное. Кроме того, человеку необходимо учиться принимать неизвестное в отношении самого себя, которое будет открываться ему в процессе поисков.

Вера в процесс

Каждый из нас содержит в себе зерно нашей собственной мистической сущности, которое в течение многих лет прорастает и развивается. Это происходит независимо от того, интересуемся мы этим или нет, или даже знаем мы об этом или нет. Решив посвятить себя великому пути, вы открываетесь силе, которая уже находится в движении.

Если у вас нет проводника или учителя, то ваша преданность откроет вас руководству, исходящему от ангелов и духовных существ. Прислушиваясь к собственному внутреннему голосу и к своей интуиции, вы почувствуете, что вами руководят. Вами может руководить и само тумо, не только в духовных вопросах, но также и в отношении заботы о физическом теле.

Служение другим

Одна из наших целей в жизни — помогать другим. Обычно по достижении определенного уровня на духовном пути, перед человеком открывается больше возможностей. Однако эти возможности могут появляться и раньше. Помогая другим, мы помогаем самим себе.

Выносливость

Это готовность пройти через все, что выпадает на нашу долю. Если человек питает какие-либо ожидания в отношении того, каким должен быть этот процесс, это иногда может задерживать его развитие. Хотя в переживаниях, которые возникают у людей на этом пути, присутствует много общего, в них также есть и много различий. Но общим моментом для всех является необходимость в выносливости.

Уединение

Какую бы поддержку вы ни имели, и сколько бы у вас ни было близких друзей, духовный путь всегда требует некоторого уединения. Будут моменты, когда вы будете оставаться совсем одни до тех пор, пока не установите более ощутимую связь с Богом и божественными уровнями. На духовном пути с человеком происходит многое, о чем не обязательно знать другим. Вам в этом поможет, если вы будете каждый день вести журнал, но если вы будете ежедневно докладывать об этом всем подряд, то только рассеете свою энергию и утомите слушателей.

Когда что-то записываешь в журнал, то вспоминаешь больше подробностей из своего опыта, и часто приходит дополнительная информация. А если вы в дальнейшем будете просматривать свой журнал, то откроете для себя еще больше информации.

Это стоит того

Через что бы ни проходил человек на своем пути, в конце он понимает, что это того стоило, и когда он оглядывается назад, все ему кажется сном. Когда цель достигнута, это будет уже новая реальность.

ГЛАВА СЕМНАДЦАТАЯ

Тумо и ваше будущее

Возможности

Если вы дочитали книгу до этого места и выполнили некоторые из медитаций, то у вас появится представление о том, какую полезную работу выполняет для нас тумо. Вы также будете иметь представление о том, насколько вам будет интересно продолжать дальше. Тумо — это не то, что появляется, а затем забывается. Вам нужно будет поддерживать работу с ним на том или ином уровне. Это решение отчасти зависит от того, какое количество тумо вам доступно. Если у вас очень мало тумо, то вас не слишком большой выбор в отношении того, что с ним делать. Но если у вас много тумо, то вам нужно будет решить, каким образом вы хотите включить его в свою повседневную жизнь. Если вы этого не сделаете, то оно вернется к вам и создаст проблемы, сходные с теми, о которых упоминается в первой главе. Как только вы решите, что вы будете делать с тумо, и как его будете ассимилировать, то вы сможете нормально справляться с повседневной жизнью. Использование тумо станет естественной частью вашей жизни — как дыхание.

Далее приводятся варианты, которые вы можете выбрать для себя, в зависимости от того, насколько серьезно вы хотите работать с тумо.

Просто живите с этим

Лучше всего, если вы имеете тумо в небольшом количестве. Для поддержания его равновесия и усвоения вам будет достаточно время от времени выполнять медитации «Тумо и стихии», «Тела, тумо и стихии» и «Другие энергии», приведенные в третьей главе. Если развивается его большее количество, то вы можете выбрать другие варианты. Если в какой-то момент вы почувствуете «огонь в животе», побуждающий делать что-то большее, то вы можете выбрать другие варианты.

