



ЗОР АЛЕФ



ЙОГА сновидений

освободим целительные силы сна
и сновидений

Зор Алеф

Йога сновидений. Освободим целительные силы сна и сновидений

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8883922

Зор Алеф. Йога сновидений. Освободим целительные силы сна и сновидений: Амрита; Москва;

2014

ISBN 978-5-00053-190-7

Аннотация

Возможно ли создавать сновидения, подобные живым полотнам-шедеврам, дающим вдохновение и просветление? Какие силы скрывает самый «обычный» сон, и как сделать его истинным целителем души и тела? Каковы аналогии между сном и смертью? Почему управление сновидениями является Путем к бессмертию и освобождению от многих страданий? Существуют ли практические знания, позволяющие освободить магические и целительные силы сна и сновидений? Как распознать и прочесть символы сновидений, и как постичь их послание? Способны ли мы осознанно моделировать и развивать наши сны? Куда могут привести сновидения? Вот лишь некоторые из вопросов, ответы на которые дает новая книга известного целителя и писателя-мистика Зора Алефа.

Вторая часть – «Практика триединого здоровья» – посвящена уникальной системе энергетического и физического самовосстановления, созданной Зором Алефом на основе его многолетнего опыта целителя и духовного Учителя. Практика триединого здоровья проводит нас через девять залов внутренней сокровищницы и последовательно пробуждает дремлющие в ней великие творческие и целительные силы.

«Йога сновидений» адресована каждому человеку, стремящемуся изменить себя и мир к лучшему.

Содержание

Часть I	7
Беседа I	7
Сон разума	7
Сон и медитация	9
Воскрешенный Осирис	11
Практика отождествления с Первоначальной Природой	12
Братья-близнецы – Сон и Смерть	13
Беседа II	16
Первый этап – различение момента пробуждения	16
Второй этап – отождествление с Первоначальной Природой	17
Третий этап – «Амен-дыхание»	18
Четвертый этап – «Улыбка Сфинкса»	20
Беседа III	22
Ассимиляция стрессовой энергии	22
Трансцендентный покой	22
Практика целительного покоя	25
Вместилище покоя	26
Освобождение целительных сил подсознания. Встреча с собственной Настоящей личностью	27
Возвращение к самому себе	28
Беседа IV	31
«Гор-фаза» сна или утренняя и вечерняя гипнагогия	32
Символы для медитативного созерцания	35
«Ясные» сновидения. Состояние «медитативной ясности»	36
Фаза глубоких сновидений или «REM-фаза»	37
Экстериориальная фаза сна	39
«О душе в небесном училище»	41
Беседа V	46
О сути и мотивации практики	46
Приготовление ко сну	48
Ночная практика	54
Дневник сновидений	55
Управление сновидениями	56
Практика моделирования сновидений	57
Практика развития сновидений	57
Беседа VI	59
Сны пророческие	59
Сны провидческие	59
Сны ясновидческие	60
Сны символические	61
Сны, пережитые во время духовно-терапевтической работы	63
Сны реинкарнационные	63
Низшие астральные сны	64

Получение прямого знания во время сна	65
Важнейшие мистические символы сновидений	66
Часть II	72
Беседа I	72
Четыре парадокса	76
Великие человеческие мечты	78
Структура Практики триединого здоровья	79
Интеграция практики триединого здоровья	82
Беседа II	84
Условия реализации триединого здоровья	84
Целительные сефиротические силы личности	84
Кетер	87
Хокма	87
Бина (Бинах)	88
Хесед	90
Пешад	91
Беседа III	95
Тиферет	95
Нецах	98
Ход	100
Иесод	103
Беседа IV	106
Первый этап. Отождествление с Первоначальной Природой	107
Второй этап. Девять ступеней дыхания	108
Особенности дыхания при беременности	112
Третий этап. Девять ступеней света – визуализация сефиротических символов	113
Беседа V	117
1. Ситуации Иесод	119
2. Ситуации Ход	121
3. Ситуации Нецах	123
4. Ситуации Тиферет	124
5. Ситуации Пешад	126
6. Ситуации Хесед	128
7. Ситуации Бина	130
8. Ситуации Хокма	132
9. Ситуации Кетер	134
Беседа VI	138
Пятый этап Практики: «Девять ступеней единства» – теургические воззвания и сефиротические позы	138
Поза «Иесод» – основание	138
Поза «Ход»	139
Поза «Нецах»	142
Поза «Тиферет»	142
Поза «Пешад»	144
Поза «Хесед»	146
Поза «Бина»	147
Поза «Хокма»	149

Поза «Кетер»	150
Поза «Малькут»	152
Шестой этап Практики триединого здоровья: «Улыбка Сфинкса»	155
Седьмой этап Практики триединого здоровья. Посвящение практики	155
Приложение	157
Примерный образец заполнения таблицы	158
О едином учении	162
Информация и контакты	163
Священная терапия	164

Зор Алеф

Йога сновидений. Освободим целительные силы сна и сновидений

© Зор Алеф, 2014

© ООО «Свет», 2014

Часть I

Йога сновидений

*Ваши сердца постигают
в молчании тайны ваших дней и ночей,
но уши ваши жаждут слышать о том,
что всегда знало сердце.
И вы услышите в словах то,
что всегда знали в своих мыслях.
И вы дотронетесь трепетной рукой
до обнаженной плоти своих сновидений.*

Джебран Халиль Джебран. Пророк

Беседа I

«Небо на крыльях своих несет ночь...»

Не скрывает ли от нас завеса сновидений самые важные и глубокие тайны жизни, которые душа лишь смутно ощущает в бодрствовании? Не доводилось ли нам ощущать, что во время сна наше сознание работает яснее, чем днем, когда оно как будто хорошо осознает происходящее? Не случалось ли нам во сне быть более тонкими, чувствительными и глубоко переживающими происходящее людьми, нежели в часы дневного бодрствования? Наконец, знаком ли нам «сон разума»?

Днем, бодрствуя и занимаясь как будто активной деятельностью, мы можем ощущать вялость и сонливость, а ночью – наоборот, особую ясность и чистоту ума. Душа, уставшая от лихорадочной активности и пресыщенная энергиями социума, подает сигналы о спасении. Она вопиет голосом ветхозаветного пророка: «Ради всего святого, тишины! Уединения! Покоя!» И ночью – благословенной ночью – она наконец-то может получить эти дары, превращая их в мудрость, гармонию и жизненную силу.

Сон разума

Однако существует и иная, еще более распространенная форма «дневного сна» – сон разума. В этом состоянии мы действуем, трудимся, выполняем свои обязательства перед людьми, радуемся жизни и наслаждаемся. Более того, можем ощущать себя бодрыми и свежими, встаем с кровати, как нам самим кажется, выспавшимися и полными сил. Однако это не мешает нам пребывать в могучих объятиях того «сна разума», о котором сказал Гойя: «Сон разума рождает чудовищ».

О людях, погруженных в сон разума говорит 89-й псалом, единственный текст Псалтири, приписываемый Моисею:

Ты возвращаешь человека в тление и говоришь: «вернитесь ко мне, сыны человеческие!» Ибо перед очами Твоими тысяча лет, как день вчерашний, когда он прошел, и как стража в ночи. Ты как наводнением уносишь их; они, как сон, – как трава, которая утром вырастает, утром цветет и зеленеет, вечером подсекается и засыхает.

Подобно течению реки, волны жизни уносят с собой человеческие души, погруженные в сон духовного разума. Поэт Александр Руденко говорит об этом так:

*Тьма крадется за светом по волнам реки,
и в размытую даль, в предрассветную высь
сонно светятся наших сердец светляки...
И поэтому рядом со мной пробудись, —
ты, шагнувшая радостно в лодку, как в дом.*

Когда мы объаты тоской или душевной болью, переживаем долгую разлуку с близкими, болезненные разочарования или упадок жизненных сил, мы поневоле стараемся забыться сном и не желаем просыпаться. Но именно потому, что мы не умеем управлять энергией сновидений, сон превращается для нас в монету с двумя сторонами. На одной стороне – его обновляющая и воскрешающая сила, его тайна и глубина, на другой – пассивное состояние ума, подавленные воля и восприятие, духовное забвение. «Они, как сон, как трава, которая вечером подсекается и засыхает...»

Неправильное использование энергии сновидений лишает душу и тело жизненных сил. Между нашим сознанием и подсознанием широко открываются врата; душевная боль, накопленная подсознанием, словно под давлением, выталкивается в область сознательного, и в наши сны приходят кошмары и тревожные видения. Эти видения и символы, подавленная стрессовая энергия, страх, а также воспринятые от других людей информационные и энергетические отпечатки бесконтрольно и стихийно выбрасываются в сферу сознательных восприятий. Если же подобный процесс осуществляется под бдительным руководством сознания – болезненные отпечатки, проявляясь, сгорают в лучах духовного света, и душа наша освобождается. Когда же она предоставлена себе самой, и дух, как бдительный капитан в штормовую погоду, не стоит у руля, над душой совершается то, о чем пишет Шарль Бодлер:

*Словно буря, все то, что дремало подспудно,
осадило мой разум, и он отступил.
И носился мой дух, обветшалое судно,
среди неба и волн, без руля, без ветрил.*

(Пер. В. Левика)

Мы часто переживаем свои ночные часы именно так: подобно разбитому кораблю, душа наша странствует в волнах астрального света, встречаясь с видениями, подчас пугающими и непонятными. Вместо того, чтобы «пробудиться к свету нового дня», как говорили египтяне, полными сил и обновленными, мы просыпаемся разбитыми и еще более обремененными ношей подсознательных страхов и боли. Более того, это, носимое нами в глубине подсознания бремя, душа наша «высвечивает» и начинает переживать особенно глубоко именно во время сна. В дневное же время мы живем с этим грузом, подобно толстяку, привыкшему с достоинством носить свой живот.

Но Благословенный государь – Морфей – показывает душе ее собственную трагедию. И в таком, казалось бы, болезненном опыте, переживаемом во время сна – тоже скрыто щедрое обещание. Сновидения способны показать нам, отчего мы страдаем, к чему на самом деле стремится наша душа, и кем мы являемся в действительности – здесь и сейчас.

Сон и медитация

Сны и сновидения являются благодатной возможностью не только для тела. При правильном отношении к ним, они превращаются в эффективнейший способ духовной реализации и достижения Просветления и Бессмертия. Сны приводят нас к самоосуществлению, они дают возможность прикоснуться к тайне собственной души и пережить отчетливее и яснее те сокровища, которыми душа наша владеет, не зная о них.

*И я использовал благодать этой жизни,
Чтобы полностью осознать все сокровища,
Хранимые на острове Свободы...*

Так говорит великий тибетский мистик XIV века Лонгченпа в своей «Прощальной Песни».

В тибетском буддизме принято следующее правило:

Каковы мы в своих снах, таковы и после смерти.

Размышляя над этим, мы понимаем, что существует явная аналогия между процессом умирания и засыпания, а также между сном и состоянием души после смерти физического тела.

Наконец, еще одна, не менее важная, аналогия существует между сном и медитативной практикой.

Все мистические учения единодушно подчеркивают важность осознания сновидений и работы со сновидениями для овладения своим сознанием и психической энергией до, во время и после физической смерти, а также для достижения бессмертного состояния сознания еще в этой жизни. Может оказаться так, что после физической смерти состояние нашей души и сознания будет похоже на те, которые мы чаще всего переживаем во сне. Вот почему периодически повторяющиеся тревожные сны и кошмары должны привести нас к мысли об осознанной работе с энергией сна – так наша собственная душа обращается к нам с мольбой о помощи.

Постараемся же прикоснуться, воистину «трепетной рукой» к «плоти наших сновидений», осознаем, чему они нас учат, какие сокровища и блага в них сокрыты, от чего они предостерегают нас, на что благословляют и к чему призывают.

В этом – суть *йоги сновидений*.

Теперь посмотрим внимательнее на аналогию, возникающую между сном и медитацией, или еще шире – между сном и духовной практикой.

Подобно духовной практике, сон восстанавливает связь между духовной, душевной и физической деятельностью человека. Если душа «не настроена» на тело, плохо контролирует его, или же между ними существует противоречие – ресурсы тела быстро иссякают, а энергии души бывает недостаточно, чтобы дать телу жизненную силу в любой необходимый ему момент. Здесь на помощь приходит сон. Каналы, связывающие душу и тело, легко могут быть повреждены или засорены, если мы следуем противоречивым желаниям, исповедуем противоречивое мировоззрение, или же находимся в состоянии конфликта с совестью. В мыслях своих мы стремимся к одному, в действительности переживаем и желаем другое, а тело совершает нечто третье... Лебедь, Рак и Щука – наши Дух, Душа и Тело – никак не могут избрать общее направление движения. И тогда... приходит Сон, подобно целителю, чтобы восстановить оборванные «провода», связывающие энергетические сферы души и нервные центры тела.

Представим себе душу и тело в виде шестеренок внутри часов (хотя это, конечно, достаточно примитивный пример). Шестеренки разъединились – между ними попал мельчайший камешек. Работа всего механизма автоматически блокируется. Сон налаживает эти шестеренки, бережно состыковывая все их выступы и неровности. Однако это одна из самых элементарных его функций. Очень жаль, если мы используем ресурсы сна только для того, чтобы чинить сожженные мосты между душой и телом, между духом и душой. Подобно медитативной практике, сон раскрывает двери души к тонким переживаниям Духовного Плана. Заметим, что это может произойти только в том случае, если вы ложитесь спать не обремененные дневными заботами; именно поэтому Йога сновидений включает обязательную медитативную практику, которая выполняется вечером, перед сном, а также непосредственно в момент засыпания.

В большинстве мистических традиций практикуется вечерняя, ночная и утренняя молитва или медитация. Для чего, например, существует практика намаза в исламе, частью которой является вечерняя молитва, совершаемая перед сном; ночная молитва, для которой верующий специально пробуждается в ночное время; и утренняя молитва, совершаемая на восходе солнца? Для того, чтобы сознание приучалось бодрствовать во сне. Внутренний смысл ночной молитвы именно таков: закрепление возвышенного настроения ума и чувств, а также сохранение бодрственного сознания и внимания во время сна.

Подобно тому, как сон – великий Учитель и целитель – раскрывает двери души к тонким восприятиям Духовного Плана, точно так же духовное знание и медитативная практика осуществляют незримую, но важнейшую связь между переживаемой наяву духовной грезой или мечтой Человека, между его стремлением к самоосуществлению и повседневной жизнью.

Итак, главная задача медитативной практики, выполняемой в разное время суток, состоит в том, чтобы приучить ум к коротким, но выраженным и периодически повторяющимся моментам безмолвия, покоя и полноценного присутствия духовного сознания и внимания.

Если задача мистических учений в том, чтобы сделать нас сознательными в нашей повседневности, то задача йоги сновидений состоит именно в том, чтобы сделать нас **сознательными в наших сновидениях**.

Именно поэтому в основании йоги сновидений лежит работа с двумя периодами или состояниями, которые мы регулярно переживаем в повседневной жизни.

Во-первых, с тем состоянием, которое наступает между бодрствованием и полным погружением в сон, условно назовем его бодрственно-сонным состоянием, или **вечерней гипнагией**.

Во-вторых, с тем сонно-бодрственным состоянием сознания, когда оно еще только просыпается от ночного сна, но еще не пробудилось окончательно. Назовем такое состояние **утренней гипнагией**. (Далее будем говорить и об особом виде гипнагии, которую, пользуясь языком мистического символизма, назовем «гор-азой» сна.)

Если мы научимся распознавать и немного продлевать утреннюю и вечернюю гипнагию, воздерживаясь от полного погружения в сон хотя бы на протяжении некоторого времени, то самые простые практики, выполненные в эти периоды, наполнятся многократно большей силой. Подобно тому, как сон дает нам возможность осознать и пережить в своей повседневной жизни Высшую Реальность и картины Духовных миров, точно так же изучение духовных законов и следование им, приобщение к мудрости мистических учений и духовная практика воплощают в нашу жизнь грезы, приходящие из другого, Высшего Мира.

То, что раньше казалось нам отвлеченной или несбыточной фантазией, вдруг материализуется и становится реальностью! Некоторые подарки, посылаемые Жизнью, бывают столь щедры, что, когда они приходят к нам, мы не смеем поверить в происходящее. И тогда

наше удивленное сердце может сказать следующее: «Чем я мог заслужить подобное счастье?»

Вспомним же те моменты, когда нам доводилось переживать совершенное, абсолютное счастье – такое, в которое наш земной разум отказывается поверить...

Этот пример не случаен – Йога сновидений воплощает в нашей жизни Высшую Реальность и делает осязаемой мечту и влечение души к Высшей Реальности. Каждый из нас глубоко в своем сердце осознает себя свободным, лучезарным и красивым существом, наделенным огромным ресурсом жизненных сил и способностей. Вместе с этим, тот же самый Человек на протяжении большей части жизни бывает часто объят тоской, чувством одиночества, беспомощности и ограниченности.

Дарованное нам по праву рождения духовное величие пытается освободить нас от подсознательного ощущения своей ограниченности, демонстрируя, что это состояние – лишь иллюзия. И в этот момент на помощь приходят учения Эзотерической Мудрости. Это они протягивают скитающемуся Человеку спасительную руку твердого и авторитетного знания, на которое он может опереться, обретая мир, уверенность и душевное равновесие.

Учения Мудрости предлагают этому Человеку – скитающемуся, мечущемуся, страдающему – осознать себя Божеством – здесь и сейчас. «*Я сказал: вы – боги, боги и сыны Всевышнего – все вы...*», – говорит об этом псалом Асафа, псалмопевца, провидца и мудреца, современника царя Давида.

В глубине эзотерического христианства живут таинственные символы, разворачивающие перед нами сущность учений о целостной человеческой личности. За пределами поверхностных желаний и страхов мы, в действительности, хотим всего нескольких вещей: духовного света, счастья, покоя и целостности. Нам кажется, что мы желаем экстаза, бурных эмоциональных переживаний, или чего-то таинственного и экзотического, вроде «космического оргазма»... На самом же деле – только Счастья и Света. Нам кажется, что мы устали, у нас уже быстрее заканчиваются силы, которые раньше мы столь щедро тратили на всевозможные глупости, у нас нет больше желания сопротивляться обременяющим обстоятельствам, нами овладевают отчаяние и апатия. Нас разрывают на части противоречивые желания и душевная боль; мрачные тени сгущаются над душой, «воды доходят до нее», нас периодически посещают отчаяние и гнев...

Да, на самом деле мы хотим только целостности – подлинного переживания полноты Бытия, а также мира с собой и с окружающими.

Воскрешенный Осирис

В египетских мистериях, посвященных рождению Гора, Божественного ребенка, Изида выступает в роли Девы Марии, а в более широком смысле – богини Любви. Осирис, преданный и разорванный на части своим злым братом Сетом,¹ а затем пробужденный от смертного сна Изидой-Любовью, символизирует целостность триединой человеческой личности, состоящей из Духа, души и тела. Гор – персонификация священной, неподвластной времени Божественной природы Человека. Это наш внутренний младенец, совершенная чистота нашей Истинной Природы, сама Божественная душа – спящая, а иногда просыпающаяся в сокровенных глубинах Сознания... Представление о Первоначальной Духовной Природе, являющейся сердцевиной, внутренним ядром человеческой личности, существует во всех великих мистических традициях. В эзотерическом христианстве, например, ее называют Христосознанием; в египетском герметизме – Божественной Душой или Умом Гора;

¹ Есть основания считать, что именно Сет является первым историческим прототипом Сатаны. Более того, это имя является этимологическим корнем древнееврейского «Сатан», которое позже превратится в арабское «Шайтан».

в буддизме – Будда-природой или Первоначальной природой ума; суфии называют ее просто «Душой»; наконец, все, без исключения мудрецы и Учителя человечества распознают в ней Истинное «Я» Человека.

Когда Истинное «Я» мастера взаимодействует с Истинным «Я» ученика, передавая ему свои качества, ученик переживает инициатическое² состояние.

Осирис – Владыка Эннеады³ – олицетворяет именно целостность человеческой личности и ее единство с Первоначальной Природой ума. Образ Осириса воплощает нашу древнюю мечту о целостности, наше исконное, изначально присущее человеческой душе стремление к самоосуществлению и переживанию внутреннего единства. Гор – сын Осириса и Изиды, божественный младенец, выросший и победивший своего коварного дядю Сета – призван восстановить целостность плоти Осириса.

Практика отождествления с Первоначальной Природой

Целостность Осириса – нашей разорванной противоречивыми желаниями и страстями личности, может быть восстановлена посредством следующей короткой, но исключительно эффективной практики.

Останьтесь наедине с собой, приведите себя в состояние полного покоя, медленно расслабляя тело от макушки головы к кончикам пальцев ног; вслед за этим сосредоточьтесь на собственном дыхании. Плавно замедлите ритм дыхания, смягчая, выравнивая и слегка растягивая продолжительность вдохов и выдохов. Наблюдайте за дыханием около десяти минут, постепенно все более смягчая, выравнивая и замедляя его. Затем всецело сосредоточьтесь на следующей мистической формуле:

***Я обладаю чистой, Первоначальной Духовной Природой. Она
лучезарна и щедра, она безбрежна и безмятежна, она подобна Солнцу
и свету, источнику и океану. Она есть неиссякающий источник
жизненной силы, любящей доброты и всех благ, питающих мое бытие.
Я есмь моя Первоначальная Природа. Я есмь. Амен.***

Повторите формулу отождествления с Первоначальной Природой три раза – медленно, полупшепотом, сохраняя концентрацию на каждом слове и стремясь глубоко переживать каждый образ.

Концентрация на существовании этой сакральной, неподвластной времени, тлению, условностям и любым внешним ограничениям Природы – есть начало любой медитативной практики.

В тибетском буддизме, например, подобная практика называется «обретением вдохновения в начале». С этого начинается всякая медитативная практика, так как даже кратковременная концентрация на существовании Первоначальной Природы усиливает и проявляет все, что вы делаете вслед за этим.

Такое начало подобно открытию окон или штор, когда в темную комнату устремляются потоки солнечного света. Это момент духовного пробуждения, когда поверхностная и лихорадочная деятельность души и тела уступает место глубокому, щедрому, фундаментальному переживанию присутствия этой священной и лучезарной внутренней Природы нашей личности. И когда вы действительно начинаете ее ощущать и переживать, все, совершаемое вами дальше, будет озарено ее светом. Поэтому концентрация на Первоначальной

² Инициатическое состояние – от лат. «Initiation», «Посвящение», буквально – «Призывание», «Воззвание». Состояние, пробуждающее высшие силы Личности, «призывающее» их к активной работе.

³ Эннеада – Священный совет Девяти Божеств египетского пантеона, на котором традиционно председательствует Осирис.

Природе подобна зажиганию факела или светильника, об этом говорит и Учитель Беинса Дуно: «Зажега новый светильник»...

Усилиями младенца Гора наше единство, Осирис нашей личности, будет восстановлен. А разорванная страстями душа обретет полноту и единство.

*Части тела моего были воссоединены,
Отнятое у меня – вернулось,
Рассеянное – было собрано.
Мои глаза были открыты,
чтобы видеть свет далекой звезды.⁴*

Словно из-под каменных сводов древнего Храма, из тонущей в полумраке глубины, доносится до нас голос Осириса, воскрешенного Божественной Душой и Любовью.

Медитируя над Первоначальной Природой нашей личности, вначале разорванной на части тысячами противоречий и иллюзорных целей, а затем восстановленной и воскрешенной Истинным «Я», мы последовательно и постепенно приходим к осознанию простой, но от этого не менее удивительной Истины. Ведь это мы сами каждый вечер засыпаем и умираем! Каждую ночь мы переживаем еще одну маленькую смерть, и каждое утро – еще одно рождение.