Исцеление

В ЭТУ КАТЕГОРИЮ попадает несколько вариантов. Первый — это когда человек развивает процесс исцеления для самого себя. Это весьма позитивное практическое использование тумо. Мы ответственны за свое тело, и тумо служит удивительным инструментом для укрепления его силы, повышения эффективности и поддержания здоровья.

Второй вариант — это возможность развивать практику для исцеления других, если вы этого хотите. Вообще, практику тумо нужно развивать для того, чтобы ваше тело могло справляться с более мощными формами тумо, необходимыми для этой цели.

Сосредоточение на медитациях из четвертой главы поможет развить эту способность. Медитации в третьей главе помогут человеку развить больше тумо и лучше его ассимилировать.

Когда человек развивает свои способности лечить посредством тумо, новая информация и новые методы обычно приходят к нему автоматически. Тумо само становится проводником.

Развитие сильного тела

Это полезно каждому, поскольку это помогает наилучшим образом справляться с энергиями повседневной жизни. Когда энергии усиливаются в ходе эволюции или с началом действия мощных астрологических сил, мы особенно ощущаем необходимость в том, чтобы иметь сильный организм, позволяющий нормально функционировать. Люди, занимающиеся физическим трудом или спортом, также могут получить пользу от этого подхода. В этой области вам поможет использование медитаций, связанных со стихиями, а также других медитаций для развития силы. Этот подход должны принимать во внимание и люди, склонные к болезни или имеющие слабое здоровье, поскольку сила отвращает болезнь.

Паранормальное или магическое использование

Появление паранормальных способностей — само собой разумеющаяся часть мистического развития человека и ее не следует оставлять без внимания. Это естественная часть нашего роста в направлении развития интуиции, ощущения на инстинктивном уровне, осознания прошлого и будущего, более глубокого понимания настоящего, ясновидения, яснослышания и ясночувствования, а также телепатии. На самом деле, использование этих способностей обогащает наше развитие, разумеется, если они не используются в негативных целях.

Поскольку эти способности не считаются частью обычной жизни, их иногда понимают неправильно и считают нежелательными для других. Поэтому не всегда разумно рассказывать другим о том, что вы видите, чувствуете или слышите. Слишком легко превратить эти дары в салонные игры, а это разрушит цель, которую они преследуют в вашем росте. Они должны быть использованы для того, чтобы жизнь становилась легче и совершеннее.

Если человек желает войти в магическую область тумо, то ему было бы лучше найти учителя, который имеет большой опыт в этой области. Для того чтобы достичь здесь результатов, требуется особое сосредоточение и практика. Но если вы работаете над развитием собственных отношений с тумо, то вы обнаружите, что некоторые из этих способностей появляются естественным образом. Некоторым нравится работать самостоятельно, но здесь нужно быть чувствительными к тому, как эти энергии функционируют в теле.

Духовное развитие

Духовное развитие должно быть главной целью, поскольку именно оно позволяет правильно оценивать результаты. Развитие физической, эмоциональной и ментальной областей поддерживает духовный уровень и создает более уравновешенную основу. Так или иначе, люди, сосредотачивающиеся исключительно на духовном, порой убеждаются в том, что у них нет прочной основы для использования тумо на более высоком уровне. Это может создавать дополнительные болезни и дискомфорт. Кроме того, когда у нас нет хорошей основы, эти энергии часто отбрасывают нас на более низкие уровни, и тогда мы вынуждены развивать эти уровни. Для любых попыток лучше всего использовать сбалансированный подход.

Достижение более высокого уровня духовного развития — всегда достойная цель. Тем не менее, следует помнить о развитии физической, эмоциональной и ментальной областей, иначе развитие человека не будет сбалансированным и эффективным.