Братья-близнецы – Сон и Смерть

Ночь подобна материнской утробе, в которую вечером погружается наша душа, утреннее же пробуждение подобно рождению к свету ясного дня, к полноте сознательной жизни. Каждое утро – на считанные мгновения – мы прикасаемся к собственной младенческой нежности и чистоте. Это те несколько мгновений, наступающих перед окончательным пробуждением от сна, когда даже Человек, всем представляющийся грубым или материально мыслящим, на несколько секунд чувствует себя беззащитным, чистым младенцем. Поэтому те первые мгновения, когда пробуждение уже началось, но еще не завершилось, мы называем ГОР-ФАЗОЙ СНА. Как мы уже говорили, можно назвать это состояние и «утренней гипнагией» – промежуточным состоянием между сном и полным пробуждением. Обратим особое внимание на то, что природа гипнагии, наступающей перед засыпанием, и гипнагии, предшествующей пробуждению – разная.

В засыпании мы уподобляемся Человеку, который погружается в глубину самого себя, переживая, пусть и на считанные мгновения, прикосновение к своей Первоначальной Природе, и одновременно возвращается к материнским объятиям ночи за силой, покоем и исцелением. Здесь подобие процесса умирания и освобождения души от физического тела. Так, в первые минуты, а иногда только в первые мгновения погружения в сон, в нас оживает клеточная память младенца, засыпающего в объятиях матери.

Просыпаясь, мы, как будто, готовимся издать первый крик, аналогией которого будет первое слово, сказанное после пробуждения или еще в полусне. Поэтому очень важно, каким именно будет это первое слово, с которого мы начинаем свой день. Однако наивысшую ценность представляет состояние, предшествующее первому слову и длящееся несколько минут или мгновений до полного пробуждения.

В пробуждении мы проходим через энергетическое подобие акта рождения: каждое утро, рождаясь из утробы ночи, мы прикасаемся к своему изначальному великому совершенству, к своей Первоначальной Природе и к младенцу, спящему в каждой клетке нашей

⁴ Тексты пирамид.

плоти. И каждый вечер мы умираем в старой плоти, чтобы родиться в новой. Вот вдохновляющая возможность, предоставляемая нам каждый день. Пройдет лишь несколько минут, и это удивительное состояние, естественно переживаемое нами каждое утро и каждый вечер, погрузится в тень неосознанного, превратившись в чарующее, но бледное воспоминание, похожее на память об утраченном рае. Свет Истинного «Я» вспыхнет, позволяя нам пережить кратковременное Просветление, а затем отступит в тень, чтобы воскреснуть снова во время следующего пробуждения и следующего погружения в сон. Такое интенсивное излучение Истинного «Я», проявляющееся во время засыпания и пробуждения, а также во время духовной практики или молитвы, называется в тибетском буддизме «восходом Первоначальной Природы ума». Этим необыкновенно красивым и точным термином будем пользоваться и в дальнейшем.

Не случайно, бог сна – Гипнос – брат-близнец бога смерти Танатоса. Между тем, оба эти мифических брата рождены от союза мрачного Эреба, повелителя Аида, и богини Ночи, Золотой Владычицы. Древнеегипетский магический текст, приписываемый Имхотепу, говорит о Ночи так:

*Небо на крыльях своих несет Ночь,
Небо родило Ночь.
Ночь принадлежит матери своей,
Золотой Владычице,
А мне – спокойствие и счастье в жизни.
Ночь, подари мне мир, и я дам тебе мир.
Ночь, дай мне спокойствие,
И я оставлю тебя спокойной.
Ночь принадлежит матери своей,
Золотой Владычице,
А мне – спокойствие и счастье в жизни.
Ты видишь, вечер ушел, плечо его переломлено,
Котел пробит, нечистые воды вытекли.
Ночь принадлежит матери своей,
Золотой Владычице,
А мне – спокойствие и счастье в жизни.*

Три раза практикующий, обращаясь к Ночи, рожденной от «матери своей, Золотой Владычицы» повторяет, что ему принадлежат «спокойствие и счастье в жизни». Такое повторение не имеет ничего общего с самовнушением или аутотренингом. При повторении медитативных формул и священных текстов, мистик концентрируется на реально существующих энергиях и качествах, осознавая, что подобная концентрация восстанавливает его изначальную связь с теми благами, которыми он всегда обладал – по праву рождения. Занимаясь духовной практикой, мы не пытаемся убедить себя в том, что «мы – самые обаятельные и привлекательные», даже если проснулись с головной болью после бурной вечеринки... Но, сосредотачиваясь на качествах и атрибутах нашей Первоначальной Природы, таких, например, как **спокойствие** и **счастье**, мы начинаем не только понимать, что они существуют внутри нас – мы действительно переживаем их существование.

В эзотерическом символизме Эреб, отец Сна и Смерти, олицетворяет наше подсознание, с дремлющими в его глубинах стихийными и разрушительными, но, одновременно, и могучими творческими силами. Подсознание – Эреб, темнолицый супруг Ночи, является вместилищем всех болезненных отпечатков, страхов и тревог, пережитых нами в этой жизни и в прошлых существованиях. Вместе с тем, именно подсознание надежно хранит память о

некогда пережитом мистическом опыте, а также все наши высшие стремления и мечты, еще не проявленные в сфере сознательного.

Эреб – владыка подземного мира, того, что находится «внизу», глубоко скрыто и неизвестно. Там живут и души древних героев, и мифические чудовища. Это царство теней и бесконечной печали, но... и красоты, и романтики, и ясновидения, и ожидания. Согласно учению фракийских и дельфийских жрецов, души древних героев, заточенные в царстве Эреба, рано или поздно присоединятся к сонму богов. Но, если Эреб – это подсознание, то Ночь – Владычица покоя, мира и безмолвия. Богиня-Ночь воплощает стремление нашей души к концентрации, миру, безмолвию, одиночеству. Если дни наши проходят так, что одна бурная деятельность сменяется другой, и мы снова и снова ищем общения, чтобы избавиться от страха одиночества, – ночь это тот удивительный момент, когда чья-то милостивая и властная рука изолирует нас от всех внешних контактов. Даже если мы спим, обнимая дитя или близкого человека, то во сне мы все равно какое-то время странствуем одни. Даже если нас посещает множество видений, и один сон сменяется другим – какую-то часть нашего ночного путешествия душа непременно проделает в своём звездном одиночестве. Во сне наше подсознание-Эреб соединяется с Ночью и проливает свое «семя». Так осуществляется брачный союз Эреба и Ночи. А «семенем» Эреба будут те самые видения, символы и переживания, которые наша душа освобождает из глубин своих, когда мы проходим через ту или иную фазу сновидений. Сколь глубок символизм древних, как точно они описали в легендах о браках между богами союз наших внутренних сил!

Итак, Эреб персонализирует всю сумму созидательных и разрушительных энергий подсознания, а образ Золотой Владычицы-Ночи воплощает извечное стремление человеческой души к покою, безмолвию и собственной целостности. Рожденные от их союза братья-близнецы Сон и Смерть идут рука об руку и, подобные друг другу, передают нам бесценный дар – ежедневную возможность воскрешения, обновления и Просветления.

Не является ли ночь тем временем, когда каждый Человек – даже самый обремененный, сомневающийся и обьятый тысячами противоречий – должен встретиться с дыханием тишины, со своим одиночеством под звездным небом, наконец – с собственной совестью? Ведь мы не слышим голос совести именно потому, что бурные и поверхностные переживания заглушают его. Совесть не может перекричать раздражение, когда мы отказываемся ее слышать.

Болгарский поэт Андрей Андреев в своем стихотворении «Совесть» описывает, как лирический герой просыпается ночью, ощущая, что кто-то стоит за дверью, ожидая его на пороге... Герой открывает дверь и слышит только голос ветра, который «то ли с мертвыми разговаривает, то ли живые гривы развеивает...». И в конце стихотворения он понимает, что это его собственная совесть каждую ночь приходит на порог дома.

Действительно, в некоторые периоды суток, наш ум становится особенно восприимчив к образам и видениям Духовного Мира: перед самым погружением в сон и сразу же после утреннего пробуждения. То есть, когда мы проходим через «гор-фазу» сна, а также на восходе Солнца.

Беседа II

Практика при пробуждении

Подобно тому, как восход Первоначальной Природы ума может явиться нам в медитации, в состоянии экстаза, в момент смерти или при засыпании – так же существует восход Первоначальной Природы, который сопровождает утреннее пробуждение.

Однако, если мы не культивировали в себе способность различать и узнавать подобный момент, то он постоянно будет ускользать от нас, и эта созидательная и просветляющая энергия... просто ускользнет, не найдя себе применения. Великое благо и щедрая возможность просветления, предоставляемая нам каждый день, снова и снова будет оставаться неиспользованной, пока великий Учитель – Смерть – не придет, чтобы проявить ее с еще большей силой.

«Измюминка» и важнейший ключ к йоге сновидений – повторим это еще раз – заключается в том, что каждую ночь и каждое утро мы переживаем подобие смерти и подобие рождения.

В человеческой жизни все устроено по закону Аналогий. Погружение в сон подобно смерти, утреннее пробуждение подобно новому рождению. Многие из наших сновидений подобны видениям, наступающим после смерти, а наша жизнь на земле в состоянии бодрствования может быть в большей степени сном, нежели наши ночные сновидения. Это некоторые из духовных парадоксов, перед которыми ставит нас учение йоги сновидений.

Моменты засыпания и пробуждения, несущие столь значительный духовный и энергетический потенциал надо уважать, их следует переживать осознанно, позволяя им в полной мере раскрыть свой потенциал. Большая часть практик, которые даются в йоге сновидений, основаны на использовании этой естественной силы нашей пробуждающейся внутренней Природы, нашего Истинного «Я».

После базовой практики отождествления с Первоначальной Природой – следует **практика при пробуждении**.

Сон существует не ради сна, но ради пробуждения и бодрствования. Так же, как и жизнь существует не ради духовной практики, но практика существует для того, чтобы сделать нашу жизнь полноценной. И если сон стремится к пробуждению, и пробуждение является его кульминацией, значит, важнейшими являются те практики, которые мы выполняем в момент пробуждения – продлевая и закрепляя переживание «гор-фазы» сна.

Практика пробуждения состоит из четырех этапов:

1. Различение и замедление момента пробуждения.
2. Произнесение формулы отождествления с Истинным «Я».
3. «Амен-дыхание».
4. Пребывание в «Улыбке Сфинкса».

Первый этап – различение момента пробуждения

Первый и важнейший этап утренней практики – это само осознание того, что мы просыпаемся. То есть следует научиться узнавать, *когда мы начинаем выходить из сна*. С мягкой фокусировки медитативного внимания на моменте пробуждения и начинается вся йога сновидений.

Итак, мы узнали момент пробуждения – наше сознание медленно и плавно переходит в режим бодрствования, между тем, как тело еще спит. Что дальше?

Начинаем продлевать «гор-фазу» сна. С той минуты, как мы остановили внимание на самом начале пробуждения, – «гор-фаза» сна автоматически замедляется и, вместе с этим, увеличивается продолжительность восхода Первоначальной Природы.

Первое, что надо сделать после того, как мы распознали первые мгновения нашего пробуждения, – улыбнуться и отдать себе отчет в том, что *я просыпаюсь, но еще не бодрствую*. На короткое время следует сосредоточиться на этой мысли и на самом ощущении – не открывая глаз, или, открывая и закрывая их снова – очень медленно, расслабленно и спокойно. Если в этот момент мы потягиваемся, ощущая глубокое расслабление, то замечательно. Но все-таки пусть внимание наше будет направлено к главному – к осознанию и замедлению момента пробуждения.

И дальше, пока мы еще находимся в полусне, осознаем себя младенцем, позволим себе сознательно и без стеснения пережить проявление клеточной памяти в период младенчества. Полностью отдайтесь ощущению переживания младенческой чистоты и детства.

В нашем сознании могут всплыть образы детства – отождествимся с ними. Мы можем сознательно вызвать самый счастливый момент детства, можем услышать голос матери или отца, можем ощутить их прикосновение и ласку сквозь сон. Мы можем воспринять жизнь, в лоно которой сейчас входим, как любящее присутствие наших родителей. Ведь, когда нас покидают земные родители, наши небесные родители остаются и, сколь бы абстрактно ни звучали их имена, но это наш Небесный Отец и Мировая Душа, объемлющие нас и несущие в волнах звездного света... Ощутите себя в волнах этого света, в объятиях Мировой Души.

Отдайте себе отчет, что в этот момент все каналы вашего восприятия, все каналы души и тела открыты тем волнам Блага, Света, Мира, которые протекают через вас. Потому что природа нашего Христосознания такова, что в этот момент, в эти несколько минут, в нас проникают только Свет и Благо. Отдайтесь такому ощущению в полной мере.

Не произносите пока никаких формул. *Первая медитация при пробуждении – бессловесная, это медитация о пребывании в материнских объятиях Мировой Души.*

Можно визуализировать ее в виде женщины со звездными глазами, увенчанной диадемой, укутанной туникой из клубящегося розового дыма, которая держит вас в объятиях. Это наша Космическая Мать. Это в ее объятиях мы просыпаемся, переживая память о младенчестве.

С этого момента наше сердце раскрывается для дальнейшей практики. Следует второй этап Практики пробуждения – концентрация на формуле отождествления с Первоначальной Природой.

Второй этап – отождествление с Первоначальной Природой

Мы плавно садимся в кровати, воспринимая ее, как некий корабль, который возвращается из своего дальнего ночного странствия и причаливает к гавани нового дня.

«Душа сына человеческого, когда восходит он ночью на ложе свое, оставляет его и возносится», – так говорит Равви Шимон о начале ночных странствий души.

Напомню, что в разных мистических традициях – и в египетской, и в тибетской, и в суфийской, и в эзотерическом христианстве – рекомендуется в начале любой духовной практики сосредоточиться на факте существования у нас Первоначальной духовной Природы – Истинного «Я».

Итак, мы плавно садимся, опираясь на спинку кровати или на подушку, следя за тем, чтобы спина оставалась прямой, а затылок находился на одной линии с позвоночником – так, как если бы нас потянули вверх за волосы на макушке и одновременно слегка надавили на подбородок, чтобы затылок «вышел» на линию спины.

Соединим руки в «ключе нижней Чаши» на уровне основания живота – руки опираются тыльными сторонами ладоней на бедра, левая ладонь вложена в правую, большие пальцы соприкасаются, образуя подобие купола над ладонями.

Сидя со скрещенными ногами («по-турецки», или же в классической лотосоподобной позе) и прикрыв глаза, очень медленно, с акцентом на каждом слове, одними губами, прошепчем формулу отождествления с Первоначальной Природой, которая была дана в предыдущей беседе.

Трижды медленно произнесем формулу, с каждым разом несколько увеличивая промежутки между словами – замедляя ритм. Такое замедление ритма повышает уровень нашей концентрации на формуле и раскрывает ее потенциал.

«Я... обладаю... чистой... Первоначальной... духовной... Природой...» – слова произносятся медленно; они подобны каплям целительного бальзама или меда, стекающим с губ.

Формула автоматически (хотя в эзотерической мудрости нет никакого автоматизма, однако это происходит само собой, естественно) выводит нас в состояние улыбки Сфинкса (такая практика позже будет детально раскрыта), и вы остаетесь в ней минуту или две.

Однако прежде чем закрепить это удивительное состояние, завершающее утреннюю практику, выполним третий этап – «Амен-дыхание».

Третий этап – «Амен-дыхание»

«Амен-дыхание» – уникальная древнеегипетская практика, соединяющая одновременно концентрацию на дыхании и на священной формуле-Имени «Амен».

Об этой практике говорит папирус: *«Ты есмь Сокрытый Бог Амен, повелитель молчаливого... Произнесение Имени Твоего несет сладость сердцу... Оно подобно хлебу для голодного и матери для младенца...»*.

Удивительный эффект «Амен-дыхания» может ощутить каждый – после нескольких минут практики наш ум проясняется, чувства и бурные эмоции успокаиваются, мы можем прикоснуться к особому состоянию гармонии, покоя и ясности, которое древние египтяне называли *«хетеп»*, что означает одновременно «довольство» и «ликование». «Амен-дыхание» пробуждает наше Истинное «Я», деликатно распространяя его излучение во все сферы души и в глубину каждой клетки физического тела.

Терапевтическое и гармонизирующее воздействие «Амен-дыхания» распространяется не только на душу и сознание, но и на физическое тело: оно быстро восстанавливает жизненные силы, трансформирует накапливаемую душой и клетками тела стрессовую энергию, восстанавливает нарушенный сон, помогает организму быстрее справиться с различного рода аутоиммунными и нервными заболеваниями.

Мистическая формула «Амен» представляет наиболее древнее из известных человечеству имен Бога и в переводе с древнеегипетского языка означает: «Сокрытый». Следующие пояснения помогут нам применить эту удивительную формулу не только в практике «Амен-дыхания» (когда «Амен» изречается безмолвно, в уме, на вдохе и выдохе), но в ключе классической мантра-йоги, когда священная формула или текст многократно и напевно произносится вслух. В образовании имени Амен участвуют четыре магических мантрических звука:

А – первоначальный звук, наиболее полно выражающий природу Истинного «Я». Он – основа всей звуковой палитры, которой мы пользуемся, звук, соответствующий числу 1, началу Творения и Первоначальному Свету Божественной Мысли. Произнося «А», мы визуализируем наше нёбо в виде внутренних сводов храма, под которыми разливается звук, а

также купол храма, в который превращается вся верхняя часть нашей головы. Мы придаем звуку форму соответствующей буквы, зримо представляя, как буква «А» возникает в центре головы, превращая его в подобие храма; своими «ножками» она упирается в правое и левое основание челюсти, проходит сквозь небо, а вершиной упирается в макушку. Одновременно с этим, звук как бы распахивает некие невидимые врата, и через них в область макушки проникает луч чистейшего жемчужного света, распространяющий сияние и тепло во все внутренние сферы нашего существа.

М – произносится сразу же после «А». Это концентрирующий, сгущающий звук, отличающий духовную энергию звука «А» в ментальную форму и передающий ее дальше на Астральный План. Мы произносим закрытое, вибрирующее, растянутое «М», длящееся приблизительно в два раза дольше звука «А», ощущая, как звуковая вибрация разливается, подобно звону колокола – наружу, во все стороны, отдаваясь в области шеи и груди.

Е – звук, рожденный в распространении вибраций первоначального «А» и ментального «М» на Астральном Плате. Произнося «Е», мы визуализируем сноп золотых солнечных лучей, изливающихся из наших уст, горла и сердца. При мантрическом изречении формулы «Амен» «Е» длится еще дольше, чем «М», и, соответственно, приблизительно в три раза дольше, чем «А».

Н – наиболее долго звучащий звук, вибрации которого мы ощущаем уже не только в области головы, шеи и груди, но и во всем теле. Интенсивно вибрирующее «Н-н-н-н...» вначале звучит громче; также, как и «М», оно разливается, подобно волнам колокольного звона, во все стороны – по кругу. Постепенно звук стихает, растворяясь в нашем уме, теле и окружающем пространстве. Так, энергия формулы, достигнув на звуке «Н» глубины Физического Плана и каждого нашего органа – стихая и исчезая – снова возвращается на Духовный План.

Эти разъяснения, связанные с мантрическим изречением формулы «Амен», следует стремиться реализовать и во время «безмолвной» практики «Амен-дыхания».

Начнем практику с нескольких медленных и глубоких вдохов-выдохов, стараясь на вдохе направлять поток воздуха в нижние доли легких, одновременно слегка разворачивая диафрагму и живот. Входящий в нас воздух уподобляется некоему целительному вязкому бальзаму, который наполняет живот, как бы надувая его. Как только приходит ощущение, что вдыхаемый поток воздуха совершенно расправил мышцы живота (в этот момент мы ощущаем его выпяченным и наполненным), вдох следует остановить, сделаем небольшую задержку, а затем – выдох.

Выдох должен быть плавным, льющимся. Одновременно с началом выдоха начинаем втягивать живот внутрь, соединяя движение живота с процессом выдоха. Ощутим, как интенсивность, продолжительность и плавность выдоха напрямую зависят от процесса медленного втягивания живота и подъема диафрагмы. Втягиваясь, мышцы живота активируют диафрагму, которая слегка надавливает на нижние доли легких – снизу вверх – помогая им освободиться от воздушной массы.

Сделаем *четырнадцать* таких медленных, но одновременно свободных вдохов-выдохов – только животом.

Вслед за этим – с пятнадцатого вдоха-выдоха – замедлим дыхание еще больше и не будем ограничивать вдох одним лишь расправлением живота. Наполнив живот (но уже не выпячивая его до предела), поведем дыхание дальше и выше – в область груди, спины и лопаток, ощущая, как вдыхаемый воздух очень медленно, буквально миллиметр за миллиметром, расправляет нашу грудь и разворачивает лопатки. Остановим вдох, когда придет ощущение, что наша грудь наполнилась, а лопатки под давлением воздуха слегка поднялись и разошлись в стороны.

Сделаем еще *четынадцать* таких медленных и глубоких вдохов-выдохов – вначале наполняя и выпячивая живот, а затем наполняя и разворачивая грудь и слегка поднимая лопатки.

Приблизительно с *двадцать восьмого вдоха-выдоха* наша физическая дыхательная система должна быть уже в достаточной степени разработана, чтобы приступить непосредственно к «Амен-дыханию».

Продолжим дышать в том ритме, который установится к двадцать восьмому вдоху-выдоху, и одновременно сосредоточимся на ментальном (внутреннем) произнесении мистической формулы-имени «Амен». Формула произносится в уме напевно и растянуто – так, чтобы мы отчетливо слышали внутренним слухом вибрирующий звук «м-м-м...» и «н-н-н...» в середине и в конце формулы. Гласные звуки «А» и «Е» звучат в нашем сознании торжественно и гулко, «купольно», как если бы мы пели их в пещере или под сводами храма.

Сделаем медленный вдох, и в нашем сознании – с первыми же молекулами воздуха, поступающими в легкие – зазвучит торжественное и напевное «А-а-а-м-м-м-е-е-е-н-н-н-н». Конец вдоха должен совпасть с плавным затиханием вибрации, возникающей на звуке «Н». Сразу же после минимальной паузы, длящейся 1–3 секунды, начнем выдох. И снова в нашем сознании зазвучит торжественное, разливающееся «Амен», возникающее одновременно с началом выдоха. Как и при вдохе, вибрирующее на звуке «н-н-н-н...» окончание формулы затихает вместе с полным завершением выдоха.

Продолжим «Амен-дыхание», удерживая внимание одновременно на двух медитативных объектах: плавном, медленном дыхании и синхронизированной с ним (начинающей звучать и стихающей вместе с дыханием) Имени-формуле «Амен».

Постепенно мы начнем слышать внутренний звук дыхания, скользящего в гортани и трахее – он возникает при естественном легком сужении гортани, которая придает форму и концентрацию воздушному столбу. Передняя и задняя стенки гортани слегка сужаются, концентрируя воздушный поток в горле и трахее, как будто прикрываются створки широко распахнутых ворот, чтобы впустить строго определенное количество воздуха. Звук дыхания в гортани – шелестящий, напоминающий плеск волны или шум ветра в ущелье. При этом, дыхание ни в коем случае не должно быть сдавленным – поток воздуха циркулирует свободно, суженная гортань и трахея лишь дозируют его, создавая звук, о котором шла речь выше.

Как только мы научимся творить этот специфический звук – наша практика сразу же станет свободнее и глубже. Однако если мы все еще не слышим отчетливо звука дыхания в гортани, то это не означает, что наша практика непродуктивна.

Итак, «Амен-дыхание» является третьим этапом нашей утренней практики, выполняемой непосредственно после момента пробуждения. Однако эта практика может применяться и отдельно от предыдущих двух этапов – в любое время суток, когда мы сможем уделить ей хотя бы десять минут.

Следует стремиться к тому, чтобы мы могли в любом месте и в любое время входить в это особое *Амен-состояние*, чтобы наш ум мог сосредоточиться на этой священной формуле сразу и без напряжения, совершенно изолируясь от отвлекающих и разбалансирующих воздействий, шумов, бурных эмоций, внутренних и внешних помех какого-либо рода.

Практика «Амен-дыхания» естественно и легко переводит нас в четвертый этап утренней практики – «Улыбку Сфинкса».

Четвертый этап – «Улыбка Сфинкса»

Наше внимание плавно «отпускает» дыхание, позволяя ему дальше существовать в том ритме, который будет для него наиболее естественным и комфортным. Однако вскоре мы

обнаружим, что дыхание «не желает» возвращаться к своему обычному – поверхностному и ускоренному ритму, поскольку практика «Амен-дыхания» задала ему определенный гармоничный ритм, который в «Улыбке Сфинкса» может лишь слегка ускориться, но не более того.

Глаза наши медленно открываются и смотрят прямо перед собой, словно больше не существует вещей, на которых следует концентрировать внимание. Ум и чувства находятся в полном покое, какие бы мысли, состояния или эмоции не всплывали в этот момент. Предоставим им полную свободу, ни за чем не следуя, ничего не продлевая... Все должно происходить так, словно происходит само по себе. Если внезапно проявляются бурные эмоции (плач, гнев, боль или смех), если возникают необычные движения тела, приходят стихи или слова на незнакомом языке – всем этим вещам следует проявиться и стихнуть.

После того, как ум, сознание и чувства ощутили вкус безмолвия, вызовите из глубины ума спокойную, мягкую улыбку, подобную улыбке Сфинкса. Эта улыбка – едва заметная, ускользающая – рождается в уголках губ, которые еще не улыбаются, а лишь готовы улыбнуться. Собственно говоря, это даже не улыбка, а состояние, обычно длящееся долю мгновения перед появлением наиболее лучезарной, величественной и щедрой улыбки, которую мы только можем себе представить. Такая улыбка не похожа на выражение хорошо знакомых нам эмоций радости или счастья и, вместе с этим, не чужда ничему. Если постараться описать ее на языке знакомых нам состояний, то она будет ближе всего к мягкой, лучезарной, сдержанной и созерцательной нежности. Мы просто наблюдаем окружающее пространство через эту улыбку, едва зародившуюся и как будто замершую в вечности.

Глаза открыты широко, но без напряжения – подобно двум распахнутым окнам, одновременно принимающим и излучающим свет. Такое состояние называется в тибетской традиции «взглядом», а в египетской – «хетеп», что означает одновременно «ликование» и «довольство». Останемся в состоянии «Улыбки Сфинкса» еще несколько минут, пока не придет ощущение, что пора завершать практику. После нее будем стараться удерживать состояние улыбки и взгляда как можно дольше.

Пребывая в «Улыбке Сфинкса», будем стараться удерживать сознание и внимание в «здесь и сейчас». Не следует погружаться слишком глубоко в неизвестные пространства, даже если придет ощущение необычайной легкости, полета, счастья... Дабы, выходя из практики, мы не увидели вокруг себя людей в белых халатах (это, разумеется, шутка). Но повторю: практикуя, не будем увлекаться переживаниями и ощущениями; сохраним ясность, бдительность и внимание к самому состоянию «улыбки» и «взгляда» в пространство.

Эффективная и продуктивная духовная практика действительно помогает нам измениться, ускоряет рост сознания и увеличивает объем наших духовных, психических и физических сил. Подобная практика редко бывает связана с многочасовым сидением «в мрачной медитации», с таким погружением в себя, которое сопровождается отчуждением от реальности, экстериоризацией,⁵ «звездными путешествиями» или бурными экзотическими переживаниями... Плодотворность, глубина и эффективность практики, в первую очередь, измеряются следующим: выносим ли мы из нее свет, тепло и любовь; становимся ли мы тоньше, чище и выше; привносит ли практика в нашу жизнь действительные гармоничные изменения; становимся ли мы более постоянными и терпимыми; обретаем ли вдохновение к росту и трансформации; расширяем ли свой ум и сознание; приобретает ли палитра нашей личности новые нюансы и краски?..

Без этих плодов практика, какой бы внешне «правильной» и аутентичной она ни была, не стоит решительно ничего. И наоборот – любая деятельность, приближающая нас к обретению этих драгоценных плодов, является духовной практикой.

⁵ Экстериоризация – оккультный термин, характеризующий процесс отделения астрального тела от физического.

Беседа III

Целительные силы сна

Сон, подобно волшебному ларцу, таит в себе множество сокровищ и благ – целительных сил, которые мы, к сожалению, редко используем в повседневности.

Каковы же эти блага и целительные возможности?

Ассимиляция стрессовой энергии

Первая целительная сила и одновременно задача сна – ассимиляционная, и сводится к трансформации напряжения и стрессовой энергии, накопленной нашим организмом в течение дня. Задача, казалось бы, естественная и очевидная – каждый из нас испытывал на себе магическую власть сна над тревогами, страхами и напряжением, которые то реже, то чаще посещают нас днем. Часто мы засыпаем с теми или иными физическими болями, а просыпаемся восстановленными и совершенно излечившимися. Но вот удивительный парадокс – было бы намного полезнее, если бы с этой задачей (ассимиляцией накопленных днем напряжений) справлялся не ночной сон, а духовная практика, выполняемая перед сном!

Настаиваю и подчеркиваю: благоприятно, если душа ваша не станет заниматься ночью решением этой задачи. Целительная сила сна предназначена для людей, живущих полусознательно и не решающихся применить сколько-нибудь осознанной воли к тому, чтобы ассимилировать стрессовую энергию и болезненные отпечатки дня при помощи ежевечерней духовной практики.

Если душа во время сна занята трансформацией боли и напряжения, то в ночном своем странствовании подняться высоко она уже не сможет. Вся ее энергия и усилия будут привязаны к работе с тяжелыми энергиями, накопленными во время дневной активности.

Действительная, первая целительная сила сна – ассимиляционная, но таковой она является в силу нашего несовершенства и неведения, а не по предназначению.

О высшем предназначении сна и его, поистине, священных силах теперь и пойдет речь.

Трансцендентный покой

Вторая, еще более важная, целительная сила, хранимая сном, – сила трансцендентного и целительного покоя, к переживанию которого изначально стремится всякая человеческая душа. В Евангелии от Фомы, аутентичном апокрифическом тексте, Иисус называет состояние трансцендентного покоя «прибежищем в Доме Тишины»:

Иисус с учениками шли по полю и увидели человека, несущего агнца. Иисус спросил, что хочет этот человек сделать с агнцем. Ученики отвечали: «Съесть его». Иисус сказал: «Но не можете сделать этого, не убив его, пока тот не стал мертвой плотью». Ученики возразили, что они и не могли поступить иначе. На что Иисус сказал им: «Так и вы ищите прибежища в Доме Тишины, пока не стали мертвой плотью, и вас не съели».

Однако большинство людей, будучи не в силах достичь этого состояния во время бодрствования, прикасается к нему лишь во сне, да и то не на протяжении всего сна, а лишь на несколько минут (!) – когда сознание, душа и тело переживают самую глубокую фазу сна.

Это состояние, подобно сказочной фее, приходит к нам каждую ночь, чтобы развеять тревогу, страх, душевную и физическую боль, а также, чтобы передать нам пусть и кратковременный, но настоящий опыт освобождения и просветления. И, чтобы продлить такое

естественно наступающее трансцендентное состояние, следует подготовиться к его приходу до наступления сна. Это значит, что возможность полноценного и осознанного переживания целительного покоя во сне тесно связана с осуществлением ассимиляции стрессовой энергии дня до наступления сна.

Для полной или хотя бы частичной ассимиляции стрессовых энергии и энергетических впечатлений, воспринятых от других людей, необходимо перед сном какое-то время пребывать в сознательном одиночестве и молчании (обрести «прибежище в Доме Тишины»). Так мы прикасаемся к качеству целительного покоя еще до погружения в сон и одновременно задействуем ассимиляционные силы нашего Духа, души и тела. Роль безмолвия и уединения может выполнять и наша ежевечерняя практика. Хорошо бы добавить к этому просто десять минут, а то и полчаса пребывания наедине с самим собой. И даже желательно в этот момент не практиковать. Лучше всего пребывать какое-то время в уединении еще до начала практики, чтобы вхождение в нее осуществилось наиболее естественно и гармонично.

Не случайно многие большие поэты, композиторы, художники и ученые, не говоря уже и о мистиках, работали по ночам. Как уже говорилось, ночью кристаллизация мысли и чувства достигает своей кульминации. Но почему? Ведь именно день как будто предназначен для творческой деятельности, не так ли? Творческие души обращались к ночной работе потому, что именно тогда они могли быть наедине – «лицом к лицу» – с теми образами и идеями, которые их душа проводила в этот мир.

Итак, если мы хотим быть творчески продуктивными, то должны научиться уединяться и отстаивать свое право на одиночество. Но делать это нужно мягко, не «отсекая» своих близких и не возводя вокруг себя стен. «Ступай спать, несчастная, пришло время моего одиночества!» – с подобной позицией мы лишь умножим свои иллюзии, а трансцендентный покой так и останется нереализованным.

Итак, второй целительный дар, хранимый в сокровищнице сна, является одновременно силой и состоянием. Если же это состояние (трансцендентного покоя) будет пережито и укоренено нами во время бодрствования – мы получим ключи от кладовой всех целительных ресурсов и возможностей нашего трехпланового организма.

Часто ли мы задумываемся об истинном значении слова «покой»? Люди ассоциируют покой с расслабленным ничегонеделанием, например, с лежанием на диване у телевизора или где-нибудь на пляже. Нам представляется, что покой есть такое состояние, когда обременяющие обстоятельства наконец-то отступают, и мы сможем достичь уверенности в завтрашнем дне...

Отдых, соответственно, связывается нашим подсознанием с каким-то праздным, ничемным времяпрепровождением, по сути – бессодержательным и унижающим человеческое достоинство. Так мы переживаем *иллюзию покоя* вместо того неподдельного покоя, который делает душу плодородной, приносит ей гармонию и ощущение глубокой, необусловленной материальными объектами или результатами удовлетворенности. Однако этот высший, исцеляющий нас и возобновляющий силы покой, недостижим без осознанных и упорядоченных усилий – духовной практики.

К такому покою призывает царь Давид:

*Вернись, душа моя, в свой покой;
ибо Бог тебя благодетельствовал.
Ты избавил душу мою от смерти,
глаза мои – от слез,
ноги мои от преткновения.
И я буду ходить перед Богом по земле живых.
В своей необмысленности я говорил:*

*ложь всякий человек живущий.
Чем же воздам я Господу за все Его
благодаяния ко мне?
Чашу спасения вознесу, именем Бога воззову.*

О каком возвращении идет речь в этом изумительном тексте? Все стремление души к мудрости передается символом «возвращения домой». Когда Человек засыпает (по выражению Равви Шимона – «восходит ночью на ложе свое») – он одновременно переживает состояние, схожее с актом погружения воплощающейся души в материнскую утробу, и также переживает состояние «возвращения домой». Ночью Человек остается наедине со своей душой, ее тайной и ее томлением по своей утраченной небесной отчизне... Изначальная мудрость души, ее красота, атрибуты ее Истинного «Я» – на пороге засыпания ощущаются нами отчетливее и яснее. *«Вернись, душа моя, в свой покой»* – вернись, душа моя, в дом своей мудрости, в состояние собственного изначально совершенства!

Состояние «возвращения в покой» может быть проиллюстрировано также библейским образом «гласа, вопиющего в пустыне». «Вопиющий в пустыне», согласно внутреннему смыслу Священного Писания, вызывает к Создателю о восстановлении некогда утерянного единства между ним и Богом. Это зывание Души, утратившей свой трансцендентный покой и стремящейся обрести его снова.

Свет, целостность, любовь и покой. Это четыре величайших дара, к обретению которых стремится каждая душа, даже фанатика или преступника. Когда душа человеческая страдает, она стремится к свету, ибо ощущает, что только свет способен даровать ей исцеление. Когда ее раздирают на части противоречивые чувства, желания и иллюзии, она, желая освободиться, снова устремляется к свету, целостности, любви и покою. Каждый раз, слушая духовных мастеров или выдающихся музыкантов, занимаясь духовной практикой или общаясь с любимыми людьми – мы приближаемся к переживанию глубокого трансцендентного покоя.

Обратим внимание на следующий факт: люди часто засыпают на музыкальных концертах, в театре или на беседах духовных учителей. Потом они испытывают чувство вины, говоря себе, что, наверное, «что-то не так», что они «теряют интерес» или обладают «недостаточно тонким восприятием». Каждый раз, объясняя это явление, я делаю акцент на одном и том же: в этот момент душа и тело очищаются от накопленного напряжения и боли, переживая состояние глубокой релаксации и покоя, которое клетки, поневоле, ассоциируют со сном. Наши психические центры, загроможденные всевозможным «хламом» (чужими информационными отпечатками, воздействиями социума, собственной болью или противоречиями) – используют получаемый свет, чтобы расчистить эти засоры – частично трансформируя и «сжигая», а частично выбрасывая тяжелые элементы наружу. Через нас течет интенсивная, высокочастотная духовная энергия, которую мы воспринимаем как свет, гармонию, особое душевное волнение, иногда как высокую боль, раскаяние или сострадание...

Концентрация света, проходящего через нас в этот момент, такова, что блоки и загромождения в наших психических центрах и каналах растворяются под его воздействием. Энергетический поток, воспринимаемый душой и телом, бывает настолько интенсивным, что у нас может закружиться голова, возникнуть тошнота, жар или озноб. Иногда даже переживается опыт временного отделения души от тела. Но когда приходит время пробуждения или возвращения, «душа возвращается в свой покой».

Очевидно, речь не идет о «потере интереса или мотивации» или же о «неспособности» Человека полноценно воспринимать услышанное: вначале Душа должна сбросить свое бремя, чтобы затем воспринимать свет. Поэтому Человек и стремится на концерт классической музыки или в театр, ощущает внутреннюю потребность в посещении храма, а на

более высоком уровне – тянется к мистическим знаниям. Его влечет желание снова пережить то фундаментальное состояние внутренней целостности и совершенного покоя, в котором душа ощущает себя чистой и свободной от обременений.

Воззвание *«вернись, вернись душа моя, в свой покой»* – это также указание на саму природу трансцендентного покоя, напоминание о том, что у каждого Человека есть «свой царский покой». И это не место, а состояние.

Первым условием для достижения высшего покоя является наша способность осознавать, выравнивать, успокаивать и смягчать энергии чувственных переживаний. К этому великому дару воистину приблизился тот Человек, который может достичь состояния глубокого покоя и расслабления в считанные минуты или даже за несколько секунд. Иногда я предлагаю некоторым пациентам ощутить, какое количество напряжения несут их клетки и психические центры – и они удивляются, так как обнаруживают, что состояние покоя им совершенно незнакомо.

Что быстрее всего приводит душу к покою? Любое утончение восприятий, любая духовная практика, повышающая (трансцендирующая) вибрации души; любое переживание, выравнивающее бурные энергии чувственных восприятий и дарующее нам медитативную ясность.

Приходилось ли нам в обычной жизни переживать глубокий, фундаментальный покой, длящийся несколько часов или хотя бы минут? Думаю, что многим из нас – приходилось. Следующая практика поможет пережить и закрепить это удивительное мистическое и целительное состояние.

Практика целительного покоя

Сядем на стул или на диван, облокотившись на спинку и скрестив ноги в щиколотках так, чтобы правая нога оказалась над левой. Вначале сосредоточимся на осознании нашей Духовной Природы, произнося формулу отождествления с Первоначальной Природой – мягко и напевно, полупшепотом и с концентрацией на каждом слове. Визуализируем наше Истинное «Я» в виде сияющего жемчужного яйца чуть выше макушки головы, которое излучает ровный свет, заливающий наше тело и струящийся сквозь него. Медленно повторим *формулу* три раза подряд, продолжая удерживать визуализацию.

Затем выполним плавное расслабление всего тела – от макушки головы до кончиков пальцев ног. Медленно пропустим волну покоя, тепла и света, которые излучает наше Истинное «Я» – от макушки к кончикам пальцев рук и ног, последовательно проводя наше медитативное внимание через внутренние органы и части тела. Обратимся к частям тела и к его внутренним органам с лаской и заботой, осознавая, что каждая клеточка является маленьким мыслящим существом, чутко реагирующим на каждое наше слово:

*Клеточки моего головного мозга... Приветствую вас! Вы – есть!
Передаю вам всю полноту своей целительной любви! Пребывайте в мире и
единстве со мною... Амен.*

Объединим органы и части тела, к которым адресовано это гармонизирующее обращение в следующие девять групп:

1. Клеточки моего головного мозга и эпифиза (шишковидной железы).
2. Клеточки моего лица, мышц моего лица и органов восприятия.
3. Клеточки моей шеи и горла.
4. Клеточки моих плеч, рук и кончиков пальцев рук.
5. Клеточки моей спины и позвоночника.
6. Клеточки моей груди, сердца и легких.

7. Клеточки моего солнечного сплетения.

8. Клеточки моего живота, органов пищеварительного тракта и мочеполовой системы...

9. Клеточки моих бедер, коленей, икр, щиколоток, ступней и кончиков пальцев ног...

Эти девять целительных обращений устанавливают и улучшают контакт головного мозга и сознания с внутренними органами и важнейшими нервными центрами, охватывают всю полноту энергетической жизни физического тела.

Затем выполним «Амен-дыхание» – 49 вдохов-выдохов, и останемся на какое-то время в «Улыбке Сфинкса».

Попробуем выполнить фрагменты этой практики, например, только обращение к клеточкам тела и «Амен-дыхание», находясь в метро, ожидая на остановке троллейбус, или же уделив этому 5–10 минут своего обеденного перерыва. Так мы научимся входить в состояние целительного покоя и осознанно продлевать его.

Обычно, переживание трансцендентного Покоя сопровождается наступлением особого глубокого безмолвия – внутренней тишины, уподобляющей нашу душу Храму. Древнееврейская буква Бейт (k) в Каббале означает одновременно дом, душу, храм и, конечно же, покой.

Вместилище покоя

На картине Второго Аркана, которому соответствует буква-иероглиф бейт, изображена жрица, спокойно сидящая на кубическом камне; лицо ее частично скрыто складками дымчатой вуали, на коленях – свиток папируса... Жрица сидит с прямой спиной, в позе, исполненной величественного покоя. Мы не видим ее лица, но первое, что ощущаем при взгляде на картину, это высший, фундаментальный Покой. Учение Второго Аркана говорит о том, что основой этого покоя является **мистическое знание** и непрестанное, непреходящее **стремление души к мудрости**.

«Ты избавил душу мою от слез», – говорит царь Давид, продолжая свою песнь Создателю. Существуют два вида слез, которыми плачет Человек: внешние и внутренние. Внутренние слезы не освобождают нас от боли, они как бы «текут внутрь» и отравляют душу. Это слезы жалости к самому себе, гнева, отчаяния, безысходности. Однако слезы, текущие «наружу», освобождают человеческое сердце. «Ты избавил душу мою от слез» – т. е. от бесплодной скорби и отчаяния.

«Ноги мои – от преткновения» – означает: Ты утвердил мои ноги на могучей и непоколебимой платформе личности. Я осознаю принципы и идеалы, в которые верю и которые стремлюсь реализовать; я понимаю, куда иду; я знаю, во что верю и почему в это верю; взгляд мой ясен; моя душа ощущает опору... Ты даровал мне состояние бесстрастия и ограждал меня им от зла и боли, душа моя подобна храму... Ты даровал мне непоколебимость в Духе и невовлеченность в человеческие суждения и страсти... Мое Сознание находится в сферах чистого Духа.

«И я буду ходить перед Богом по земле живых». Через мистическое Знание, дарованное Тобой, Отче, я «успокоюсь у тихих вод и на зlatih пастбищах», там, где ходят ожившие духом и сердцем. И так исполнится написанное в книге Пророка Исайи: «И будет там великая дорога, и путь по ней наречется путем святым... Нечистого не будет там, но будут ходить искупленные... Идущие этим путем, даже и неопытные – не заблудятся».

И в конце этого мистического текста, душа уподоблена **чаше**: «Чашу спасения вознесу, именем Бога воззову». «Чаша спасения» – потому, что душа человеческая и есть сосуд, вместилище спасения и покоя. Дух не нужно спасать, он просветлен изначально. Но душа наша

«спасается» только тогда, когда она раскрывается, подобно чаше, к потокам льющегося в нее духовного Света. А это состояние, в свою очередь, наступает только в процессе переживания трансцендентного покоя.

Ментальная энергия «спокойна» по своей природе, в силу ее чрезвычайно высоких вибраций. Если мы не можем быстро пережить состояние покоя на уровне души и тела, то это значит, что ментальная энергия поступает в наши психические центры недостаточно свободно, наталкиваясь на препятствия и зажимы. Поэтому и сказано: «*Чашу спасения вознесу*», то есть я трансцендировал восприятия своей души, я поднял их к Ментальному Плану.

В мистических учениях чаша символизирует не только душу, но и сердце – его вмещающую и воспринимающую способность. Этот символ наполняется особенной глубиной, так как именно «чаша сердца» вмещает и принимает из Ментального Плана состояние покоя. Это состояние изначально присуще нашей душе, но она не может пережить его полноценно, так как врата между душой и Духом – закрыты.

*А он, Гильгамеш, тот стук услышал,
Поднял лицо и к ней обратился.
Гильгамеш ей вещает, хозяйке:
«Хозяйка, ты что увидала,
зачем затворила двери,
Затворила двери, засов заложила?
Ударю я в дверь, разломаю затворы!»*

Эпос о Гильгамеше

И мы, подобно древнему Гильгамешу, стоим перед запертыми вратами Духа и сердца; пытаемся прорваться в них, думая, что эти *внутренние* врата можно открыть *внешним* усилием... Но установление контакта и связи с качествами и состояниями нашей Первоначальной Природы – есть результат не усилия, а способности души и ума занимать внемлющую, слушающую, открытую, впитывающую и безмолвную позицию.

Освобождение целительных сил подсознания. Встреча с собственной Настоящей личностью

Третья целительная задача, не только сна, но и сновидений, раскрыта в самой идее брачного союза Эреба и Золотой Владычицы-Ночи. Здесь мы обретаем возможность заглянуть в свою душу, в свое подсознание и узнать, какие же силы дремлют в нем, и чем мы является на самом деле. Ибо если днем разум бодрствует, а подсознание дремлет, то ночью – дремлет разум, а подсознание говорит и бодрствует. День и ночь, подобны двум частям нашей личности и души, это две части нашей жизни, которые непрестанно ведут между собой диалог. Поэтому третья целительная сила и одновременно возможность, предоставляемая сновидениями, – увидеть то, что действительно происходит в нашей душе, и освободить дремлющие в ней целительные силы.

Эреб проливает свое семя в утробу ночи – подсознание освобождает свой потенциал, передавая его нашей личности в виде символов и образов. Ведь это семя содержит в себе не только образ мрачного Государа подземного мира и чудовищ, населяющих его пещеры, – семя Эреба содержит духовные образы и могучие целительные силы, скрытые до определенного времени. Поэтому одной из важнейших задач Йоги Сновидений является запоминание, анализ и осознание сновидений. О том, как именно это делается, мы поговорим дальше.