Общее развитие

Бывают периоды, когда та или иная способность, например, исцеление, проявляется настолько сильно, что затмевает любое желание поддерживать общее развитие. Однако вам все равно

следует прикладывать некоторые усилия к общему развитию, поскольку если слишком сосредотачиваться только на одной области и не стремиться к равновесию, это, в конечном счете, может истощить ресурсы человека. Обычно это самый лучший подход. Он позволяет нашей системе преобразовываться. Когда развиваешь все области до пригодного для использования уровня, могут появляться и другие способности. Тумо обладает собственным разумом и своим планом действий, а также может иметь некоторые особые таланты. Если вы позволите тумо руководить вами, то вас могут ожидать удивительные вещи.

Немногие люди располагают временем и средствами, чтобы отдавать много энергии практикам. Мы должны научиться включать ее в наши повседневные дела. К счастью, в двадцать первом веке энергии сильнее, наша общая информированность больше, и нам легче работать с энергиями. У очень многих людей тумо и кундалини уже функционируют в пригодных для использования формах, что облегчает работу с ними и делает ее более интересной. С другой стороны, это нас в большей степени обязывает к тому, чтобы мы распознавали эти силы и отдавали им должное.

Для многих, этот подход, возможно, самый лучший, но в самом начале он также может занимать много времени. После того как человек освоился с энергией, ему становится понятнее, какие медитации для него самые подходящие. Кроме того, чем больше вы работаете с тумо, тем больше вы развиваете свое осознание, и вы будете автоматически знать, что вам делать. Мы предназначены для того, чтобы эволюционировать, и это — один из способов, которым мы можем способствовать этому процессу.

Абсолютная преданность пути

С этим выбором мы сталкивались в предыдущей главе. Чем больше мы эволюционируем, тем больше людей выбирает этот путь или путь сам выбирает их. Что касается возможностей, которые дает эта сила, то для них будет вспахана новая почва.

Осознание

Какую бы систему вы ни выбрали, важно осознавать любое тумо, высвобождающееся самопроизвольно. Это означает, что порой доступным оказывается очень большое количество, и ему необходимо уделять внимание. Мы все должны знать, что нам всем необходимо понимать, насколько мощным может быть тумо.

Поскольку оно — движущая сила, которая помогает нам обрести сверхчеловеческие способности в физической, эмоциональной, ментальной и духовной областях, оно само по себе будет воздействовать на эти области. Как и кундалини, оно имеет свою программу, а мы, в свою очередь, делаем все, что от нас зависит, когда осознаем, что оно запускает свой процесс. Кроме того, когда мы сознательно или бессознательно открываемся потоку любой энергии, будь то тумо, кундалини или духовная энергия, то здесь уже нет пути назад. Ваша энергия включена, и ей не нравится, когда ее выключают.

Режим практики

Одним нравится практиковать каждый день, другие предпочитают раз в неделю. Выбирайте тот режим, который вам в настоящее время больше подходит. Самый безопасный практический способ — это найти наиболее эффективные для вас медитации и начинать практиковать понемногу. Как и в отношении всего, вам, по сути, необходимо давать себе свободу в том, чтобы менять свои планы. Мы не всегда сразу знаем, что для нас лучше. Поскольку вы развиваетесь, вы будете обнаруживать, что к вам спонтанно приходят медитации другого типа. И тогда вы будете знать, что вы действительно находитесь в согласии с тумо.

Заключение

Когда мы обнаруживаем и развиваем духовные энергии, кундалини и тумо, мы можем только удивляться тому, какие невероятные возможности ожидают нас в нашем развитии из простых людей в людей полностью просветленных. Похоже, нет предела тем удивительным уровням, которых мы можем достигать, будучи людьми, а также тем священным и благословенным мирам, которые нас ожидают.