Возвращение к самому себе

Итак, Золотая Владычица-Ночь, сопровождаемая сном и сновидениями, предоставляет нам конкретные и, воистину, уникальные целительные возможности. Мы установили, что первая целительная задача, которую выполняет сон, ассимиляционная. Она подобна задаче сознательного уединения, молчания и медитации. Современный человек часто страдает от синдрома «не-ассимиляции», то есть невозможности своевременно и полноценно освободиться от собственного душевного бремени, а также от боли, воспринятой от других людей.

Очевидно, большинству людей не свойственна склонность к уединению и медитации. Поэтому пророки и мудрецы искали вдохновения в одиночестве, в горах и пустынях. Но ведь уединение и покой существуют ради полноценного общения и созидательной активности, а не наоборот! Очевидно, в случаях крайнего аскетизма и самоизоляции – мы встречаемся с людьми, которые что-то перепутали в системе ценностей и перевернули с ног на голову мотивацию духовной практики. Аскетизм и отречение от мира незаменимы на духовном Пути, но они приносят пользу лишь в разумной пропорции. Итак, научимся же ночью и перед сном быть чуть более аскетичными и воздержанными: ограничим некоторые физические инстинкты, а также поверхностное и бесплодное общение. Это значит, что следует воздерживаться от переедания и употребления алкоголя и наркотиков, избегать шумных компаний, а также воздерживаться от вовлеченности в какую-либо активную физическую и психическую деятельность, сопровождающуюся интенсивным общением и переживанием негармоничных бурных эмоций. Будем помнить о том, что наши вечерние часы перед погружением в объятия Великой Матери – Ночи – это часы покоя, мягкости, молчания, и обязательно, в них должно быть место для уединения и короткой духовной практики. Вечерней практике в Йоге Сновидений будет посвящена отдельная беседа.

Мы уже говорили, что ночь – это время, когда каждый человек, даже привыкший во всем сомневаться или материально мыслящий, оказывается лицом к лицу с изначальным стремлением своей души к тишине и покою, забыть о котором невозможно даже в присутствии очень дорогих людей. Ночью – и особенно в момент засыпания и пробуждения – мы быстрее всего можем осознать, что являемся индивидуализированной частицей Единого Божественного Духа. Эта частица соединена целой системой циркулирующих в ней и через нее энергий – со всеми другими человеческими душами и со всем космосом, так же, как отдельная наша клетка связана со всем организмом. Мы одновременно индивидуальны и неотделимы от пространства Жизни – вот удивительная истина! Однако если мы теряем присущие нам уникальные краски личности, отказываемся от своей роли свободного и творящего богоподобного Существа, то страдаем и угасаем, а наша жизнь становится серой и лишенной смысла. Не значит ли это, что одиночество и трансцендентный покой, скрытые в ночных часах, дают нам возможность возвращения к самим себе, возможность прикоснуться к своей истинной духовной личности?

Сон и сновидения – два колеса, с помощью которых мы движемся к просветлению. Это движение – четвертая великая целительная сила, скрытая во сне. Обрести вдохновение от встречи с собственной личностью, вернуться, как Одиссей на свою Итаку, к самим себе, очистившись от внушенных нам и воспринятых из социума энергий и состояний, – вот просветлительная задача сна и сновидений! Поэтому четвертая и высшая целительная сила сна рождается в трансцендентном опыте от встречи с нашим Истинным «Я», в прикосновении к нематериальной природе души. Нет душ, которые не переживали бы во время сна внетелесный опыт (опыт существования души вне физического тела). Есть души, которые его не заметили или не запомнили. Также нет такой человеческой души, которая никогда не пере-

живала бы мистический опыт или вдохновение. Есть души, которые не развили в себе способность его узнавать.

Проиллюстрируем сказанное великолепным отрывком из Халиля Джебрана:⁶

Вы возрастаете в своих снах и в своих сновидениях живете в полноте жизни, — сказал он им. — Ибо все ваши дни проходят в благодарении за полученное вами в ночной тишине. Часто вы думаете и говорите о ночи, как о времени отдохновения, хотя поистине ночь — время исканий и обретений. День наделяет вас силою знания и научает ваши пальцы искусству приятия, но лишь ночь подводит вас к сокровищнице Жизни. Солнце научает все живое множить свою тоску по свету. Но лишь ночь подымлет эту жизнь к звездам. Поистине, это ночная тишина тклет свадебное покрывало для цветов в садах и для деревьев в лесу, а после устраивает пышный пир и убирает брачный чертог. И в этом святом безмолвии завтрашний день зачинается во чреве времени. То же и с вами. Вы также в своих исканиях находите пищу и обретаете самих себя. И хотя на рассвете ваше пробуждение изглаживает следы памяти, стол сновидений всегда уставлен яствами, и брачный чертог ждет.

Эта величайшая, четвертая целительная возможность сна представлена путешествием Души — как во внутреннем ее пространстве, так и во внешнем пространстве Астрального и Ментального Мира. В зависимости от своего энергетического ресурса, духовного потенциала и чистоты душа, поднимаясь от одной ступени сознания к другой, доходит до высот Ментального (Духовного) Мира. Там, на пороге Духовного Плана, ей открывается истинное знание о ее предназначении, там она получает вдохновение и открытия, которые могут оказаться важными для эволюции человечества. Возвращаясь из странствия в сферах Духа, душа приносит в этот мир силы для того, чтобы помогать ближним. Наконец, она обретает там постоянную связь с вышним источником силы, блага и энергии.

Все учения и практики Йоги Сновидений существуют для того, чтобы облегчить душе это восхождение в сферы Духовного Плана.

Почему первая практика Йоги Сновидений, изложенная в предыдущей беседе, посвящена моменту пробуждения? Казалось бы, правильнее начать с практик, связанных с погружением в сон...

Все дело в том, что именно момент пробуждения распознается нашим сознанием и вниманием реже всего. Именно в пробуждении мы бываем наиболее беспомощны и бессознательны! Задумаемся над этим удивительным фактом: здесь действует аналогия с моментом смерти и моментом рождения. Если момент смерти сопровождается присутствием сознания довольно часто, то момент рождения осознается и запоминается в одном случае из миллиона! Человек редко умирает при таких обстоятельствах, что момент смерти ускользает от него совершенно. Например, это может произойти в случае внезапной смерти, в состоянии комы или наркотического опьянения... Но даже тогда душа чаще и быстрее начинает осознавать, что смерть наступила, нежели в случае с рождением. Во время рождения пелена родового страдания и покров физического тела, особенно плотно запечатывает высшие восприятия души и закрывает ее духовные глаза. Однако это не значит, что мы вообще ничего не осознаем, находясь в младенческом теле.

Долго и с интересом наблюдал я за тем, куда смотрела моя дочь в возрасте нескольких месяцев. Конечно, она уже улыбалась и нам, людям, которых видела физическим зрением и в которых узнавала своих друзей и защитников. Но улыбалась она и пустоте, различая

⁶ Джебран Халиль Джебран. Сад Пророка.

там присутствия светлых и дружелюбных существ – духов, ангелов, а также, человеческих душ, достигших высокой степени реализации...

В первые месяцы своей жизни младенец смотрит в пустоту и внимательно следит за доступными лишь его восприятию видениями. Что он видит? Тех существ Духовного Плана, которых не видят взрослые. Поскольку он был совсем недавно в контакте с этими существами, и они передавали ему свой опыт до момента рождения. Он все еще настроен на этот опыт, его память, связанная с жизнью в Духовном Мире, еще сильна. А физический мир действует на младенца, как пелена, и он не видит в нем почти ничего. Хотя глаза младенца различают контуры предметов, движение, лица и голос близких людей, но все его внимание – там, в Духовном Мире. А маленькое формирующееся тельце еще не способно выразить этот опыт в словах и движениях, понятных нам. В некоторых моих снах я беседовал со своей дочерью. Она разговаривала со мной детским, немного лепечущим голосом, но ее речь была совершенно сознательна и разумна. Она рассказывала мне удивительные вещи о том, что видела там, в своем, наполненном светом, любовью и ангелами Мире.

Воистину, «хотя на рассвете наше пробуждение изглаживает следы памяти, стол сновидений всегда уставлен яствами...»

Беседа IV

Фазы сновидений

Йога сновидений – это искусство восстановления изначальной целостности и гармонии человеческой личности посредством управления целительными силами сна и сновидений.

По сути, вся Йога сновидений сводится к одной единственной, но великой задаче – проявлению Первоначальной Природы личности и духовного самосознания человека во время сна. Для этого используются те возможности, которые предоставляют нам различные этапы сна.

Мы установили, что высшая Истина особенно ясно открывается нашему внутреннему зрению ночью, когда ум человека (даже с самым материалистичным мировоззрением) переживает медитативное состояние естественно, в силу соответствующего закона природы. Наши сновидения проносятся перед нами, как живые полотна, которые, увы, исчезают во мгле подсознания уже через 10–15 минут после пробуждения...

Не приходилось ли нам иногда ощущать, что мы не желаем просыпаться и встречаться с той реальностью, которую готовит нам грядущий день?

Если наш сон настолько прекрасен, что душа желает его продлить и поэтому отказывается просыпаться – это не страшно. Однако есть и другая, печальная истина. Часто сон используется душой, как способ бегства от боли и трагедии, которую наше сознание особенно остро переживает днем. Человек, переживающий душевный кризис: смерть любимого человека, распад семьи, тяжелое унижение, депрессию, стремится заснуть и не желает просыпаться. Поэтому сонное состояние все чаще преследует его днем, во время бодрствования.

Истерзанные душевной болью и отчаянием, люди призывают сон так, как подчас призывают смерть:

*Сними с меня усталость, мать смерть,
Я не прошу награды за работу,
Но ниспошли остуду и дремоту
На мое тело, длинное, как жердь.
Я так устал, мне стало все равно,
Ко мне всего на три часа из суток
Приходит сон, томителен и чуток
И в сон желанье смерти вселено...*

Так переживал этот внутренний кризис поэт Борис Чичибабин. Но, даже взывая к «матери смерти», он все равно остается светлым духом, не осуждающим людей, некогда причинивших ему боль.

Духовная практика дает нам импульс к внутреннему пробуждению, сон тоже существует для пробуждения. Он, приближаясь к своему естественному завершению, проявляет нашего «внутреннего младенца» – «младенца Иисуса» или Гора, дремлющего в глубине нашей личности. Поэтому **первую фазу сна**, предшествующую моменту пробуждения, мы назвали «Гор-фазой» сновидений, или «утренней гипнагией».

Мы так неохотно расстаемся с одеялом и в полусне (в состоянии гипнагии) отключаем трезвонящий будильник по той причине, что просто стремимся продлить этот момент – «Гор-фазу» сна. Но если бы мы только могли осознать, что в момент пробуждения необходимо открыть свое сердце и осознанно, с наслаждением, пережить пробуждение младенца в глубине нашей личности...

*Звездный уголь потух,
темнота в деревьях поредела.
Неохотно мой дух
возвращается в сонное тело...*

Вот как раскрыто наступление «Гор-фазы» сновидений в стихотворении Александра Руденко. И дальше:

*Снова плоть обретя,
заморозит он в памяти где-то
Все, что видел, бродя и летая
по отмелям света...*

Это описание возвращающейся памяти о сновидении, той памяти, которая остается в спектре нашего сознания считанные минуты после завершения «Гор-фазы»...

Некоторые наши сны мы запоминаем сразу и на всю жизнь. Некоторые из них нас глубоко волнуют или причиняют боль, и поэтому остаются запечатленными в памяти надолго. Но переживания более тонкого характера – мистические, светоносные, связанные с проявлением символов или символических видений – ускользают быстрее. Как это ни парадоксально, легче всего мы забываем те сны, которые обладают более глубоким и выраженным духовным потенциалом. Так уж устроен ум среднестатистического человека: он охотно удерживает «плотные» впечатления, и значительно труднее удерживает «тонкие».

Итак, существуют четыре важнейших этапа, через которые мы естественно проходим во время сна, и которые должны научиться осознавать и контролировать в практиках Йоги сновидений.

«Гор-фаза» сна или утренняя и вечерняя гипнагогия

Это промежуточное состояние, наступающее между бодрствованием и погружением в сон, а также между сном и пробуждением. Некоторые психологи и нейрофизиологи называют его альфа-состоянием, поскольку в этот момент наш головной мозг генерирует особые альфа-волны. Однако «Гор-фазу» сна мы можем переживать только при пробуждении или при засыпании, а гипнагогию или альфа-состояние – в любое время дня, в процессе медитации или даже при глубокой релаксации тела. Поэтому «Гор-фаза» сна – это особый вид гипнагогии, сопровождающийся проявлением (восходом) Первоначальной Природы личности.

Многие из тех состояний, которые мы переживаем ежедневно и спонтанно, медитативны по своей природе. Каждый раз, когда мы глубоко расслабляемся, дыхание наше становится более ровным, медленным и глубоким, пульс слегка замедляется – мы переживаем альфа-состояние. Однако само по себе оно не является благом, так как может скрывать разную «начинку». Кто-то, находясь в медитативной гипнагогии, откровенно дремлет, кто-то пребывает в сладостном переживании собственного величия и совершенства... Так ли уж важно, что в этот момент на лицах некоторых «практикующих» воцаряется выражение «мрачного эротизма»? Главное, что в этот сладостный момент им является лучезарный Анх, Сфинкс или танцующий Кришна...

Откуда взялся этот любопытный термин – «мрачный эротизм»?

Однажды ко мне пришел некий весьма элегантный и к тому же практикующий медитацию бизнесмен, чтобы проконсультироваться относительно своей практики. Я предложил ему продемонстрировать, как он начинает свою обычную медитацию. Он расстегнул ворот

рубашки, снял галстук, часы, затем уселся в торжественной позе, положил руки на колени ладонями вверх, закрыл глаза, взволнованно задышал и... дальше на лице его отразилось вышеописанное состояние. Можете визуализировать его сами.

Если измерить мозговые волны человека в такой момент, то они также будут иметь альфа-параметры. Но приближает ли нас подобное альфа-состояние к гармонии и переживанию Блага?

Состояние гипнагогии может наступать спонтанно и естественно, без каких-либо осознанных усилий с нашей стороны. Например, во время концерта классической музыки или беседы с духовным учителем. В тех случаях, когда гипнагогия является следствием общей гармонизации тела и души – наступает при погружении в сон, при выходе из состояния сна, или же в иных, но гармоничных обстоятельствах – важно следующее:

- **узнавать это состояние;**
- **продлевать его;**
- **запоминать его, бережно помещая в сокровищницу памяти;**
- **засыпать, находясь в состоянии духовной активности, то есть в состоянии молитвы, практики, или, удерживая в сознании тот мистический символ или образ, с которым мы чувствуем наилучший контакт.**

Для того чтобы полноценно запомнить и осознать происходящее с нами в состоянии гипнагогии, следует записать на бумаге – желательно именно в промежутке между сном и засыпанием, а также в первые минуты после пробуждения – все то, что мы ощущали и переживали во время погружения в сон или непосредственно во сне. Впоследствии нас может ожидать настоящее изумление: написанный текст может оказаться неожиданно глубоким или даже отражать просветленное состояние.

Какой же символ лучше всего выбрать для созерцания в процессе засыпания, чтобы он раздул, подобно мистическому горну, огонь и свет нашей Первоначальной Природы?

Для людей, впервые знакомящихся с практикой Йоги сновидений, наилучшими являются следующие символы:

Египетский крест Анх, одновременно передающий нам энергию Жизни, Гармонии и Блага.

Солнечный диск – сияющий золотой круг с точкой в центре – визуализируется и удерживается перед внутренним зрением уже на более продвинутом уровне Йоги сновидений. После того как мы на протяжении двух – трех месяцев созерцали крест Анх, мы можем приступить к визуализации восхода Солнца над океаном или яркого, заливающего пространство света. Однако начинать с этого не стоит. Почему? Созерцая солнечный символ во время засыпания, мы можем вскоре проснуться и пережить слишком интенсивный прилив энергии. Поэтому следует начинать с мягких, более «женственных» символов: две – три недели практиковать созерцание Анха или же прозрачного, мягко светящегося шара. Представьте себе шар и за ним – мерцающий огонек свечи, озаряющий шар изнутри. Удерживайте перед своим внутренним зрением этот образ.

Можно предложить так называемое «циклическое созерцание»: четырнадцать дней мы созерцаем шар, следующие четырнадцать дней – Анх, затем, на протяжении следующих четырнадцати дней, – древнееврейский Алеф. И вот после этого последнего четырнадцатидневного удержания Алефа в спектре нашего медитативного внимания, мы можем переходить к более эссенциальным символам, вызывающим быстрый восход Первоначальной Природы: солнечному диску египтян или Кресту Единства...⁷

⁷ См. следующий раздел «Символы для медитативного созерцания».

Существуют ли какие-то различия между состоянием гипнагогии вообще и «Гор-фазой» сновидений в частности? Различия есть. Их можно сформулировать в виде следующих четырех правил:

1. Отнюдь не в каждом состоянии гипнагогии, пребывая между сном и бодрствованием, мы переживаем восход Первоначальной Природы, Истинного «Я» нашей личности. Следовательно, «Гор-фаза» сна – это такой обычно недолгий период, который наступает во время утренней или вечерней гипнагогии, когда мы действительно переживаем восход Первоначальной Природы.

2. Восход Первоначальной Природы (естественное просветленное состояние ума и души, к которому каждый из нас периодически прикасается, но отнюдь не каждый его распознает) не обусловлен состоянием гипнагогии и «Гор-фазой» сна. Он может наступить спонтанно в любое время дня и ночи, в сонном или бодрственном состоянии, например, в состоянии влюбленности, в результате глубокого духовного потрясения или вдохновения.

3. В отличие от всех остальных обстоятельств, которые могут служить косвенной причиной восхода Первоначальной Природы, «Гор-фаза» сна, наступающая в определенный момент утренней или вечерней гипнагогии, **всегда** приводит к восходу и усилению естественного лучения нашего Истинного «Я». Продолжительность этого могучего целительного процесса зависит только от степени тренировки нашего медитативного внимания – от того, научились ли мы **узнавать** этот момент.

4. «Гор-фаза» связана с проявлением духовной энергии и силы, а гипнагогия, по существу, есть процесс астральный и психофизический, связанный с глубокой релаксацией астрального и физического тела и характеризующийся повышенной восприимчивостью (внушаемостью) человека.

Итак, мы установили, что гипнагогия – период, наступающий не только между бодрствованием и погружением в сон, но также между состоянием сна и пробуждением, в любое время дня и ночи, когда наш анализирующий ум стихает, чувства гармонизируются, а тело расслабляется.

Все, что мы слышим или слушаем в этот момент, а также воспринимаем иными способами – читаем, визуализируем, произносим или переживаем – запомнится и впоследствии может быть воспроизведено душой с точностью и ясностью записи. Душа в этот момент уподобляется видеокамере или диктофону: она фиксирует все, с чем встречается, даже те впечатления, которые не поняла или не успела уловить сознанием.

В момент гипнагогии мы воспринимаем буквы, образы, символы, слова, не придавая им особого значения. Впоследствии они всплывут, «пробудятся» из глубин подсознательной памяти при соответствующих обстоятельствах. Если мы научимся продлевать это состояние и, находясь в нем, готовиться к экзамену, то соответствующие формулы и тексты, заученные в состоянии гипнагогии, «всплывут» в нужное время. Пусть даже нам кажется, что мы совершенно не подготовились и ничего не знаем. Впрочем, если предстоящий экзамен вызывает страх и напряжение, тогда лучше заниматься подготовкой в нормальном бодрственном состоянии – без всякого, так сказать, «жульничества» с применением гипнагогии.

Символы для медитативного созерцания

Крест Анх



Анх – древнейший из известных нам магических символов Жизни, Гармонии и Блага. Три элемента Анха – петля, перекладина и нижняя часть, связанные центральным узлом, – выражают идею единства и гармоничного взаимодействия трех Миров – Духовного, Астрального и Физического. Петля Анха вместе с узлом образуют знак Духа и вечности – «Шен», выражая, вместе с этим, идею непрерывного «стекания», эманации Духовного Света в глубину Астрального и Физического Плана.

Солнечный Шар



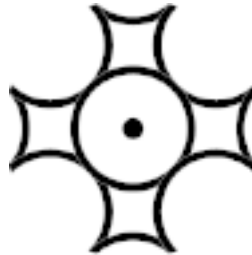
Солнечный диск – символ Единства и расширения Вселенной, а также – мощи, духовного лучения и плодотворности Духовного Солнца – Ра. В него включены две змеи, олицетворяющие положительный и отрицательный полюс Астрального Плана, мужское и женское начала, пробужденные и одухотворенные Солнцем. Диск Ра-Херакути (Ра в ипостаси Хора) обладает крыльями сокола, выражающими просветлительные качества Хора – зоркость, бдительность, ясность и силу стремления человеческого Духа ввысь – к Солнцу и свету.

Алеф



Алеф олицетворяет пробужденную Духовную Волю и Первоначальную Природу Человека, владывающую в Трех Мирах – Духовном, Астральном и Физическом. Священный символ Закона Аналогий Гермеса: «То, что находится сверху – подобно находящемуся внизу, и находящееся внизу – подобно находящемуся сверху, ради осуществления чуда единой вещи».

Крест Единства



Крест Единства – центральный символ Единого Учения – олицетворяющий идею бесконечного творческого расширения Вселенной, единства Десяти Сефирот (Сфер Бытия) и расширения человеческой Личности, явленного в ее плодах.

«Ясные» сновидения. Состояние «медитативной ясности»

«Ясные сновидения» – это такая категория сновидений, переживая которые, мы осознаем, что спим; понимаем, что нам снится сон; отдаем себе отчет в том, что именно нам снится и, более того, обретаем способность менять сценарий сна и моделировать его по своему усмотрению.

Существует две категории «ясных сновидений»:

- ясные сновидения, являющиеся результатом укорененной духовной практики. Они являются драгоценным даром и прямым результатом достижения особого медитативного состояния ясности;
- ясные сновидения, которые приходят естественно, сами по себе, подобные дару небес. Многие из нас обладают способностью к ясным сновидениям, и вовсе не обязательно для этого быть просветленным мистиком. Проблема в том, что обычно мы просто не знаем, что делать с такими снами... Ясные сновидения, посещающие нас спонтанно и естественно, – дар Божий, такой же, как дар любви или дар дыхания.

Теперь несколько слов о достижении состояния медитативной ясности.

Медитативная ясность – это такое состояние ума, когда наше Истинное «Я», пережив момент пробуждения и восхода, осознает и переживает собственное существование.

Тогда мы смотрим на мир, понимая, что есть некто богоподобный внутри нас, кто видит и переживает мир. Пелена иллюзии и страстей, замутняющих наши восприятия, рассеивается совершенно. *«Сущий, рассей тьму и дай нам видеть вещи такими, какие они есть»*, – говорит древняя ведическая «мантра света»...

«Видеть вещи такими, какие они есть» – воистину редкий дар! Состояние ясности может наступить при любой постоянной и адекватной медитативной практике у любого

человека (кроме тех случаев, когда неверна сама мотивация практики). Но если мы не знаем, что это именно оно, «состояние ясности», мы вскоре его теряем и забываем. В результате оно наступает спонтанно, «когда захочет», и мы редко получаем драгоценную возможность вызывать его осознанно, управлять им и продлевать его. Поэтому узнавание «состояния ясности» – важнейшая задача в медитации и духовной практике.

Что присуще состоянию ясности? Краски перед нашими глазами становятся светлее и ярче. Мы просто смотрим на вещи, спокойным и лучистым взглядом, не наклеивая на них никаких этикеток, осознавая, что мир обладает достаточным совершенством, независимо от того, как мы его оцениваем. В состоянии медитативной ясности мы способны принять даже очень «неприятные» вещи и получить ответ на наиболее важные вопросы естественно и без усилий. Знание просто приходит «само». Нас начинают радовать незначительные вещи, на которые раньше мы не обращали внимания. Нас не особенно огорчают неудачи или боль, причиненная нам другими.

Люди... Им не обязательно «светиться» в прямом смысле этого слова. Но, тем не менее, наш взгляд без особого напряжения различает их Первоначальную Природу – все высшее и лучшее, что есть в них. Это и есть состояние ясности. О Человеке, который видит в людях лучшее, часто говорят, что он «смотрит на мир через розовые очки». Я говорю: благословенны смотрящие на мир через розовые очки, ибо состояние ясности наступает именно в ТАКИХ «очках»...

Состояние ясности может быть достигнуто быстрее всего при помощи Амен-дыхания и следующей за ним «Улыбки Сфинкса».

Фаза глубоких сновидений или «REM-фаза»

Во время фазы глубоких сновидений в нашей душе широко распахиваются **внешние врата**, через которые мы черпаем информацию из окружающего пространства, и **врата внутренние**. Внутренние врата – это те, которые находятся между сознанием и подсознанием, а также те, которые обеспечивают обмен энергией и информацией между различными сферами и центрами Духа, души и тела. Подобно тому как каждый орган связан с другим органом через систему иннервации и кровообращения, так каждая сфера нашего триединого существа связана с другой. И там, где эти сферы (психические центры) обмениваются энергией и информацией, возникают внутренние врата.

Пока мы бодрствуем, эти внешние и внутренние врата обычно прикрыты. Остается щелка, через которую информация и энергия проникают дозированно, а иногда их проникновение затруднено.

Итак, фаза глубоких сновидений открывает внешние и внутренние врата души, и через них – из окружающего астрального пространства (заметим: в фазе глубоких сновидений человек находится в астральном мире) к нам поступает обильный поток энергии и информации на нескольких вибрационных уровнях одновременно. Здесь мы можем получить доступ к сокровищнице мистических символов и к видениям далекого прошлого – как нашего собственного, так и прошлого всего человечества. Это называется «хроникой Акаши» – суммой всех записей и отпечатков, хранящихся в структуре Астрального Плана и повествующих обо всех когда-либо происшедших на Земле событиях.

«Хроника Акаши» может явить нам битву при Ватерлоо или события из жизни первобытных людей; мы можем вдруг увидеть самих себя облаченными в шкуры, восседающими у огня и обгладывающими кость мамонта; нас могут посетить видения из будущего или из ангельского мира...

Эта фаза глубоких сновидений называется исследователями природы сна «фазой REM». Термин происходит от английского «*rapid eye movement*» – быстрое движение глаз.

Во время «фазы REM» наши глаза действительно пускаются в причудливый танец: под прикрытыми веками они совершают быстрые движения в разные стороны, а иногда – по кругу.

Как правило, данная фаза наступает несколько раз за ночь, так как глубокий сон состоит из нескольких периодов-волн, накатывающих на берега нашей души последовательно и ритмично, с определенным интервалом. Обычно «фаза REM» наступает во второй половине сна или в конце его. В этот момент наш организм проявляет исключительно интересные физиологические реакции: пульс, вместо того чтобы замедлиться (как ему положено в медитативном состоянии) – убыстряется; дыхание учащается, мы можем переживать волнение, страх или иные, интенсивно овладевающие нами эмоции.

Наша мышечная система реагирует на образы и видения сновидений – мышцы сокращаются, имитируя те действия, которые мы выполняем во сне. Вместе с этим, головной мозг активизирует так называемые блокирующие нервные сигналы, что приводит к «погашению» чрезмерной мышечной активности. Таким образом, активность разных мышечных групп как бы запирается на ключ. Почему? Допустим, нам снится, что мы катимся кувырком с холма или горы. Наши нервные центры и мышцы переживают происходящее как реальность, начинают сопротивляться падению. Одновременно нервная система имитирует падение и ушибы. Известен и феномен проявления так называемых «стигматов» – физических следов и отметин, принесенных из подобного рода снов.

В Болгарии у меня была пациентка (ее случай описан подробно в книге «Священная Терапевтика»), которой периодически снился некий черный всадник на коне и с бичом в руках. Всадник зависал над ней и зловеще произносил: «Несчастливая, силы света страдают из-за тебя», – после чего наносил пациентке сильный удар бичом. В этот момент она обычно просыпалась, крича от испуга и боли. Однако от тривиального кошмара, навеянного сюжетом мистического триллера или фильма ужасов, этот сон отличался принципиально: после пробуждения на теле пациентки были четко видны рубцы, как от удара плеткой. Отец девушки, которого я пригласил на беседу, растерянно подтвердил ее слова: дочь действительно просыпалась с криком, и на теле ее проступали следы, словно от удара плетью.

– С кем или с чем ассоциируется у вас образ всадника? – этот вопрос я задал ей на первой же консультации.

– С кем? С дьяволом!

Пришлось поставить девушку перед определенным противоречием:

– Не кажется ли вам подозрительной забота дьявола о светлых силах?

После цикла из десяти актов Священной Терапевтики черный всадник исчез и более не появлялся. Однако я до сих пор вспоминаю этот случай, который красочно демонстрирует процесс так называемой **материализации** и **персонализации** в сновидениях наших подавленных чувств – гнева на самих себя, страха или нереализованных желаний...

Похоже, что подсознательные образы и энергии, населяющие царство Эреба, во сне способны конденсироваться в отчетливые формы и осязаемо проявлять себя на Физическом плане. Именно поэтому во время «фазы REM» наш головной мозг мудро отключает чрезмерную мышечную активность.

Случалось ли вам просыпаться от ощущения физической боли или же оттого, что вы внезапно вздрогнули всем телом? Когда мы переживаем происходящее во сне очень глубоко и количество образов, являющихся нам, достигает апогея, мозг может не удержать нервную и мышечную систему под контролем. Тогда материализованные подсознанием образы вступают с нами в прямой контакт. Практика Йоги сновидений вооружает нас такими инструментами духовной и энергетической работы, при помощи которых мы обретаем способность сохранять осознанность во сне и рассеивать, трансформировать болезненные видения еще до того, как они приобрели астральные формы.

Экстериориальная фаза сна

Нейрофизиологи и психологи, которые занимаются исследованиями сна, считают, что «REM» – самая глубокая фаза сновидений, так как образы и ситуации, проживаемые в этих сновидениях, являются самыми яркими, «реальными» и даже физически ощутимыми.

Например, Сальвадор Дали, крупнейший художник-сюрреалист, создал многие свои произведения, научившись специально просыпаться во время наступления «REM-фазы». Как же удалось Дали, не реализовав состояния медитативной ясности (что очевидно при внимательном знакомстве с его творчеством), так хорошо овладеть энергией сна в фазе «REM»? Он пользовался для этого тяжелым металлическим ключом. Художник просто засыпал перед полотном, сидя на стуле и крепко сжимая вышеупомянутый ключ в руках. Когда «REM-фаза» наступала, рука его автоматически разжималась, ключ со звоном падал на каменный пол мастерской и будил его. В этот момент Дали хватал кисть и устремлялся к полотну. Именно так были созданы его наиболее выдающиеся полотна.

Мы решительно не согласны со многими исследователями сна в том, что фаза «REM» является самой глубокой. С точки зрения эзотерической мудрости – наиболее глубокой фазой сновидений является **экстериориальная фаза**. Она характеризуется полным или частичным *отделением* астрального тела от физического во время сна. Происходящее же с нами во время фазы «REM» говорит об интенсивной вовлеченности тела в процесс переживания сновидений. В экстериориальной фазе – при частичном или полном отделении астрального тела от физического – реакции физического тела являются, наоборот, предельно сглаженными, неявными.

Йога сновидений учит относиться ко сну так, как если бы он был посвящением, а наше ночное странствие «по лotosовым полям» и «отмелям света», исполненное удивительными и чарующими видениями, было бы подлинной пищей духа и опорой нашей души. Мы обращаемся к энергии и мудрости, скрытой в сне и сновидениях, как к духовному наставнику или к любящей матери.

Мы выделили четыре фазы сна и, соответственно, – сновидений. Вспомним их:

1. «Гор-фаза», или фаза гипнагии – наше состояние «между сном и явью». Эта фаза наступает вечером, когда мы погружаемся в сон, и утром, когда просыпаемся. Вечером мы готовимся к слиянию с вечностью и к своим звездным странствиям. Утром – прикасаемся к своей младенческой чистоте, переживаем кратковременный «восход Первоначальной Природы», а также готовимся к встрече «со светом ясного дня». Таким должен быть внутренний настрой засыпающего и пробуждающегося человека;

2. Фаза ясных сновидений, во время которой нам даровано понимание того, что мы спим и осознание того, что именно мы видим. Мы даже обретаем способность моделировать сценарий сна. Например, когда во сне мы летаем (наверное, такой сон хоть раз в жизни переживал каждый) и можем управлять этим полетом: взлетать, перемещаться в помещении, парить под сводами замка или храма, свободно или с трудом отрываться от земли... Одна талантливая юная девушка рассказывала мне о своих полетах во сне так: «Вы знаете, в последнюю неделю я не могу летать, как обычно... У меня такое впечатление, что я, как обьеvшаяся чайка, с трудом отрываюсь от земли и снова плюхаюсь вниз». Мы проанализировали, что же так ее притягивало к земле, и оказалось, что это были тяжелые переживания, с которыми она не могла справиться; и они как якорь удерживали ее душу.

3. Фаза глубоких сновидений или фаза «REM».

4. Экстериориальная фаза.

Действительно, когда в наших снах мы взлетаем, то это проявление экстериориальной энергии. Переживание полета может наступать в двух фазах сна: в третьей и четвертой. В какой именно фазе мы находимся – легко определить по «качеству» и состоянию свободы в этих полетах. Когда мы летаем во время третьей фазы, у нас время от времени проявляется страх падения. Мы еще переживаем: «Боже мой, как высоко! Как же я сейчас плюхнусь!»

Подобные переживания свойственны именно третьей фазе сновидений – фазе «REM».

Когда же мы способны парить свободно, взлетаем легко и высоко, наслаждаемся свободой полета, видим звездное небо, парим над океаном или горами, или же (Боже упаси!) поглядываем за кем-нибудь, подлетев к окошку, – это, несомненно, экстериориальная фаза сновидений.

Один из наиболее ярких физиологических эффектов медитативного дыхания наступает за счет того, что тело наше имитирует дыхательный ритм человека, проходящего через экстериориальную фазу сновидений. Сознание бодрствует, а тело как бы повторяет ритм самой глубокой фазы сна. Многие из нас, находясь в присутствии глубоко спящего человека, наверное, обращали внимание на его дыхание, существенно отличающееся от обычного дыхания во время бодрствования. Самое глубокое и медленное дыхание, обычно длящееся десять – пятнадцать, а иногда и больше минут, говорит о наступлении экстериориальной фазы сновидений.

Итак, при медитативном дыхании наш организм имитирует экстериориальную фазу сновидений. Именно за счет этого во всех наших клетках и органах наступают столь мощные регенеративные процессы. Более того, при классическом медитативном дыхании наше дыхание становится еще глубже, ровнее и медленнее, чем у человека, переживающего экстериориальную фазу. Во время медитативного дыхания наше сознание и внимание могут управлять происходящим.

Что же именно происходит в экстериориальной фазе?

Душа отделяется и возносится иногда на значительное расстояние, а иногда парит недалеко от оставленного тела. Дальность передвижения души определяется степенью привязанности человека к своему телу. Если он сильно привязан к нему, боится потерять его, расстаться с ним, оставить без поддержки, то душа может удалиться лишь на незначительное расстояние, порой на несколько метров. Если же человек в меньшей степени обусловлен телом, придерживается мистического мировоззрения или является интуитивным мистиком – душа во время экстериориальной фазы может перенестись очень далеко.

Астральное тело не расстается с физическим полностью – оно остается связанным с ним тончайшей энергетической нитью – флюидическим жгутом. Он соткан из эманаций астрального тела и может соединяться с физическим телом в нескольких местах локализации важнейших нервных центров, а именно: в солнечном сплетении, в сердце или центре груди, в области вилочковой железы, наконец, в межбровье – центре, соответствующем гипофизу.

Чем выше уровень эволюции человека, тем «выше» будет место связи флюидического жгута с душой и тем более полное и глубокое восстановление наступает во время сна. Если флюидический жгут соединяется с солнечным сплетением, то в экстериориальной фазе сновидений восстанавливаются преимущественно энергии тела и физические ресурсы. Если флюидический жгут «входит» в область сердца, наступает обновление душевное и эмоциональное. Если же флюидический жгут «входит» в область Аджна-чакры и связывается с гипофизом – во сне наступает подлинное духовное обновление, и, просыпаясь, человек делает еще один шаг к просветлению.

К сожалению, информация, полученная душой во время экстериориальной фазы сновидения, легче всего забывается и труднее всего подлежит восстановлению. Мы уже упоминали об этом: более тонкие элементы улечиваются из материалистического сознания,

развеиваясь, подобно дыму. Если на земле быстрее всего забываются дела человека, жившего ради собственного тела, то опыт, принесенный из другого мира, забывается легче всего именно тогда, когда он подлинно тонок и высок.

Йога сновидений хранит изумительную традицию, являющуюся частью вечерней практики: засыпая, ученик просит Всевышнего принять его душу в небесное училище. Так пространство ночи превращается в храм мудрости.

Что происходит с душой, когда она оставляет физическую оболочку и возносится?

Чтобы ответить на этот вопрос, пройдемся по страницам древней книги «Зохар» и откроем тайну странствования души в звездном пространстве, а также тайну ее пребывания в «небесном училище»...

«О душе в небесном училище»

Равви Шимон шел по дороге и был с ним равви Элеазар, его сын, и равви Аба, а также равви Иегуда. И пока шли они, сказал равви Шимон Бен Йохай:

– Удивляет меня, что сыны человеческие не интересуются смыслом слов Торы и сущностью своего бытия!

И он открыл и сказал:

– Душа моя томится по Тебе в ночи, а дух мой в груди моей взыскует Тебя.

Обратим внимание на слово «томление»: душа переживает жажду Высшей Реальности, томится по обретению Царя – Истинного «Я» в самой себе, по переживанию сновидения как духовного таинства. А «дух мой в груди моей» – вместе с душой «взыскует» – ищет, вызывает. Слово «взыскует» объединяет два понятия: ищет и вызывает или призывает.

Однако приди, взгляни. Душа сына человеческого, когда восходит он на ложе свое, оставляет его и возносится ввысь.

Равви Шимон не случайно описывает процесс приготовления ко сну так: «*когда **восходит** он ночью на ложе свое*». Восхождение всегда есть **эволютивный процесс**, связанный с движением ввысь по неким материальным, символическим или энергетическим ступеням. Подразумевается, что сон, и само ночное путешествие души в экстериориальной фазе сновидений оказывают возвышающее, эволютивное воздействие на душу. Эти слова приводят к размышлению о практикуемой системе ценностей: как мы относимся к таким «повседневным» и «привычным» для нас вещам, как сон, еда или общение. Что происходит с «душой сына человеческого», когда садится он, например, «вкусать вечернюю пищу свою» – перед телевизором, созерцая мыльный телесериал и поедая свиную отбивную, обильно политую пивом? Что сможет он совершить «ночью, взойдя на ложе свое»? Очевидно, только «скопиться и захрапеть» – воспользуюсь ярким и точным образом, который когда-то подарил мне один пациент-байкер.

Мы все вывернули наизнанку, забыли или просто оставили без внимания самые важные вещи. Подобно тому, как наше отношение к процессу питания должно быть одновременно благодарным, спокойным и медитативным и вкушая пищу, мы должны стремиться осознавать, что прикасаемся к плоти самой Жизни, точно так же и во сне мы приобщаемся к Мировой Душе. Вспомним вдохновенные слова Халиля Джебрана, с которых мы начали эти беседы: «*И вы прикоснетесь трепетной рукой к обнаженной плоти своих сновидений*». Итак: «*когда восходит он ночью на ложе свое*». Это значит, что сын человеческий приближается к ложу своему, осознавая, что оно является вратами, распаивающимся в вечность, входом в храм безмолвия и покоя, дверью в Высшую Реальность.

Мой уже весьма пожилой болгарский дедушка, проживший всю жизнь в состоянии, я бы сказал, «пагубного материализма», однако оставшийся человеком добрым, чистым и глубоко порядочным, каждый вечер, перед тем, как идти спать, обращается к домашним с одними и теми же словами: «Ну, до свидания! Я уезжаю далеко, до утра меня не ищите!». В устах человека, который всегда считал себя убежденным атеистом, эта фраза наполняется каким-то особенным, тонким смыслом. Иногда он добавляет: «У меня уже куплены билеты». Он интуитивно ощущал приготовление ко сну, как подготовку к путешествию!

А если ты скажешь, что всякая из них возносится, – не всякой доводится видеть лик Царя.

Как мы уже говорили, аналогия между сном и смертью проявляется и в том, что в процессе засыпания мы, осознанно или неосознанно, можем пережить восход Первоначальной Природы личности. Иногда это переживание бывает настолько отчетливым и явным, что мы в прямом смысле ощущаем себя ясным, теплым, жемчужным светом. В тибетском учении Дзогчен – наиболее глубокой эзотерической школе буддизма – восход Первоначальной Природы описан именно как «проявление Ясного Света». Ясный Свет Истинного «Я», восходящий и разливающийся над пространством Души, и есть тот «лик Царя», о котором говорит Равви Шимон в «Зохаре». Ясный Свет вспыхивает в момент умирания на считанные секунды, и лишь затем умирающий входит в тоннель, в конце которого он также встречается с ярким, заливающим все обозримое пространство белым светом... Однако, если свет, с которым умирающий встречается в конце тоннеля, сияет дольше и отчетливо запоминается душой, то свет Истинного «Я», который вспыхивает в сам момент умирания, обычно ускользает от внимания умирающего. Так же как от внимания засыпающего ускользает проявление Ясного Света в момент засыпания.

Великий тибетский мистик Лонгченпа в своем трактате «Совершенное Лучение» пишет об этом:

И лишь на миг передо мною проявится вся Сущность моего Существа – в чистом, просторном царстве бардо, и я займу уготованное мне место в землях изначального совершенства...

Затем мы встречаемся с «ликом Царя» – когда душа возносится за пределы Астрального Плана, поднимаясь в сферы чистого Духа. Каждая душа возносится или может вознестись, но не каждая душа может покинуть пределы Астрального Плана и вознестись еще выше, туда, где сокрыт «лик Царя». Иногда в этот момент Человек видит или переживает прекрасные образы, иногда слышит музыку, иногда парит в чистом и светлом пространстве...

Но вот как. Душа возносится, и не остается от нее в теле ничего, кроме отмеренного отпечатка жизненности сердца.

Здесь описан момент экстериоризации: когда наш пульс замедляется, дыхание становится особенно ровным и глубоким, а душа, одновременно отделяясь от тела и все же оставаясь связанной с ним флюидическим жгутом, продолжает поддерживать его жизненные функции.

Это фаза глубокой экстериоризации во время сна – так называемой «полной экстериоризации»: когда астральное тело отделено от физического не частично, но полностью, продолжая поддерживать связь с оставленным физическим телом через флюидический жгут.

«Отмеренный отпечаток жизненности сердца» – флюидический жгут соединяется с физическим телом через сердечный центр и поставляет сердцу жизненную силу, необходимую для продолжения его работы уже в ином, замедленном режиме.

«А душа путешествует и хочет подняться». Каждая человеческая душа, воплощенная на Земле, даже в часы бодрствования, всегда «хочет подняться». Каждая душа «томится в ночи» по своей небесной отчизне и жаждет воссоединения с Первоначальным Светом. И особенно сильно эта жажда души проявляется ночью, когда ослабевает влияние физического тела. «Душа хочет подняться», и она страдает, если мы ей не позволяем вознестись, привязывая ее, подобно якорям и канатам, обременяющими энергиями и отпечатками дня. *«И она плывет в волнах»* астрального света, ведь именно вода всегда была символом Астрального Плана.

«И она плывет в волнах света и возносится от ступеней к ступеням». Ступени – точный и глубокий символ так называемых «Сефиротических уровней» сознания и Вселенной, по которым путешествует душа, преодолевая сферы Астрального Плана и совершая свое восхождение к Духу. Каббала оперирует тремя понятиями, каждое из которых показывает нам систему Сефирот в определенном ракурсе: «**Сефер**», что означает «писание», «книга»; «**Сифор**» – «счисление», «число»; и «**Сипур**» – «речь», слово». Таким образом, Сефиры или «Ступени», о которых говорит «Зохар», являются, одновременно, объективно существующими уровнями человеческого сознания, психическими и энергетическими центрами, через которые осуществляется наша духовная, душевная и физическая деятельность, а также – иерархически упорядоченными мирами или «измерениями» Вселенной... Переживая ясные сновидения или проходя через экстериориальную фазу сновидений, душа поднимается выше того уровня сознания, в котором она существует днем, по меньшей мере, на одну сефиротическую ступень.

Если душа не обременена тяжелыми переживаниями дня, то может вознестись еще выше – вплоть до ступеней (сфер) Духовного Плана.

«И там она встречается с искрящимися оболочками нечистоты», – с так называемыми энергиями «*клипот*».

Что это значит?

Интересно, что в великих мистических текстах используется символизм, язык и способ мышления, от которых мы совершенно отвыкли и которые рациональный ум современного человека просто отказывается воспринимать. Представьте себе, какой будет реакция вашего коллеги, если завтра, явившись на работу, вы обратитесь к нему так: «Вы знаете, Иван Иванович, вчера я встретился с искрящимися оболочками нечистоты...»

Вероятно, ответ его будет таким: «Ты что, вляпался во что-нибудь? А почему оно искрилось?»

Итак, «искрящиеся оболочки нечистоты» – суть чужие энергетические проявления, объективно, в виде конкретных образов, существующие на Астральном Пlane. Это и созданные из психической энергии других людей астральные образы, и материализованные формы страстей и пороков (так называемые лярвы), и отпечатки совершенных действий. Также мы можем столкнуться с астроидами (астральными формами воплощающихся намерений и идей) и мыслеформами – отпечатками мыслей и идей, владеющих нами долгое время и механически материализованных нашим сознанием на Астральном Пlane.

Кроме этого, на низших ступенях Астрального Плана можно встретиться с так называемыми астральными трупами, скорлупами – астральными телами людей, прошедшими через процесс «второй смерти».⁸

⁸ Согласно учениям Эзотерической Мудрости, через более или менее длительное время после умирания Физического Тела (от нескольких лет до столетий) происходит подобный же процесс распада Астрального Тела, сопровождающийся освобождением живущего в нем Духа. Мы проходим через процесс «второй смерти» по двум причинам: либо потому, что полностью реализовали Первоначальную Природу Духа, и он готов к независимому существованию в Ментальных Сферах, либо, если такая реализация не наступила, для приготовления к процессу реинкарнации.

Согласно описаниям оккультистов, эти мертвые астральные тела искрятся и светятся, постепенно растворяясь в волнах астрального света, пока последние следы жизненной энергии, оставленной в них Духом, не развеются. Как физическое тело умершего может светиться (для взгляда ясновидящего человека), так и астральное тело – только еще сильнее и ярче. Однако если мертвое физическое тело иногда светится оставшимися в нем астральными элементами, то оставленное астральное тело светится благодаря оставшимся в нем духовным элементам. Обратим внимание на то, как точно использовано слово «оболочка» – эта астральная форма, воистину, является оболочкой, так как была порождена наиболее поверхностными мыслями и состояниями. Она называется оболочкой, поскольку душа «одевается» в нее, как нищий – в свою ветошь. Но душа также может и оставить ее.