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ АВТОРА	5
КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ	6
Стиль медитации	7
Переживания, связанные с энергией	8
Спонтанное вспоминание событий, имевших место в прошлом	8
Спонтанное вспоминание прошлых жизней	9
Видения или картинки будущего	10
Духовные видения	10
Ощущение космоса	11
Озарения	11
Паранормальные проявления зрения, слуха, вкуса, обоняния и осязания	12
Внетелесный опыт	13
Ведение журнала	14
Последствие	15
Использование в будущем	17
Вариации	18
ВВЕДЕНИЕ	20
ГЛАВА ПЕРВАЯ. КАЧЕСТВА ТУМО	21
Качества тумо	21
Тумо есть у всех нас	23
Тумо и кундалини	24
Негативные реакции	26
Позитивные цели	28
ГЛАВА ВТОРАЯ. ТУМО В РАЗЛИЧНЫХ КУЛЬТУРАХ	31
Восточный подход	31
Хара: японский подход	32
Западный подход	33
Шаманизм	35

СОДЕРЖАНИЕ

Китайские учения	35
Иудаизм и христианство	36
Этим обладает каждый	36
 ГЛАВА ТРЕТЬЯ. РАЗВИТИЕ ТУМО	 37
Методы развития	38
Поза	41
Дыхание	41
Цвет и тумо	42
Ментальное и эмоциональное взаимодействие	44
Физическое взаимодействие	45
Эго	46
Проблемы контроля	46
Если тумо активизирует само себя	47
Тумо и стихии	50
Приведение в равновесие четырех основных стихий	52
Отсутствие равновесия стихий: в чем выражается потребность в стихии Земля	 53
Методы высвобождения тумо	54
Сидячая медитация с тумо	59
Семь тел, тумо, стихии и другие энергии	59
Огонь в животе и в других местах	63
Семь тел, проекты, мотивы и страсти	64
Тумо и предназначение	64
Четвертый мозг, тумо и послания	66
Негативные и позитивные напряжения	68
Преобразование негативного тумо в позитивное	69
Тумо и гнев	70
Тумо и ярость	70
Когда тумо слишком много	72
Тумо и любовь	73
Тумо и сила	75
Сдвоенные кулаки	76
Тумо и выносливость	78
Тумо и чакра воли и выносливости	79

СОДЕРЖАНИЕ

Тумо и умственные способности	80
Подсознание и умственные способности	81
Подсознание и старые воспоминания	82
Когда чувствуешь себя тупым	83
Когда запас тумо истощен	83
Когда тумо завладевает вами	84
Рассеивание избыточного тумо	85
Виды использования	86
 ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ. ТУМО И ИСЦЕЛЕНИЕ	87
Характеристики исцеления	87
Позволение тумо выполнять свою работу	89
Тумо и системы организма	90
Тумо, сила и исцеление	91
Идеи и болезнь	92
Интуиция и болезнь	93
Растяжка тумо	94
Волны	96
Исцеление через блаженство	97
Омоложение	97
Тумо и генетические заболевания	98
Тумо, генетические заболевания и испуг	99
Исцеление других при помощи тумо	101
Болезнь как целитель	103
Дополнительная информация	103
 ГЛАВА ПЯТАЯ. ТУМО И ТВОРЧЕСТВО	104
Как найти в себе творческую энергию	104
Потребность в творчестве	105
Сила творчества	107
Глубинный резервуар творчества	108
Тумо, творчество и высшее сознание	109
Мужество и грезы	110
Изменение и творчество	111
Восполнение творческого потенциала	112

СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА ШЕСТАЯ. ТУМО И САМОВЫРАЖЕНИЕ	113
Семейные истории.	115
Создание новых историй	115
Тумо и жалобы	117
Упущенные возможности	118
Унижения.	119
Мечтание как попытка избежать самовыражения	120
Нездоровые мечтания	120
Тумо и мечты как практика.	121
Тумо и дух соперничества	123
Тумо и драма жизни	126
Тумо и исполнительство	127
Тумо и танец	128
Тумо и отношения	130
ГЛАВА СЕДЬМАЯ. ТУМО И ЛЕГКОСТЬ В ОБРАЩЕНИИ ...	132
Игривость и легкость	133
Похлопывание по животу	134
Тумо и юмор	136
Смех живота	137
Тумо и смущение	137
Тумо и подшучивание	139
Тумо и паника	139
Физическая деятельность	140
Как сделать физический труд приятным	140
Танец с тумо в сочетании с цветом	141
Тумо и покачивание	142
Различные способы бытия	143
Земля и вода	144
Земля и огонь	144
Земля и воздух	144
Вода и огонь	145
Вода и воздух	145
Огонь и воздух	145
Как сделать жизнь более радостной	147

СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА ВОСЬМАЯ. ТУМО И ПРОДУКТИВНОСТЬ	148
Продуктивность	148
Проекты	149
Полнота жизни	155
Работа в группах и с группами	156
Воспринимать себя всерьез	156
С чего начинать	157
Нечто особенное	158
Успех	159
Это требует сил и энергии	160
Впечатления	160
Приведение в равновесие делания и бытия	161
ГЛАВА ДЕВЯТАЯ. ТУМО И ДРУГИЕ ЭНЕРГИИ	163
Тумо как игрок в команде	163
Тумо и планеты	163
Тумо и кундалини	165
Тумо и прана	166
Тумо и сексуальная энергия	167
Тумо и духовные энергии	168
Тумо, идеализм и истина	169
Тумо и космические энергии	170
Так или иначе, всё едино	171
ГЛАВА ДЕСЯТАЯ. ТУМО И ЧАКРЫ	174
Чакры и их основные энергии	174
ГЛАВА ОДИННАДЦАТАЯ. ТУМО И ПРИРОДА	178
Тумо и растения	179
Экспериментирование с тумо и растениями	179
Тумо и животные	181
Экспериментирование с тумо и животными	182
Лидеры среди животных	182
Тумо и деревья	182

СОДЕРЖАНИЕ

Экспериментирование с тумо и деревьями	183
Тумо и земля.	184
Тумо и почва	184
Тумо и природа	185
Растения, животные и исцеление	186
Отношения с природой.	188

Глава двенадцатая. МАГИЧЕСКАЯ СТОРОНА ТУМО 189

Тумо и дары энергии	190
Тумо и пространство	192
Тумо и время.	193
Тумо и осознание.	195
Шейпшифтинг	196
Формы шейпшифтинга	198
Ментальный шейпшифтинг	199
Духовный шейпшифтинг.	200
Сновидческий шифтинг.	201
Поглощение энергий других людей	202
Восторг и экстаз	203
Тумо и багровая страсть	205
Тумо и проявление	206
Парапсихическое тепло	208
Использование тепла тумо и магические практики.	210
Равновесие	210

Глава тринадцатая. СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЕ ТЕЛО. 211

Развитие сверхъестественного тела	211
Физические упражнения	213
Внешняя и внутренняя системы мышц	213
Сверхъестественные физические способности тумо.	214
Эмоциональная сила.	216
Тело и эго.	217
Простые подсказки в отношении развития	217
Будьте серьезны в отношении сильного тела	219

СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ. КУМИРЫ	220
Личности	222
Стать самому себе кумиром.	223
Как помочь другим стать	223
самим себе кумирами.	223
Создание вашего общества	224
Создание вашего мира	224

ГЛАВА ПЯТНАДЦАТАЯ. ТУМО И ДУХОВНОЕ
(МИСТИЧЕСКОЕ).....225

Духовные и мистические энергии.	225
Темная ночь души	228
Экстаз	230
Сочетание депрессии и экстаза.	231
Развитие практики	232
посредством медитаций.	232
Пусть ваш ум обновляется	234
Успокоение ума	235
Неподвижность	236
Паранормальные эффекты высших медитаций.	237
Три уровня бытия.	238
Как жить в обычном мире и достигать запредельного	241