«Если же она чиста и не осквернилась днем, тогда она возносится ввысь». Во время сна трансформируются и ассимилируются болезненные отпечатки дня, то есть, если «душа не осквернилась днем» и если вечерняя практика позволила ассимилировать болезненные отпечатки и энергии дня, тогда у нас есть щедрый ночной «кредит»: мы действительно можем начать свое путешествие свободно, без обременений. Поэтому задача вечерней практики в том, чтоб не нагружать душу ассимиляционной работой во время сна.

Увы, в большей части случаев (вместо того чтобы учиться, путешествовать и получать тонкий опыт, вместо того чтобы сделать ночь «временем исканий и обретений»), мы используем энергию сна лишь для того, чтобы сжечь в мусорной свалке души все то, что душа накопила днем. Если же наша вечерняя практика уже выполнила эту работу – тогда можно сказать, что мы примкнули к тем, кто «чист и не осквернился днем».

Итак, *«если она чиста и не осквернилась днем, тогда она возносится ввысь».*

«А если она нечиста и осквернилась, то еще больше прилепляется к этим оболочкам и уже не может подняться выше».

Что же значит быть «чистыми и не осквернившимися днем»? *«Еще больше прилепляется»* – то есть душа становится зависимой от этих образов и энергий, существующих в низших сферах Астрального Плана.

«И там она покрывается знанием о делах ближайшего времени...» Вся суть этого изречения – в слове «покрывается». Знания, информация и энергия, полученные из низшего астрального сна души, облепляют лишь ее оболочку, они не переживаются сердцем, не ведут к внутреннему росту личности. Поэтому и сказано, что душа «покрывается».

«Покрывается знанием о делах ближайшего времени». Даже материалистическая душа во сне может приобрести ясновидческие способности.

«Она покрывается знанием о делах ближайшего времени. А иногда насмеваются над ней и сообщают ей слова лживые». Мы порой используем свои переживания во снах, чтобы манипулировать близкими людьми: «Ты знаешь, что я видел?! Я видел, что ты в такой-то ситуации, тебе нужна моя помощь и т. д.» Когда вам говорят подобное, задумывайтесь: *«не сообщили ли вам слова лживые»?* Не следует сразу же рассказывать знакомым любой свой опыт, полученный во время сновидений, ведь это – очень интимный опыт души.

Существует три категории знания во время сна:

1. Знание о прошлом. Это знание нам передают так называемые астральные клише. Все отпечатки всей истории Земли мы можем действительно увидеть во сне. Можем увидеть день вчерашний, ибо *«перед очами Твоими тысяча лет, как день вчерашний и как стража в ночи».* Эти слова молитвы Мои-сея напоминают нам, что в Божественной памяти тысяча лет – уже действительно вчерашний день. И воспоминания Земли хранят всю историю, начиная со времени формирования планеты. Вы можете увидеть там и динозавров, и Александра Македонского, и свою прабабушку, и многое-многое другое.

2. Знание о будущем. Это формирующиеся астроида события. Если в прошлом они – астральные клише, то события будущего – это астроида, то есть архетипы, ментальные

образы, которые уже находятся на стадии коагуляции. Будущее событие вынашивается в утробе Астрального Плана подобно эмбриону в чреве матери. Первые два – три месяца вы с трудом различаете человеческое существо, но потом видите ручки, ножки и т. д. То же самое с астроидами.

3. Знание о настоящем. Вы переноситесь в пространстве и присутствуете при событиях настоящего времени. Или же встречаетесь с астральными клише только что произошедших событий.

И там она покрывается знанием о делах ближайшего времени. А иногда над ней насмехаются и сообщают ей слова лживые... И так душа путешествует и показывается перед тем, который приемлет лики дней... И там она пребывает в сиянии Святого Существа.

Поднимаясь по сефиротической лестнице, душа покидает пределы астрального мира. Она вступает в сферы Ментального Плана, встречается с ангельскими существами и наставниками – просветленными духами некогда живших на Земле людей. Там душа абсорбирует их опыт, ей бывают ниспосланы Проводники – существа, которые ее ведут и обучают. Душа встречается и со светом собственной пробуждающейся высшей Природы. И там – на рубеже Астрального и Метального Плана – лучение Первоначальной Природы вспыхивает снова. В первый раз, когда душа заливается этим светом, его вспышка обычно длится недолго. Когда же восход Первоначальной Природы происходит во второй раз – на пороге Духовного Мира, если, конечно, душа готова взойти на этот уровень – свет уже длится непрерывно. Опыт такого сна описан в моей книге «Быть» – древний каббалист, осознанно погружаясь в мистический сон, переживает видение Божественного Света:

*...И там был Свет, и в этом свете не было ни темноты, ни тени.
И Свет пульсировал и звучал, Свет дышал, и зрящий понял, что Свет был живым существом.*

Равви Шимон заканчивает беседу о «душе в небесном училище» словами, которыми будет уместно завершить и эту нашу беседу:

*И так она блуждает всю ночь, пока не пробудится человек, и тогда возвращается назад. Счастливы праведники, которым открывает Святой, благословен Он, свои тайны в сновидении, предостерегая их от несчастий!
Горе грешникам земли, которые оскверняют себя и души свои!*

Беседа V

Вечерняя и ночная практики

О сути и мотивации практики

Способны ли мы осознать все блага и сокровища, хранимые в сновидениях, и извлечь из них максимальную пользу?

Как добиться регулярного переживания так называемых «ясных сновидений»?

Можем ли мы научиться управлять энергией сновидений, по собственному желанию моделируя их сценарий и получая во сне ответы на конкретные вопросы или же продлевая наиболее интересные и важные сны, добиваясь их логического завершения?

Существует ли какой-то прямой или символический и вместе с тем универсальный ответ на все эти вопросы?

Ответ находится в одной из самых глубоких символических и мистических книг «Ветхого Завета» – «Притчах Соломона».

«Царь, сидящий на престоле славы, рассеивает очами своими все злое», – говорит Царь Соломон.

Древнееврейское слово «Малькут» означает не только земное царство, но также и само **царство человеческого существа**, то Царство Божие, которое, согласно словам Христа, *«внутри нас есть»*. Значит, и «Мелех» – царь, помазанный на царство, также существует внутри нас.

Как известно, слово «Христос» – это греческий перевод древнееврейского слова Машиах, что буквально означает «Помазанник», а символически – «Мессия». В земной судьбе Иисуса, или Иешоа Назорея (от слова «Назир» – «Посвященный»), путь Машиаха (Помазанника) соединяется с его земным именем Иешоа. Машиах означает «Помазанник», «Мессия», «Спаситель», а имя «Иешоа» создано огненной буквой «Шин», поставленной между двумя частями Неизреченного Великого Имени – «Йод», «Хэ» и «Вау», «Хэ». Так Божественное Имя разделено на две части, и между ними помещен символ пламени, возгорающегося на Физическом Пlane – проявленной Божественной воли.

Но кто же этот Царь, кто этот истинный Спаситель нашей души от власти стихийных сил подсознания, которому суждено взойти на престол славы и пролить ясный свет в те глубины, где властвует мрачный Эреб? Будет ли царство Эреба залито светом, исходящим из очей Помазанника? Может ли Человек войти в «брачный чертог сновидений», получив в дар ясные сновидения и полное осознание происходящего во сне?

Кто же является нашей невестой или женихом в этом величественном брачном чертоге? Пророк Исайя говорит: *«Радостию буду радоваться о Господе, возвеселится душа моя в Боге моем... Ибо Он одел меня в ризы спасения, в мантию правды, как жениха, украсил меня венцом и как невесту убранством...»*.

Жених есть наш Дух. Помазанник, «Царь, сидящий на Престоле Славы» и надевающий на него корону, – это наше Истинное «Я», Первоначальная Природа нашего Существа. Невеста – ДУША, она подобна девице, ибо её природа является женской по отношению к ДУХУ. И в соединении ДУХА и ДУШИ, а также в гармоничном союзе мужского и женского начала Души – рождается ШЕХИНА, особый вид БЛАГОДАТИ, рожденной в соединении мужской духовной энергии с женской – приемлющей и взращивающей.

«Царь, сидящий на престоле Славы, рассеивает очами своими все злое», – так говорит царь Соломон о торжестве Духа в Душе. Дух, властвующий в нас, значительнее любого из президентов и царей, потому что в его владычестве и есть наше ХРИСТОПОДОБИЕ.

Всякий ум, не обремененный догмой, способен постичь несложную истину: великое значение миссии Христа заключается в том, чтобы продемонстрировать со всей возможной ясностью: **МЫ ХРИСТОПОДОБНЫ. МЫ – БОГИ.**

Если человек богоподобен, следовательно, он и христоподобен! Значит, в потенциале нет и не может быть никакой пропасти между великим Посвященным и обычным человеком, ведь каждый из нас призван ощутить в себе Бога.

Это понимание, постепенно становящееся осознанием, а затем – пережитым опытом, творит в нас **ХРИСТА**.

Осознание того, что мы переживаем смерть каждую ночь, и каждое утро – воскрешение и рождение – приводит нас в брачный чертог сновидений. Мы вступаем в этот чертог уже без чувства беспомощности, и ночь перестает быть пространством, полным призраков и теней. Ночные страхи оставляют нас в тот же миг, когда мы погружается в объятия ночи, как в объятия любящей матери; когда душа наша возносится, ускользая от оболочки тела, чтобы пить из небесного источника и черпать знания в небесном училище.

Да, мы вступаем в чертог сновидений, как в храм; а сами сновидения – подобные живым полотнам – учат нас, восстанавливают и умножают силы, проявляют истинные качества и атрибуты нашей Божественной Природы.

Суть вечерней и ночной практики Йоги сновидений может быть передана в следующем: каждый вечер мы практикуем перед засыпанием и в момент засыпания. И каждую ночь пробуждаемся для короткой практики, чтобы добиться полного присутствия сознания и внимания в то время, когда тело и душа переживают глубокий сон. В конце нашего сна, во время Гор-фазы, мы плавно пробуждаемся, осознавая момент пробуждения и закрепляя утренней практикой переживание единства с Первоначальной Природой ума, а также, записываем и коротко анализируем сновидения, которые посетили нас ночью.

Пробуждаясь от ночного сна к «свету ясного дня», мы осознаем себя в своей практике, в своих делах, в своем постижении учений, в каждом благе, совершенном нами, – сострада-тельными помощниками всего человечества. Ибо, делая лучше, гармоничнее и чище маленькую часть этого мира – вверенный нам участок бытия, мы, вне всякого сомнения, преображаем весь мир. И так мы прикасаемся к миссии Христовой. Как странно: если Священное Писание не стесняется сказать человеку, что он богоподобен, то почему же священники стесняются нам сказать, что мы **ХРИСТОПОДОБНЫ**? Почему до сих пор человеческой душе прививают ощущение непреодолимой пропасти, отделяющей нас от величайшего из Учителей и сынов Божьих? Почему мы не в состоянии понять, что он – зеркало, в котором отражаемся мы, а мы – зеркало, в котором отражается ОН?

Медитируя над христианским учением о Воскресении Христовом и над древнеегипетским учением о воскрешении Осириса, мы как будто призваны чьей-то Высшей волей к осознанию того, что воскресение Христово – есть наше ежедневное возрождение к свету ясного дня из пространства ночи. Союз обостренных пяти чувств и ясного медитативного восприятия Реальности – дает нам возможность пробуждения «к свету дня» в качестве Осириса или воскресенного Христа. Не случайно младенец-Иисус часто бывает изображен спящим в объятиях матери. Может быть, вся радость, все высшие моменты, все лучшее, что мы переживали до сих пор – лишь прекрасные грезы во сне и прелюдия к пробуждению? Быть может, все наслаждение даже в самой чистой и счастливой человеческой жизни – лишь сон младенца в материнских объятиях Жизни? Так детство существует ради зрелости, а старость – ради воссоединения человека с вечностью.

Приготовление ко сну

Утомленные души зовут ночь, как милостивую избавительницу: «Когда же придет ночь, и я забуду об этом мире и о терзающей меня боли!»

Но пусть человек не забывает, что сон существует ради пробуждения, а медитация – ради непосредственного переживания акта Божественного Присутствия, когда сама жизнь становится молитвенным и медитативным актом. Это вещи, которые мы интуитивно знаем и чувствуем их в глубине сердца. Но, когда приходит время их практиковать, наш ум почему-то ослабевает, и нам кажется, что стоящие перед нами духовные задачи неразрешимы. Здесь и сейчас – время практиковать и жить духовной жизнью. НИЧЕГО НЕЛЬЗЯ ОТКЛАДЫВАТЬ. Минуты текут. С одной стороны, перед нами вечность, с другой стороны – бесчисленное количество мгновений, являющихся возможностями самореализации. Из таких мгновений и соткана наша короткая земная жизнь. *Каждое мгновение – есмь здесь и сейчас, каждый момент практики неповторим, каждое утро – это воскресение, каждая ночь – обновление.*

Нужно ли относиться к телу, как к временному и тленному убежищу, или его нужно любить и уважать, заботиться о нем? Думаю, второе правильнее. Даже величественные храмы, стоящие сто, тысячу лет, представляют меньшую ценность, чем храм нашей плоти, через который душа познает опыт Бытия! Поэтому забота о теле является важной частью нашей практики. Мы ни в коем случае не должны погружаться в сон, утруждая тело переизбытком, слишком бурными переживаниями, или чрезмерно истощив его. Это не способствует нашей практике при засыпании.

Перед сном следует воздерживаться от интенсивных энергетических практик. Наша вечерняя практика должна быть трансцендирующей: утончающей и возвышающей восприятие. Задача вечерней практики заключается в том, чтобы очистить ум от обременяющих впечатлений дня. Они подобны гилям, привязанным к воздушному шару, словно балласт. Если душа обладает качеством легучести и тело прекращает свою лихорадочную деятельность, душа использует это, чтобы освободиться и вознестись. Но тяжелые впечатления связывают душу и притягивают ее к телу. Вечерняя практика должна принимать на себя ассимиляционную работу души. Душе не следует тратить ночью энергию, чтобы справиться с болью дня или многих дней.

Именно поэтому в управлении энергией сновидений столь важную роль играет искусство засыпания и искусство пробуждения. Ранее я приводил вдохновляющий опыт моего пациента, который описывал свое ежевечернее погружение в сон так: «скопылся и захрапел». Дабы нам не уподобляться этому «великому йогу», будем помнить следующие правила приготовления ко сну:

1. Вечерняя пища должна быть только растительной. За два часа до погружения в сон не следует есть вообще ничего.

2. Перед сном нужно избегать бурных и негармоничных переживаний. Обратим внимание: в состоянии гипнагогии, пребывая между сном и бодрствованием, мы впитываем и запоминаем абсолютно все – любую информацию, поступающую в спектр наших пяти восприятий.

Засыпая, например, под недовольное бурчание ворочающегося супруга (супруги), чье недовольство связано, скажем, с отсутствием в холодильнике фарша, мы обеспечиваем себе долгую и напряженную ассимиляционную работу во время первой трети сна. В какой-то момент, мы можем осознать себя тем самым фаршем, «которого нет в холодильнике».

Если же мы засыпаем под звуки тихой мелодии или слушая ритм собственного дыхания, напоминающего волны прибоя, мы обеспечим себе глубокий, восстанавливающий силы и возвышающий душу сон.

3. Вечером следует заниматься только медитативной духовной практикой – смягчающего, гармонизирующего и трансцендирующего характера, не вызывающей интенсивного движения энергии или ее чрезмерного притока.

Теперь коснемся искусства засыпания. Для нашего рационального ума это звучит странно, так как мы никогда не ассоциировали погружение в сон с какими-то особыми навыками, а уж тем более, с искусством.

Существует ли какая-то специальная система вечерней духовной практики, способная наилучшим образом приготовить нас к погружению в сон?

Такая система есть, и может быть сведена к следующим семи этапам:

Семь ступеней вечерней практики

1. Отождествление с Первоначальной Природой.
2. Практика целительного покоя (беседа с клеточками).
3. Трехступенчатое дыхание.
4. Реализационная формула или мантра-йога.
5. Визуализация мистического символа.
6. Улыбка Сфинкса.
7. Посвящение Практики.

Застелим небольшой столик белой скатертью без цветовых включений и узоров, поставим на него свечу из чистого пчелиного воска и сядем так, чтобы между нашим межбровным центром (центр «Аджна», располагающийся между бровями над переносицей) и огоньком свечи оставалось не более семидесяти сантиметров – метра. Сядем на стул с прямой спинкой, скрестив ноги в щиколотках (правая стопа сверху, левая внизу), выпрямив спину и соединив ладони в «ключе нижней чаши» на уровне основания живота (см. беседу «Практика при пробуждении»). Такой ключ повышает уровень медитативной бдительности и концентрации, а кроме этого – активизирует впитывающие, абсорбирующие качества ума. Сосредоточимся на огоньке свечи и, на протяжении трех – пяти минут сфокусируем ум, неотрывно, но спокойно и расслабленно созерцая огонек. После чего – можем перейти непосредственно к семи этапам вечерней практики:

1. Как и в утренней практике, мы начинаем с призвания нашей Первоначальной Природы. Произнесите формулу отождествления с Первоначальной природой три раза. Первый раз – тихо, но отчетливо и отдельно – с концентрацией на каждом слове. Второй – еще тише и медленнее. Третий раз – тихим, шелестящим полупшепотом, на границе слышимости, позволяя словам стекать, подобно медленно падающим каплям.

2. Выполним «Практику целительного покоя», которая была подробно изложена в третьей беседе («Целительные силы сна»).

3. Продолжаем трехступенчатым медитативным дыханием; и немудрено, что многих начнет клонить в сон еще во время этого этапа практики. Да, большинство практикующих засыпает уже на стадии медитативного дыхания. Почему это происходит? Медитативная практика и в особенности гармонизация, естественно наступающая во время глубокого ритмичного дыхания, высвечивает и делает осязаемым то бремя, которое отягощало нашу душу и тело. Внезапно мы ощущаем, какие тяжелые мешки носили на себе долгое время. Задумываются ли люди, страдающие ожирением, сколько, например, может весить только живот? Практика снимает, ассимилирует нервное напряжение, душевную и физическую усталость, соответственно – тело переживает глубокую релаксацию, и человек погружается в сон.

Клетки тела и головного мозга по привычке ассоциируют глубокое расслабление именно со сном.

Если мы засыпаем еще во время медитативного дыхания, не надо расстраиваться; просто следует вернуться к практике на следующий вечер, затем – снова, пока тело и душа не адаптируются к быстрой релаксации и не станут готовы к следующим этапам практики.

4. Выполните короткую мантра-йогу. Остановимся на древнеегипетском «Заклинании ночи» – уникальном магическом тексте, обладающем огромной просветляющей и целительной силой. Произносите «Заклинание ночи» осознывая и чувствуя, как каждое слово звучит в сердце, словно резонируя под сводами храма...

«Небо на крыльях своих несет Ночь...» – так начинается этот удивительный магический текст, созданный специально для синхронизации нашей внутренней энергии с материнской энергией ночи. Ночь, как мы уже говорили, названа здесь «Золотой владычицей». Пифагор же обращался к ночи так: «О Мать, высочайшая из богинь, священная Ночь...»⁹

Итак:

*Небо на крыльях своих несет Ночь.
Небо родило Ночь.
Ночь принадлежит матери своей,
Золотой Владычице, а мне принадлежат
спокойствие и счастье в жизни.
Ночь, подари мне мир, и я дам тебе мир.
Ночь, дай мне спокойствие,
и я оставлю тебя спокойной.
Ночь принадлежит матери своей,
Золотой Владычице, а мне принадлежат
спокойствие и счастье в жизни.
Ты видишь, вечер ушел, плечо его переломлено.
Котел пробит, нечистые воды вытекли.
Ночь принадлежит матери своей,
Золотой Владычице, а мне принадлежат
спокойствие и счастье жизни.*

Важно произносить последние слова этого заклинания «на выдохе» так, чтобы они исчезали, как бы растворяясь в дыхании. Обратите и особое внимание на символический смысл следующих слов:

«Ты видишь, вечер ушел» – пришла ночь, настало время твоего покоя и безмолвия.

«Плечо его переломлено»... «Переломленное плечо» вечера – это стрессовые энергии и отпечатки дня, ассимилируемые душой.

«Котел пробит» – это само сердце, открывающееся, чтобы выпустить свою боль.

«Нечистые воды вытекли» – боль, вытекающая из сосуда сердца.

«Ночь принадлежит матери своей, Золотой Владычице» – сама Золотая Владычица, Материнское пространство Ночи, открывает нам свои звездные объятия...

«А мне принадлежат спокойствие и счастье жизни».

Каким должно быть положение тела?

Опустите руки тыльными сторонами ладоней на бедра и медленно произносите заклинание тихим, властным, спокойным полупшепотом. В музыке есть такой термин *«andante*

⁹ «Hieros Logos» – собрание учений и изречений Пифагора, оставленных им в поэтической форме.

maestozo», то есть медленно и мистично, загадочно. Мистический текст должен звучать в глубинах сердца...

Вы сидите, а ваши руки будто «всплывают» с каждым словом, между тем как слова уподобляются ступеням, ведущим в глубину подземного храма. Текст этот обладает исключительной магической и целительной силой. Если вы точно уловите его состояние – то никогда не будете страдать от кошмаров и тяжелых снов.

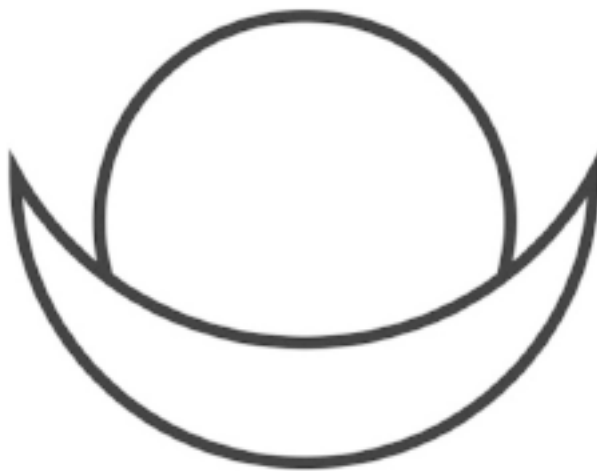
Этот же текст читается над пациентом, которого мучают страхи, чья душа и сердце переполнены болью, так как «закливание ночи» быстро гармонизирует энергии сердца. Оно облегчает и любое состояние, связанное с физическими заболеваниями сердца. Над пациентом читают текст, делая мягкие пассы над головой, а следом – вращательные пассы над областью сердца. Если же у вас беспокойный ребенок, которого периодически мучают ночные кошмары, дождитесь момента, когда ребенок начнет погружаться в сон или уже заснул и, проделывая мягкие вращательные пассы над его головой, произнесите этот текст в таком же ритме. Священные тексты действуют не потому, что их слышно. Они действуют, поскольку тот момент, когда мы их произносим, создается очень тонкая, гармоничная и глубоко проникающая вибрация.

Вы заканчиваете словами: **«А мне принадлежат спокойствие и счастье жизни»**, уже в «ключе верхней чаши». Ладони подняты чуть выше головы, пальцы обращены в противоположные стороны и собраны вместе, ладони прямые и открыты «к небу», локти – на одном уровне с лопатками, слегка развернуты в противоположные стороны.

Останьтесь на несколько мгновений в безмолвии, затем плавно опустите руки и соедините ладони в ключе «нижней чаши» – на уровне основания живота.

5. Визуализируйте около пяти минут венец Изида-Хатхор. Это солнечный диск, «утопленный» в полумесяце. Такой венец несет Изида, проявляясь как Хатхор – владычица гармоничной женской энергии, нежная, мягкая, спокойная и мудрая...

Сегодня в социуме понятие женской сексуальности связывается преимущественно с торжествующим гламуром, крикливой или откровенно «соблазнительской» моделью поведения... В древнем Египте же это явление ассоциировалось с нежностью, мягкостью и мудростью, благодаря которым расцветают все качества женской природы. Итак, визуализируйте венец Изида-Хатхор и удерживайте его перед своим внутренним зрением несколько минут.



Венец Изида-Хатхор

6. Войдите в состояние «Улыбки Сфинкса». Глаза открываются широко, но без напряжения, и вы позволяете «всплыть» из сокровенных глубин сознания самой мягкой улыбке,

которая замирает, едва зародившись на уголках губ. Ваши глаза распахнуты подобно окнам, вы ощущаете поток света, вливающийся в вас снаружи, и чувствуете, как этот поток волнами поднимается из сердца и распространяется наружу. Залитые таким мягким светом, в полном присутствии сознания и внимания, пребывайте в безмолвии – без слов, без формул, без образов, без символов. Что бы ни возникало в вашем уме, пусть уходит вперед, как солнечные лучи.

7. Произнесите посвящение своей вечерней практике – всем людям, страдающим от тревоги и неуверенности в своих сновидениях; всем, стремящимся проникнуть в природу сна, тем, кто практикует ночью подобно вам, и тем, кто никогда не знал о ночной практике. Пусть в их жизнь придут мудрость, вдохновение, красота и любовь... Посвятите просветлительную энергию своих сновидений тем людям, которые не видят сновидений, или же видят тяжелые, негармоничные сны. Пусть силой вашей практики в их сновидения придет мир, и пусть она – переданная им в виде тончайших световых волн – исцелит и возвысит их души. Посвятите вашу вечернюю практику словами, спонтанно поднимающимися из глубины сердца.

После посвящения практики вы можете полчаса провести время перед сном так, как считаете нужным.

Вторая часть вечерней практики следует при погружении в сон. Само погружение в сон полезно разбить на пять этапов: дыхание, визуализация светящегося шара, активирование внутреннего будильника, молитва, реализационная формула.

1. Этап глубокого медитативного дыхания. Вы дышите, имитируя (внимание!) дыхательный ритм экстериориальной фазы сновидений. Представьте себе, что ваше дыхание подобно поршню: медленно, под некоторым давлением, но легко и свободно засасывает воздух и также медленно его выталкивает. Дышите в положении лежа на спине. Если возникают затруднения с контролем над дыханием – положите руки на живот и ощущайте, как живот ритмично поднимается на вдохе и опускается на выдохе. Если же контроль осуществляется естественно и легко – пусть руки лежат вдоль тела, обращенные ладонями вверх. Тяните дыхание медленно, но без перенапряжения. Пусть протяженность вдоха определяется тем моментом, когда живот «наполнился», а грудная клетка достаточно расширилась. Пусть дыхание будет «тягучим», но легким. Сделайте двадцать—двадцать пять таких вдохов-выдохов, и после этого – визуализируйте хрустальный шар, подсвеченный сзади пламенем свечи.

2. Этап визуализации и созерцания хрустального шара, подсвеченного сзади огнем свечи, который длится, примерно, три—пять минут. Для достижения лучшего результата в визуализации вы можете, также, созерцать такой шар сразу же после медитативного дыхания в вечерней практике – поставив между собой и горящей свечой настоящий хрустальный шар. Эта практика выполняется, непосредственно, перед «заклинанием ночи». Созерцание хрустального шара очень спокойное, вы не манипулируете объектом, не «присваиваете» ему никаких качеств, не стремитесь увидеть в нем какие-либо картины. Глаза, вначале открытые, через некоторое время могут закрыться «сами по себе», и от созерцания шара как физического объекта мы можем перейти к его визуализации и ментальному созерцанию. После чего – во второй части вечерней практики, уже при погружении в сон – созерцаем мягко лучащийся хрустальный шар, визуализировав его, подобно символу.

3. Активирование внутреннего будильника необходимо для повышения уровня осознанности во сне, а также для сохранения памятования о ночной практике. Визуализируйте часовой циферблат, стрелки которого показывают настоящее время – скажем, 23:30. Затем медленно переведите стрелки на четыре часа вперед. Наиболее подходящее время для ноч-

ной практики – через четыре—четыре с половиной часа после момента засыпания. Если Вы погружаетесь в сон медленно – пусть это будет четыре с половиной часа, если уже находитесь в состоянии гипнагогии – переведите стрелки ровно на четыре часа вперед. Созерцайте около минуты циферблат с установленным временем пробуждения. Затем «шелестящим» властным шепотом чуть слышно произнесите три раза: «Властью и силой недремлющего Духа, в полноте сознания и внимания повелеваю своей душе разбудить меня ровно в (следует обозначенное время) для совершения ночной практики. Да будет так. Да будет так. Да будет так». С каждым повторением замедляйте ритм, добиваясь все более глубокой концентрации на каждом слове.¹⁰

3. Медитативно, с глубокой концентрацией, осознавая и переживая каждое слово произносим любую, близкую нам молитвенную формулу. Советую воспользоваться древней каббалистической формулой, созданной специально для погружения в сон, которой мы завершим наши беседы. Она начинается так: **«О, Боже наш, да наполнится сон наш спокойствием и миром...»**. Произнесите ее полупрошептом, одним дыханием, но с глубокой концентрацией на каждом слове.

4. И сразу же, как бы продлевая молитву, сосредоточьтесь на следующей «Реализационной формуле», приводящей душу в Небесное Училище:

Да будет мне ниспослана возможность посетить Небесное Училище во время моего ночного странствования. Да откроются моему сердцу сокровенные тайны бытия, и да познаю я собственную Первоначальную Природу. Я вступаю в чертоги сна в полном присутствии сознания и внимания и, пробуждаясь к жизни нового дня, принесу с собой все сокровища и дары, всю мудрость, а также символы и Божественное Знание, дарованные мне в Небесном Училище. Да будут мои сновидения мирными, спокойными и возобновляющими, как лоно Мировой Души. Да будет так. Амен.

Следует еще одна визуализация и формула, чтобы душа могла свободно подниматься к вратам Небесного Училища, чтобы она была допущена войти, и вернулась, насытившись Мудростью, Гармонией и Силой.

Визуализация следующая: вы стоите перед золотыми вратами, которые возвышаются, закрепленные на могучих золотых колоннах... С каждым словом, которое вы произносите (формула изрекается медленно, как будто каждое ваше слово – голубь, летящий к этим вратам), врата медленно открываются все шире, из них вырывается сияние, вначале лучом, бьющим сквозь узкий просвет. Затем веером, пока в конце формулы сияние не зальет вас целиком, и сами врата не исчезнут в нем.

Возвращаясь в материнское лоно ночи, я молю Небесного Отца о сохранении моих сновидений в сокровищнице памяти. Да откроются золотые врата Училища Твоего, Отче, да буду впущен, и да познаю тайное и явное. И пусть этой ночью обновятся и преумножатся во мне истина, мудрость, знание, любовь, гармония и сила. Спокойно и безтрепетно я оставляю оболочку этой плоти, и поднимусь – свободно и легко к Вышнему Источнику, чтобы насытиться его силой и Светом, а затем – вернуться и работать во имя Жизни, для блага моих ближних и для собственного освобождения. Да будет так. Амен.

¹⁰ Если на протяжении первых нескольких ночей ваш внутренний будильник еще не «действует» должным образом, поддержите его, поставив дополнительно обычный будильник, который должен сработать через десять минут после внутреннего. От этого, однако, впоследствии следует отказаться, приучив себя просыпаться самостоятельно.

Эти формулы желательно выучить, они должны также легко произноситься устами, как если бы родились и впервые прозвучали в вашем собственном уме. Формулы составлены из символов и образов, приводящих Дух к контакту с древними Архетипами Эзотерической Мудрости. Первоначальным и важнейшим является образ золотых врат, которые много раз приоткрываются в жизни каждого человека, но войти в них умеют немногие, «ибо тесны врата, и узок путь, ведущий в спасение...» (Матф. 7:13–14)

Что же касается сохранения сновидений в сокровищнице памяти, то помнить и анализировать следует не только высокие сны, но даже болезненные. Ведь часто мы стараемся забыть то, что не устраивает нашу душу или тяготит ее. Об этом говорят и психологи. «Намеренное» забвение нежелательной информации следует назвать *«путем бегущего»*. Вспоминается забавная восточная поговорка: «ленивая жена – все ищет, о чем бы забыть...». Не нужно бежать от своих сновидений. Иначе мы не сможем проникнуть в них и разгадать скрытые в них послания. Вначале, на первых этапах практики, у некоторых могут возникать пугающие сны, потому что так душа освобождается от своего бремени (если она долгие годы несла в себе боль, была поранена, уязвлена, и подобно Гильгамешу, бежит в пустыню от самой себя). Исцеление души может сопровождаться также интенсивным очищением и освобождением от тех образов и символов, которые выражают ее боль.

Ночная практика

Ночная практика – важная и неотъемлемая часть Йоги сновидений. Подобно обязательной ночной молитве в Исламе, ночная практика приучает нас поддерживать «бодрственное состояние» во сне или, проще говоря, сохранять осознанность.

Выстроим ночную практику следующим образом: проснувшись «по звонку внутреннего будильника», сядьте, скрестите ноги, облокотившись на спинку кровати или на подушки, выпрямите спину. Для продления и стабилизации Гор-Фазы сна выполните на протяжении трех—пяти минут медитативное дыхание, поддерживая плавное, мягкое дыхание животом и грудью, еще в полусонном состоянии сосредоточившись только на процессе дыхания. Затем встаньте, зажгите ту же восковую свечу, перед которой вы уже совершали вечернюю практику. Сядьте на стул, выровняв положение спины и затылка, положение тела и медитативный ключ («нижней чаши») – такие же, как и во время вечерней практики. Снова выполним короткое расслабленное созерцание огонька, достаточно и двух—трех минут, затем следующие пять этапов:

1. Визуализируем сияющую хрустальную сферу нашей Первоначальной Природы, всплывающую над макушкой головы. Трехкратно произнесем формулу отождествления с Первоначальной Природой, как это было описано ранее.

2. Выполним «Амен-дыхание», сосредоточившись на процессе, на внутреннем звуке «А-а-а-а-м-м-м-м-е-е-е-н-н-н-н», сопровождающем каждый вдох и каждый выдох. Продолжительность – около пяти минут.

3. Произнесем древнеегипетское «Заклинание ночи», как это было объяснено раньше – плавно поднимая и переводя руки из ключа «нижней чаши» в «верхнюю чашу».

4. Останемся на несколько минут в «Улыбке Сфинкса», затем переместимся в кровать, оставив свечу догорать у изголовья.

5. Засыпая, прошепчем каббалистическую формулу погружения в сон («Моление мира»), затем – первую «реализационную формулу» для пребывания в Небесном Училище.

Дневник сновидений

Для более глубокой духовной работы с энергией сна существует дневник сновидений. Благодаря такому, воистину волшебному дневнику многие люди могут как вылечиться от различных фобий и фиксаций, так и значительно повысить свой уровень сознательности во сне. Разумеется, вести его следует осознанно, глубоко переживая то, что вы делаете.

Дневник следует разделить на три части:

- Часть первая – **Мистические тексты**. Это переписанные вами и особенно вдохновляющие выдержки из Священного Писания, учений мастеров, псалмов, поэзии сакрального характера. Полезно менять эти выдержки. Но вы можете и несколько дней подряд, и значительно дольше переписывать один и тот же текст, проникая в него все глубже, переживая его всем существом. Это называется *Методом одной практики*. Скажем, мастер дает ученику всего одну практику, которую тот выполняет целый год и достигает в ней совершенства. Суфийские мастера, например, давали ученику – в рамках ежедневной духовной работы – переписывать одну или несколько фраз из мистических писаний: целый год по пятьдесят—сто раз в день одно и то же! Вы скажете: и что же за мудрость здесь скрыта? Однако надо учесть, что если вы можете выжать сок из апельсина одним движением, положив его в соковыжималку, то с учениями мудрости так не произойдет. Весь смысл в том, что вы извлекаете из них сок много лет подряд. И он становится все вкуснее, а аромат – все насыщеннее...

- Часть вторая – **Спонтанные размышления**. Фактически это ваша спонтанная медитация. Медитировать – вовсе не значит сидеть в определенной позе, правильно дыша и созерцающая символ или же без символов и образов, в сакральной пустоте... Во всем этом, конечно, пользы много, но медитация наша должна быть разнообразной. Подобно тому, как в питании человеку следует соблюдать принцип разнообразия и умеренности, так и в медитации нужно использовать разнообразные приемы – умеренно и ничем чрезмерно не увлекаясь. Вы можете записать свои ассоциации, связанные с вчерашним сном. Можете записать мысли и образы, которые вызывает у вас, к примеру, какой-то псалом. Спонтанные размышления охватывают не только священные тексты. Вы можете оставить запись о событии, встрече, необычном переживании. Все, что угодно, но только обязательно нечто значимое, сущностное. Именно это должно быть объектом спонтанных медитаций – размышлений. Спонтанные размышления означают, что следует писать, не задумываясь о том, как, сколько и что именно вы должны написать. Однако если вы ощущаете, что несете бессмыслицу – сдержите себя. Бессмыслица может проявляться, ничего страшного в этом нет. И все же не нужно лгать самому себе, проявляя откровенно абсурдные мысли, видения и образы и называя это духовной практикой. Остановите себя в этот момент, углубитесь еще дальше в образы и мысли, которые проносятся перед вашим внутренним зрением, стараясь останавливаться лишь на самых глубоких и вдохновляющих. Такое размышление предвидит и определенный анализ того, что душа и сердце спонтанно являют нашему внутреннему зрению. Непременно переживайте то, о чем пишете в дневнике, ибо, если это сопровождается переживанием, значит, заслуживает быть выраженным. Если же написанное является лишь интеллектуальным рассуждением, продуктом рационального ума или «оригинальничанием» – можете писать, можете не писать – толку все равно не будет...

- Часть третья – **сны**.

В первых двух частях дневника делайте записи вечером, а вот в третью – сразу же, как только проснулись.

Даже если в вашем дневнике утром появится запись, подобная строчкам поэта Александра Юдахина: «*Мне снится теща в балахоне верхом на огненном драконе*», – ничего страшного... Как говорят тибетские ламы: «Это не слишком плохо, и не слишком хорошо»...

«Балахон... дракон... теща...» – вы можете отметить наличие этих символов также спокойно и медитативно, как герой одной небезызвестной комедии, бравый генерал, накануне Нового года попавший в больницу со сломанной ногой, и констатирующий, задумчиво глядя в окно: «Гипс... улица... фонарь... год... новый».

Ваши сны могут быть бессодержательными. Так, конечно же, бывает. Однако, как только вы станете вести «дневник сновидений», сами сны начнут меняться, потому что вы начнете менять к ним свое отношение.

Все, к чему мы меняем свое отношение, меняется и способно расти вместе с нами.

Управление сновидениями

Самые яркие и красивые сны не только дарят нам наслаждение и вдохновение, но обладают и целительной силой: пребывая в них, душа купается в волнах тонко вибрирующего астрального света, омывается в нем и раскрывает собственные творческие и целительные силы. Поэтому мы не хотим, чтобы такие сны заканчивались, интуитивно стремимся пребывать в них дольше, а проснувшись – часто испытываем разочарование, столь пронзительно выраженное поэтом: «И у меня был край родной; прекрасен он! Там ель качалась надо мной... Но, то был сон».¹¹

Возможно ли продлевать «понравившиеся» нам сны, научившись осознанно – по собственному желанию – «досматривать» их, добиваясь логического завершения «действия»?

Многим из нас удавалось это интуитивно, когда одним лишь страстным желанием продлить взволновавший нас сон, мы вызвали его развитие, иногда даже на протяжении нескольких «сеансов сновидения». Сказать на «протяжении нескольких ночей» было бы, конечно, привычнее, но это неверно по сути, так как мы видим сны не только ночью, но иногда и в течение кратковременного дневного отдыха. Впрочем, будем реалистами – такие ситуации чрезвычайно редки, и в обычной жизни мы можем только мечтать о повторении или продолжении прекрасного сна...

Бывает и другая, противоположная ситуация: на протяжении нескольких ночей или «сеансов сновидения» нас преследует один и тот же тревожный сон или кошмар, и мы просыпаемся, мучительно пытаюсь понять смысл этого послания. Что это было? Предошущение опасности? Предостережение от ошибки? Или же наша душа, переполненная страхом и тревогой, просит о помощи, пытаюсь рассказать сознанию о своей боли...

Йога сновидений предлагает нам исключительную возможность научиться управлять своим сознанием столь совершенно, чтобы не только распознавать тайные послания, сокрытые в сновидениях и извлекать всю сокрытую в них целительную мощь, но – осознанно продлевать самые яркие сны и моделировать новые.

Большая часть людей, не имеющих опыта постоянной духовной практики – по вполне понятным причинам – воспринимает подобные возможности с недоверием, относя их к числу фантастических теорий. Вместо того чтобы доказывать и убеждать – предлагаю провести эксперимент, просто последовав практическим напутствиям Йоги сновидений. Необходимо лишь исполнить два главных условия: добронамеренности мотивации и постоянства усилий.

Практика управления сновидениями предвидит именно такое – добронамеренное и постоянное – выполнение всех, уже изложенных практик, на протяжении, по меньшей мере, трех месяцев. После этого наш медитативный ум и воля считаются в достаточной степени подготовленным к тому, чтобы мы могли создавать и моделировать сны подобно тому, как Творец создает Миры...

¹¹ А. Плещеев «И у меня был край родной...».

После подобной трехмесячной подготовки будет необходимо совсем немного: ясно представлять, какой именно сон вы хотите видеть, максимально детализировав его подробности и нюансы для практики моделирования сновидений. Сразу же сделать подробную запись в дневнике сновидений о том сне, который вам только что снился и который вы собираетесь продлевать и «досматривать».

В двух следующих разделах постараемся развить эти принципы и придать им точную практическую форму.

Практика моделирования сновидений

Посвятите по полчаса в день – на протяжении трех—четырёх дней – созданию сценария сна. Запишите желаемый вами сон как краткое литературное произведение – рассказ или эссе. Избегайте чрезмерно сложных и отягощенных драматическими переживаниями историй, воздерживайтесь от картин насилия, мести и секса. Это – единственные три запрета, строго возлагаемые Йогой сновидений на практикующего: никакого насилия, мести и секса. Исключение делается для тонких и романтических сновидений, однако, их героями не следует делать людей, к которым вы испытываете безответное влечение. Следует избегать, также, моделирования романтических снов с участием телезвезд и других известных людей, с которыми вы лично не знакомы. Включение таких людей в сценарий сновидения может сопровождаться чувственной фиксацией и пристрастием, а кроме этого – может оказывать негативное воздействие на человека, чью личность мы выбираем для участия в создаваемом сне. Практика моделирования сновидений должна возвышать и освобождать нас, даруя просветлительные состояния, а не служить инструментом осуществления нереализованных желаний.

Итак, на протяжении нескольких дней мы создаем сценарий сна, подробно излагая его на бумаге, подобно литературному произведению. Затем, выполнив вечернюю практику, предшествующую погружению в сон, и находясь в состоянии гипнагогии, медленно прочитайте написанный сценарий «с листа», прошептывая текст одними губами. Старайтесь переживать и видеть каждое слово – максимально ярко, образно, красочно. Дочитав до конца – три раза прошепчите формулу: *«Во имя Святой Истины, Жизни и Вечности, именем Знамения и Творения – из сокровенных глубин Чертога Сновидений – да будет явлено сотворенное мною в Мысли, Образе и Слове. Да будет даровано мне видение сотворенного сна, и пусть – истиной и силой, сокрытыми в этой Практике – он станет для меня очищающим пламенем, дыханием жизни, возобновляющей водой и плодоносящей нивой. Да будет так. Амен»*.

Проснитесь в точно определенное время, активировав «внутренний будильник» так, как это было описано в разделе «вечерняя и ночная практика». Выполните ночную практику, после чего – снова пребывая на границе сна и бодрствования – снова едва слышным шепотом прочитайте сценарий сновидения и повторите формулу.

Так мы практикуем от одного до семи дней – пока желаемый сон не будет явлен.

Практика развития сновидений

Если увиденный сон глубоко взволновал нас или подарил переживание вдохновения и счастья, но «досмотреть» его до конца не удалось, не будем расстраиваться. Для этого существует «практика развития сновидений», позволяющая нам реализовать максимум творческих и целительных возможностей сна, а также проникнуть в его сокровенный смысл, ускользающий от рационального ума.

Увидев подобный сон, сделайте о нем детальную запись в дневнике сновидений. Затем – после выполнения практики погружения в сон – лежа в кровати, прочтите сделанную

запись вслух, полушепотом, стремясь оживить образы и состояния сна. Прочитав запись, позвольте своему Духу, уму и сердцу развить незавершенный сценарий сна, проговаривая его продолжение, подобно сказке, которую вы нашептываете засыпающему ребенку, придумывая ее на ходу. Расскажите продолжение сна самим себе, находясь в состоянии близком к засыпанию, позволяя Духу и сердцу говорить словами, спонтанно поднимающимися из их глубин. Повторите эту практику на протяжении семи дней – каждый раз непосредственно перед погружением в сон.

Увиденное продолжение сна может отличаться от созданного вами, однако, именно в этом целительная сила и красота этой практики: она создает условия, помогающие душе самой настроиться и пережить то, что ей необходимо более всего.

Беседа VI

Виды и символы сновидений

Сны пророческие

Такие сны «нам пока и не снились»... Это сны духовных учителей, магов, мистиков, а также великих ученых и творцов, исполненные особым значением для эволюции человечества. Например, сон Менделеева, в котором тот увидел периодическую систему элементов, относится к категории пророческих.

Еще более яркий пример: сон Якова, которым писатель Антон Дончев начинает свое предисловие к «Ответам непосвященному»: *«И Яков увидел сон. Вот, лестница стоит, и восходит до неба, опираясь на облака, и ангелы Божии спускаются и поднимаются по ней...»*

Библейский пророк видит во сне панораму эволюции и воплощений человеческих душ, поднимающихся на небо и спускающихся вниз, в глубины Физического Плана. Души поднимаются и восходят к Отцу; души спускаются и приходят в этот мир. И Яков зрит живую картину инкарнации и развоплощения...

Пророческие сны – это те, в которых человечеству могут передаваться наивысшие откровения и открытия. Чтобы достичь уровня пророческих сновидений, действительно, нужно реализовать поучение Христа «бодрствуйте и молитесь», потому что такие сны приходят к нам только тогда, когда мы спим, сохраняя бодрственное состояние ума.

К пророческим снам можно отнести и великие музыкальные и художественные произведения, получаемые творческими людьми во сне.

Сны провидческие

Провидческие сны свойственны большей части людей в те или иные моменты жизни. Это происходит, когда перед нашим духовным зрением во сне приоткрываются врата будущего, и нам дают знать о событиях грядущих дней или развивающихся в наше время, здесь и сейчас.

Какая разница между провидением и ясновидением? Провидение – это видение события в его духовной сути и глубине. Ясновидение – видение формы событий, не более того. Провидческий сон отличается от ясновидческого следующим: он предполагает духовную трансформацию личности «видящего», взаимодействие с достаточно высоким уровнем Ментального Плана, а также несомненную этическую ценность видения. Под «этической ценностью» такого сна следует понимать, что сокрытое в нем послание способно ускорить эволюцию нашего сознания, помочь нам и окружающим глубже осознать систему наших ценностей и жизненных приоритетов. Эти сны исходят из глубин Ментального Плана и помогают нам достичь более глубокого переживания Духовной реальности.