ГЛАВА ШЕСТНАДЦАТАЯ. ОБРАЗ ЖИЗНИ ИЗБРАВШИХ
ПУТЬ.....243

Нет пути назад	244
Гуру, учителя, ангелы и проводники	244
Книги и другие материалы	245
Диета	245
Нахождение тихого места	245
Кто-то должен заботиться в повседневных делах	245
Страдание	246
Проверки и шаги	246
Время и поддержка	246

СОДЕРЖАНИЕ

Пространство	247
Пребывание на природе.....	247
Обозревание горизонта	247
Разработка практики или программы	248
Возвращение энергии обратно	249
Возвращение на земной план	249
Выбор пути	250
Готовность принять неизвестное.....	251
Вера в процесс	251
Служение другим.....	251
Выносливость	252
Уединение	252
Это стоит того	252
 ГЛАВА СЕМНАДЦАТАЯ. ТУМО И ВАШЕ БУДУЩЕЕ	 253
Возможности	253
Просто живите с этим	254
Исцеление	254
Развитие сильного тела.....	255
Паранормальное	255
или магическое использование.....	255
Духовное развитие	256
Общее развитие	256
Абсолютная преданность пути	257
Осознание	258
Режим практики.....	258
 ЗАКЛЮЧЕНИЕ	 259

МЕДИТАЦИИ

Медитация «Цвет и тумо»	43
Медитация «Тумо и стихии»	51
Медитация «высвобождение тумо»: первый метод	54
Высвобождение тумо: второй метод	56
Медитация «Высвобождение тумо»: второй метод	57
Высвобождение тумо: третий метод	57
Медитация «Высвобождение тумо»: третий метод	58
Медитация «Тела, тумо, стихии и другие энергии»	62
Медитация «Огонь в животе и в других местах»	63
Медитация «Семь тел, проекты, мотивы и страсти»	64
Медитация «Тумо и предназначение»	66
Медитация «Тумо и послания»	67
Медитация «Преобразование негативного тумо в позитивное» ...	69
Медитация «Тумо и любовь»	74
Медитация «Тумо и сила»	75
Медитация № 13 «Сдваивание кулаков»	76
Медитация «Тумо и чакра воли и выносливости»	79
Медитация «Подсознание и умственные способности»	81
Медитация «Подсознание и старые воспоминания»	82
Медитация «Избавление от ощущения собственной тупости»	83
Медитация «Восполнение запаса тумо»	84
Медитация «Позволение тумо выполнять свою работу»	89
Медитация «Тумо и системы организма»	91
Медитация «Тумо, сила и исцеление»	91
Медитация «Идеи и болезнь»	93
Медитация «Интуиция и болезнь»	94
Медитация «Растяжка тумо»	95
Медитация «Волны»	96
Медитация «Омоложение»	98
Медитация «Тумо и генетические заболевания»	99
Медитация «Испуг и генетические заболевания»	100
Медитация «Исцеление других при помощи тумо»	102

МЕДИТАЦИИ

Медитация «Творческий образ жизни»	105
Медитация «Понимание потребности в творчестве»	107
Медитация «Глубинный резервуар творчества»	108
Медитация «Вибрации творчества»	109
Медитация «Мужество и грезы»	110
Медитация «Изменение и творчество»	111
Медитация «Создание новых историй»	116
Медитация «Тумо и жалобы»	117
Медитация «Упущенные возможности»	118
Медитация «Унижения»	119
Медитация «тумо, дарования, таланты и грёзы»	121
Медитация «Тумо и мечты как практика»	122
Медитация «Тумо и дух соперничества»	124
Медитация «Тумо и танец или свободная форма движения»	129
Медитация «Игривость и легкость»	133
Медитация «похлопывание по животу»	134
Медитация «Похлопывание по животу с добавлением цветов радости»	135
Медитация «Тумо и юмор»	136
Медитация «Смех живота»	137
Медитация «Тумо и смущение»	138
Медитация «Тумо и уязвимость»	139
Медитация «Танец с тумо в сочетании с цветом»	141
Медитация «Покачивание с тумо»	143
Медитация «Разные способы бытия»	146
Медитация «Воспринимать себя всерьез»	157
Медитация «Нечто особенное»	158
Медитация «Больше впечатлений»	161
Медитация «Тумо и планеты»	164
Медитация «Тумо и кундалини»	165
Медитация «Энергетический душ» с использованием тумо и праны	166
Медитация «Тумо и сексуальная энергия»	167
Медитация «Тумо и духовные энергии»	168

МЕДИТАЦИИ

Медитация «Тумо, идеализм и истина»	169
Медитация «Тумо и космические энергии»	171
Медитация «Открываемся новым энергиям»	172
Медитация «Тумо и почва»	185
Медитация «Тумо и природа»	185
Медитация «Растения, животные и исцеление»	187
Медитация «Тумо и небесные подарки»	190
Медитация «Получение других даров»	191
Медитация «Просьба об энергетическом даре»	191
Медитация «Тумо и пространство»	193
Медитация «Тумо и время»	193
Медитация «Тумо, время и наши суставы»	194
Медитация «Тумо, время, пространство и легкость»	195
Медитация «Тумо и осознание»	195
Медитация «Шейпшифтинг физический и астральный (эмоциональный)»	198
Медитация «Ментальный шейпшифтинг»	199
Медитация «Духовный шейпшифтинг»	201
Медитация «Энергии других людей»	202
Медитация «Восторг и экстаз»	203
Медитация «Тумо и багровая страсть»	205
Медитация «Тумо и проявление»	207
Медитация «Парапсихическое тепло»	209
Медитация «Основная духовная форма»	232
Медитация «Основная мистическая форма»	233
Медитация «Вариация волны»	234
Медитация «Пусть ваш ум обновляется»	235
Медитация «Неподвижность номер один»	236
Медитация «Неподвижность номер два»	236
Медитация «Неподвижность номер три»	237
Медитация «Переживание трех уровней блаженства»	239

БИБЛИОГРАФИЯ

Brennan, J. H. Occult Tibet. Llewellyn Publications: St. Paul, MN, 2002.

Brennan, J. H. Treasures of Tibetan Occultism. Llewellyn's Article Archive. New World Issue: NW023

Chang, Garma C. C. translator. Teachings of Tibetan Yoga. University Books: New Hyde Park, NY, 1962.

David-Neel, Alexandra. Magic and Mystery in Tibet. Dover Publications

Durckheim, Karlfried Graf. Hara, the Vital Centers of Man. Inner Traditions, Rochester, VT, 2004

Eliade, Mircea., translated from the French by Willard R. Trask. Shamanism Archaic Techniques of Ecstasy. Princeton University Press, 1964

Evans-Wentz, W. Y., Ed. Tibetan Yoga and Secret Doctrines. Oxford University Press: London, Oxford, New York, 1971

Garrison, Omar. Tantra: The Yoga of Sex. Julian Press, 1983

George, Llewellyn, revised and expanded by Stephanie Jean Clement, Ph.D. & Marylee Bytheriver. Llewellyn's New A to Z Horoscope Maker and Interpreter. Llewellyn Publications: St. Paul, MN, 2003

Greene, Rosalyn. The Magic of Shape Shifting. Samuel Weiser, Inc. 2000

Paulson, Genevieve Lewis. Kundalini and the Chakras. Llewellyn Publications: St. Paul, MN, 2002

Женевьева Льюис Полсон

ТУМО

**Огонь в животе, также известный как
х а р а — психическое тепло, первичная
сила**

Компьютерная верстка Платонова Н.А.

Художественное оформление Никитин Д. В.

Подписано в печать 10.01.2016.

**Формат 70 х 100/16. Бумага газетная. Гарнитура Arno
Pro. Печать офсетная. Доп тираж 500 экз. Заказ № 1210.**

**Издательство «Будущее Земли». 190020,
Санкт-Петербург, ул. Бумажная, д. 17.**

**Первая Академическая типография «Наука».
199034, Санкт-Петербург, 9-я линия В.О., 12.**