Иногда душа, не имеющая укорененного состояния на Ментальном Плане, именно во сне способна подниматься в сферы Духа, и там переживать провидческие сны. Вспоминается случай, который произошел в Башкирии. Над долиной Аркаима возвышаются две горы: гора Любви и гора Шаманская. Между ними – вход в удивительную заповедную долину. Там некогда располагался город древних ариев, Аркаим, где процветала культура, принесенная последователями Зороастра. Жрецы избрали это место не случайно: долина обладает уникальным собственным микроклиматом, и в наши дни она по-прежнему объята тишиной и покоем, так создается ощущение другой реальности, совершенно обособленного сакраль-

ного пространства. Мы с группой башкирских и московских учеников практиковали утром, на восходе солнца, на горе Любви.

Поскольку эта утренняя практика предполагала особый уровень подготовки – часть приехавших в Аркаим учеников-башкир осталась внизу, в базовом лагере.

И вот непосредственно после завершения нашей практики, когда принимавшие в ней участие ученики стали уже спускаться с горы вниз, на пологом ее склоне показался запыхавшийся человек в камуфляжной телогрейке...

Поднявшись выше, он взволнованно потребовал встречи со мной.

Спрашиваю у него:

– Что случилось, почему такая спешка?

– Я вот спал внизу и видел сон...

И далее он начинает мне описывать нашу практику, которая происходила на вершине, в месте, недоступном для наблюдения из лагеря. Честно говоря, я заподозрил, что этот бдительный мистик забрался на гору заблаговременно и наблюдал за нами, спрятавшись где-нибудь за деревьями.

Однако он стал цитировать искаженные обрывки формул и священных текстов, которые «услышал во сне». Многие из них произносились на горе еле слышным шепотом. Всмотревшись в него внимательнее, обнаруживаю, что человек переживает волнение на грани мистического экстаза.

– Видели ли вы еще что-нибудь?

– Да. Потом мне приснились вы. С метлой.

Такое видение меня, конечно, развеселило:

– Простите, уж не в качестве ли какого-то оккультного дворника?

– Нет. Вы меня побили этой метлой, как бы выметая из меня грязь.

Человек этот, как оказалось, был явлением, достойным книги рекордов: он пережил какое-то немыслимое количество травм головы и сопутствующих сотрясений мозга, вследствие чего страдал от постоянных головных болей, облегчить которые медицинские препараты и процедуры не могли. В то утро он впервые за долгие годы проснулся с ясной головой, не ощущая боли. Вот так, в провидческом сне, фактически приняв участие в практике, которую не понимал и к которой не был готов, он вылечился от своего недуга.

Воистину, чистое сердце, искреннее и открытое, позволило его душе во сне совершить такую эволюционную работу, на которую при других обстоятельствах у него ушли бы многие годы.

Итак, провидческие сны вызывают у нас исключительно сильную духовную трансформацию.

Сны ясновидческие

Ясновидческие сны представляют собой видение минувших, настоящих или будущих событий, но, в отличие от провидческих, не сопровождаются духовной трансформацией сновидящего. Эта категория снов в той или иной степени доступна каждому из нас. В чем природа таких сновидений?

Существуют две категории ясновидения во сне:

1) Перенос экстериоризированных элементов нашего астрального тела, однако без общей экстериоризации последнего. Представьте себе: от вас отделяется некоторая часть вашей энергии и в виде светящегося потока тончайших частиц-флюидов переносится на некоторое расстояние. Этот поток, который вскоре принимает форму сферы, облачка, иногда несет наш образ и обладает воспринимающей и чувствующей способностью, остается свя-

занным тончайшей энергетической нитью с нашим астральным и физическим телом. Наше сознание и внимание присутствуют в другом месте, хотя мы можем спать и видеть сон, находясь «в своем теле». Здесь действует тот же принцип, как и при трансляции мыслей и образов на расстоянии. Вовсе не обязательно экстериоризироваться, чтобы наша мысль присутствовала где-то в другом месте, и воспринималась людьми, находящимися от нас за сотни километров. Это и называется переносом на расстояние экстериоризированной части астросома.

2) Во втором случае мы переживаем полную экстериоризацию, и действительно переносимся в астральном теле туда, где происходит данное событие.

К ясновидческим снам относятся и «встречи с умершими», когда во сне мы можем беседовать с умершим человеком, или получить от него иное бессловесное послание. Иногда нам сообщают важную информацию, иногда предостерегают, дают указания, советуют или вдохновляют. Помню, так приходила ко мне однажды моя мать через год после того, как она покинула Землю. Это был удивительный сон. Во сне я, находясь зимой в Москве, оказался в цветущем весеннем парке ее родного болгарского города. Солнечные лучи светили со всех сторон, там царил яркий, заливающий каждую частицу пространства свет. Иванка появилась в сияющем зеленом платье, очень серьезная, но лучащаяся любовью. В этот момент, еще во время сна, я понял, что она пришла передать мне вдохновение и знание. Она быстро сообщала какие-то вещи, важность которых не оставляла сомнения... Я сказал ей: «Останься еще немного». «Я не могу здесь долго оставаться, не могу с тобой разговаривать, – отвечала она – поэтому буду передавать то, что должна тебе сказать, прямо в твой ум из моего ума». И был глубокий контакт с ее умом; не знаю, сколько он длился – минуту или две... И все, что она мне сообщила, позже подтвердилось. Суть этого видения, однако, была в том, что она пришла целенаправленно, чтобы укрепить меня и помочь справиться с болью разлуки. Ее платье было цвета первой изумрудной листвы, и я на всю жизнь запомнил этот цвет и сияние...

Сны символические

Эти сны посещают нас, когда через объективные символы и их комбинацию нам сообщают важные сведения о нашей жизни, духовном развитии или о жизни других людей. Объективные символы скомбинированы определенным образом. Например, ко мне на консультацию приходит мужчина и спрашивает:

– Моя супруга вчера видела сон: ей снились тараканы. Жирные испанские тараканы. Что бы это значило?

Спрашиваю:

– А как вы определили происхождение тараканов?

– Все очень просто. Мы купили в Испании маленький домик в изумительном тихом месте. Такой дом был нашей мечтой... Он стоит недалеко от моря. В определенное время года там появляются эти самые жирные летающие тараканы. И два дня подряд моя жена видит их во сне.

– А Вы к кому-то обращались за помощью в толковании этих снов?

– Да, обращались к одной женщине психологу. Она сказала жене, что если снятся тараканы, это к недостатку в доме...

Вот так часто мы толкуем сны и сновидения...

Я говорю:

– Замечательно! Теперь давайте толковать иначе. Во-первых, дом. Дом – это ваша личность, ваша душа, потому что место, в котором ум и душа находят прибежище, покой и защиту, ассоциируется, в первую очередь, с нашей собственной душой и подсознанием.

Откуда выползают тараканы и насекомые вообще? Из скрытых мест дома, из щелей. Следовательно, что символизируют щели и скрытые места? Подсознание! Тараканы в доме. Это говорит о том, что все подсознательные страхи вашей супруги (на тот момент мой собеседник потерял свой бизнес и очень боялся, что больше ничего хорошего в его жизни не произойдет) связаны с тем, что она очень переживает за ваше материальное благосостояние.

Эти переживания (не в виде монстров, змей, или какого-нибудь маньяка) просто обнаружили себя в виде тараканов. Женщина она добрая, с мягким характером, очевидно, ее подсознательные страхи подобны этим откормленным тараканам.

Итак, они ей снятся два дня подряд. Что это значит? Это значит, что ей не хватает честного взгляда в свою душу. Дела мира сего ее чрезмерно увлекают, и у нее не хватает времени и энергии, чтобы очистить свое сознание. В этом плане поговорка о тараканах в голове, извините, исполнена большого смысла. Откуда вообще возникло такое выражение: «в голове завелись тараканы»? Это насекомые-страхи, фиксации, подавленные желания, прячущиеся в щелях дома, в подвалах и тайниках подсознания. Это то, что появляется откуда-то снизу; то, что вызывает инстинктивный страх и брезгливость. Ведь и многие наши проявления вызывают у нас самих страх и брезгливость.

Другая моя пациентка, замечательная тонкая девушка, видела иной сон. Ей снилось, как она оказалась в каком-то научно-исследовательском институте или медицинском центре, где какие-то монстры должны были осуществлять вивисекцию – хирургические опыты по изменению формы тела. (Этим занимался, если помните, герой романа Герберта Уэллса «Остров доктора Моро».) И всю ночь какого-то профессора и ее преследовали эти монстры, собираясь сделать с ними нечто ужасное. А наяву в то время она переживала состояние ревности и бурного неприятия связанной с этим жизненной ситуации. Фактически профессор – это духовный ум. Монстры ослепляют различающий ум. Страхи, гнев, фиксация на ситуации выходят из подвала души и принимают образ этих чудовищ. Здесь нет ничего пророческого. Это отражает, как на экране, события, происходящие здесь и сейчас. Всегда нужно учиться делать выводы.

Но, слава Богу, во сне бывает не только подобное. В символах нам бывает показана как жизнь нашего подсознания, так и та помощь, которую мы вскоре получим.

Кстати говоря, когда снится, что вам передают деньги, это может быть хорошее символическое видение, а может быть истораживающее... Все зависит от того, в каком именно состоянии вы принимаете деньги, и кто вам их дает. Деньги – это получение энергии. Но вот что у вас покупают за энергию? Покупают у вас что-то, или вы получаете? А если получаете, то как вы это получаете? Нужно записывать все увиденное сразу после пробуждения.

Вспомним библейский сон фараона, в котором из вод Нила выходят два раза семь коров. Первые тучные, упитанные, а за ними – истощенные, костлявые, злые... Они набрасываются на упитанных коров и съедают их. Молодой Иосиф, прославленный своей мудростью и даром толкователя снов, изъясняет фараону: *«Это четырнадцать лет Египта, мой господин. Семь лет будут счастливыми, сытыми, плодотворными, будет богатый урожай. (В древнеегипетской символике корова олицетворяет материнство и плодоносящую земную силу. Корова Хатхор, в частности, – символ женской сексуальности, вынашивающей и плодоносящей энергии. Бык Апис – символ мужской сексуальной энергии и акта оплодотворения Земли не только физическими семенами, но также Духом и Светом.) Следующие же семь коров – это семь неурожайных лет, которые съедают все то, что было накоплено в закромах Египта. Поэтому, начини же делать запасы прямо сейчас».*

Сны, пережитые во время духовно-терапевтической работы

Именно здесь душа особенно ярко генерирует символы и образы. Одна моя пациентка пережила три автокатастрофы и после третьей (кроме терзавших ее страхов) стала видеть только черно-белые сны. Пока я работал с ней, проводя цикл актов Священной Терапевтики, к ней вернулась способность видеть цветные сны. Ей приснилось, что она идет вдаль по золотой дороге, и ноги ее по щиколотку утопают в золотой пыли. *«И будет там великая дорога, и путь по ней наречется путем святым»*. Ей снился этот сон каждую ночь после каждого акта Священной Терапевтики. При этом она продвигалась по дороге все дальше и дальше. Наконец, после седьмого акта она увидела озеро и очередь людей, выстроившихся у воды с крынками, кастрюльками, ведрами... Все брали воду из озера; она была всем нужна. Девушка дождалась своей очереди, но у нее в руках не было сосуда. Тогда она встала на колени и погрузила в воду руки. Вода из озера вдруг стала убывать, вскоре обнажилось дно, покрытое золотым песком. В этот момент вода снова стала подниматься, и девушка ощутила невероятный прилив сил, энергии и радости. Так символически было показано душе ее исцеление.

Мир и духовное бытие общаются с нами при помощи многих символов, которые могут быть классифицированы, а могут и не относиться к какой-то определенной группе. Нам может явиться, например, монах в капюшоне и сказать строгим голосом несколько слов. В одном случае это наше Истинное «Я», а в другом – это могут быть наши комплексы и страхи... Мы можем увидеть цветы и сады. И обычно это означает прикосновение к небесному царству. Можем увидеть себя древними царями или же, как мы стоим за прилавком и что-то продаем людям. Можем увидеть встречу с духовным учителем или начало новых взаимоотношений... Это может быть провозвестием, а может быть символом. Для этого нам надлежит иметь различающий ум и знать символы сновидений. О них мы еще будем говорить.

Сны реинкарнационные

К этой категории относятся те сновидения, в которых раскрывается и оживает опыт наших прошлых воплощений.

Как определить, является ли данный сон реинкарнационным – подлинно свидетельствующим о некогда прожитой нами жизни? Существует пять критериев, на которые мы можем опираться в анализе таких сновидений. Назовем их *«критериями истинности реинкарнационного опыта»*.

Первым критерием истинности является частое повторение данного сна.

Вторым критерием будет высокий уровень сенситивности сновидения: когда мы буквально кожей, плотью, каждой клеткой ощущаем события, в которых некогда принимали участие, переживаем их одновременно тактильно и глубоко эмоционально, осознавая, что они являются не грезой, а живым опытом.

Третий – глубина и сила психоэмоционального отождествления с героем сновидения, говорящая сама за себя. Здесь мы не испытываем ни малейшего сомнения в том, что в образе героя сна видели самих себя, переживающих определенные события и состояния далекого прошлого.

Четвертый и важнейший критерий – сопровождается ли такой сон раскрытием достоверного и плодотворного реинкарнационного опыта. А именно: вспоминаем ли мы и обретаем ли снова те знания и навыки, которыми когда-то владели, раскаиваемся ли в ошибках

прошлого и делаем ли из них выводы в настоящем – вот важнейший вопрос, который стоит задать себе, размышляя об опыте прошлых существований.

Наконец, пятым критерием истинности будет отсутствие сознательного или подсознательного желания переживать реинкарнационный опыт или видеть такие сновидения, чтобы казаться интереснее в собственных глазах или в глазах окружающих. Если мотивация такого рода явно или завуалировано присутствует за палитрой сна – процент фантазии может быть исключительно высок...

Конечно, вы можете ощущать и верить, что данный сон является живым реинкарнационным опытом, в особенности, если верить в это очень приятно... Не увлекайтесь, ибо, как писал Пушкин: «Не дай мне Бог сойти с ума...».

Если сны наши уж очень фантастичны, неправдоподобны и к тому же не соответствуют перечисленным пяти критериям – речь идет, скорее всего, о символических снах, или о встрече с астральными клише прошлых событий. Однако, если вы видите себя пахарем, пекарем, писарем или же скромным жрецом своего уединенного храма, а не Первосвященником Египта, благородным рыцарем или прекрасной и романтической возлюбленной такового – вероятность правды несколько больше... Если же вы на самом деле были Первосвященником Египта или просто просветленным человеком, тогда у вас должна быть открыта реинкарнационная память, и подобные вопросы становятся неактуальными...

Низшие астральные сны

Это «сны забвения» и «сны разума», согласно знаменитой фразе Гойя – «рождающие чудовищ». Есть такое литературное клише: «забыться тяжелым сном». Приходят в голову ситуации сколь забавные, столь и грустные. «Забыться», например, можно сном «нового русского», спящего лицом в тарелке с креветками... Конечно же, это низший астральный сон, так сказать «креветочный». Бывает и пивной сон. Или «свиной сон», например, после того, как вы объелись свинины. Бывают низшие астральные сны, связанные с национальными проблемами...

У меня был пациент, которому все время снилось, что кто-то хочет обидеть евреев.

Я спрашиваю:

– Что же именно вам снится?

– Мне снятся маленькие пухленькие красивые еврейские дети. И снятся черные люди, которые хотят обидеть их.

– Слушайте, а почему именно еврейских детей?

– Потому что все хотят обидеть еврейских детей.

Такая вот тяжелая фиксация на национальной проблеме...

Здесь мы встречаемся и со снами так называемой «сексуально-демонической природы»: инкубическими или суккубическими. Интересны описания этих сновидений, оставленные нам двумя монахами «святой» инквизиции Шпренгером и Инститорисом в заслуживающем исключительного внимания произведении под названием «Молот ведьм». Так же как и оккультная традиция, авторы подразумевают, что Инкубом или Суккубом является демоническое существо мужского или женского обличья, созданное сексуальным воображением сновидящего для переживания полового акта во сне. Принципиальное различие, однако, в самом отношении авторов к людям, попадающим в зависимость от подобных сновидений. Ничтоже сумняшеся, достопочтенные отцы-инквизиторы причислили их к одержимым дьяволом и еретикам...

Действительно, немалая часть эротических сновидений, содержит элементы инкубизма или суккубизма, в особенности, когда сновидящего «преследует» один и тот же образ. Однако другая часть эротических снов имеет глубокий символический смысл. Как различить

эти явления? По степени эротической вовлеченности в процесс – во-первых, и в зависимости от того, становимся ли мы «одержимы» одним и тем же, регулярно являющимся образом. Если вы видите, допустим, обнаженные женские или мужские половые органы, совершающийся любовный акт и т. д., то это вовсе не обязательно эротическое сновидение. Очень важно, что происходит с вами в этот момент. Если у вас есть степень эротической вовлеченности, можно предположить, что это эротический сон, и вы страстно хотите участвовать в происходящем. Но если вы наблюдаете за этим процессом, любуетесь им, или понимаете, что происходит что-то тайное, важное, значимое – это, несомненно, символический сон.

Получение прямого знания во время сна

Почему мы выделяем получение так называемого «прямого знания» в отдельную категорию сновидений? Такое знание приходит к нам не в виде символов и, чаще всего, не в виде картин, где перед нами разворачиваются события настоящего или будущего, но именно в виде ясного прямого знания о сути предмета или события.

Разве не бывало так, что мы просыпались, зная точную причину каких-то событий, до того оставшуюся для нас загадкой, или же с ясным и безусловным осознанием того, как следует действовать в той или иной ситуации?

Одна журналистка в Латвии сказала мне:

– Вы много говорите о духовной эволюции, о прогрессе личности. Говорите, что мудрость приумножается, знание приумножается, человечество духовно растет... Но ведь вы не назовете ни одной страны, преобладающую часть населения которой составляли бы вот такие мистически ориентированные люди.

Я ответил:

– Назову вам такую страну – это великое мистическое братство Земли. Это народ рассеянный, но огромный и многочисленный. Учитель Петр Дынов, например, называл его «Всемирным Белым Братством». Здесь, на нашей Земле, это все люди, имеющие выраженные духовные интересы, цели и стремления. Люди, для которых жизнь и мир – это тайна, Божественное присутствие является для них фактом, а Духовный путь – высшей ценностью. Они рассеяны по всей Земле, но о них мы говорим в нашей формуле Посвящения Практики: *«И пусть заря обновленной истины взойдет и разольется над Землей, где священнодействует человечество, соединенное в единой братской цепи»*. И вот эти люди, находящиеся в разных странах и континентах, отделенные эпохами, составляют единую братскую цепь, хотя и говорят на разных языках и занимаются духовной практикой разных мистических традиций. Их единство и есть страна мистического братства душ.

Итак, находясь в особом тонком или вдохновленном состоянии и обращаясь к Небу с важным вопросом, мы можем вступить в контакт с единым ментальным пространством этого всечеловеческого духовного братства. Также мы можем получить прямое знание от какого-либо конкретного Существа – Духа, Гения, Ангела; от Учителя или ранее жившего на Земле близкого нам человека. Например, я сам не раз сталкивался с ситуацией, когда люди видели меня во сне, и я рассказывал им удивительные вещи, причем об этом их вопрошании я сам не имел ни малейшего представления... Тем не менее, почему-то их Истинное «Я» воспринимало мой образ и использовало его как некое средство связи с Архетипом Учения и единым ментальным пространством человечества...

Ключевым для достижения контроля над сновидениями и для стабилизации способности к получению прямого знания является одно-единственное понятие, смысл которого нам хорошо известен, но его реализация почему-то все время ускользает... Это ключевое понятие – **осознанность во сне**.

О такой высокой степени сознательности, которой мы способны достичь во сне, которой могут быть присущи и скорбь, и покой, и безмолвие, и ощущение тайны, говорит Провидец Асаф. Это одни из моих любимых строчек в Библии: *«Глас мой к Богу, и я буду взывать; глас мой к Богу, и Он услышит меня. В день скорби моей ищу Господа; рука моя простерта ночью, и не опускается; душа моя отказывается от утешения. Воспоминаю о Боге, и тревожу; помышляю, и изнемогает дух мой. Ты не даешь мне сомкнуть очей моих; я потрясен, и не могу говорить. Размышляю о днях древних, о летах веков минувших...»*

О необходимости сохранения медитативной бдительности сознательности во время сна коротко говорит Иисус в день и в ночь нависшей над ним роковой опасности: «Бодрствуйте и молитесь». Конечно, в этом состоянии надлежит пребывать человеку, когда ему предстоят суровые испытания, однако речь идет не только о том, как встречать испытания и опасности...

Бодрствуйте и молитесь! Здесь ключ к сохранению т. н. «бодрственного», иначе говоря, осознанного состояния во сне... Именно это качество развивается при помощи практик и соблюдения определенных правил, которые и объединяются под общим понятием Йоги сновидений.

А теперь поговорим о некоторых важнейших мистических символах сна.

Важнейшие мистические символы сновидений

Начнем с некоторых архетипических символов, изначально присущих единому ментальному пространству человечества. Согласно тибетскому Буддизму, например, такие символы называются «символами проявления Природы ума»... Мы назовем их архетипическими символами Истинного «Я». Когда наша Первоначальная духовная природа проявляется и начинает активно лучиться, посылать нам свои сигналы, передавать нам свое знание, призывать нас к себе, она говорит несколькими ключевыми образами. Эти образы величественные, космические, фундаментальные, например:

- восход Солнца;
- яркий, заливающий нас свет;
- океан, обычно ритмично волнующийся, залитый солнцем;
- горные вершины, обычно снежные или одиноко высящиеся;
- младенец или ребенок, которого мы держим на руках или с которым отождествляемся каким-либо иным образом;
- духовная практика, церемония или ритуал, в которых мы участвуем или за которыми наблюдаем;
- переживание молитвенного или мистического экстаза, часто не имеющее очевидной причины в сюжете сна.

Это символы т. н. «восхода» Первоначальной природы ума, нашего Истинного «Я».

Священная Терапевтика говорит с душой человека языком этих же символов. Например, в одном варианте терапевтического текста, который Оператор произносит во время Акта Священной Терапевтики, есть такие слова: *«Мы вознесемся высоко-высоко, к трем могучим заснеженным, овеваемым ветрами Духа вершинам ума, к трем горам разума, мудрости и венца. Смотрите, видите, знайте: над горами духа восходит Солнце! Над горами духа восходит Солнце! Приветствуйте утреннее светило, поклонитесь Господу в святом перевоплощении».*

Здесь человек проводится именно через состояние восхода первоначальной природы ума.

Итак, **разливающийся в пространстве свет**. Когда вы понимаете (в состоянии ясного сновидения), что Вы видите этот духовный свет, пусть ваши сознание и внимание продлят этот момент актом его распознавания и концентрации на нем. Внимательно всмотритесь в свет, откройтесь ему, войдите в него и слейтесь с ним.

Во сне не следует доверять и очаровываться красками огненными, стальными или темными, потому что ими лучится и притягивает нас Физический План. Например, после физической смерти развоплощенной душе следует избегать бурных и негармоничных переживаний, чрезмерной вовлеченности в боль родных и близких... Но момент слияния со светом – наоборот, нужно осознать, усилить и продлить.

Теперь **о воде...** Вы плывете в воде и буквально ощущаете ее своим астральным телом подобно тому, как физическое тело чувствует воду. Если поверхность воды лучезарна, спокойна, вы не тонете, с вами все в порядке, значит, в этот момент вы получаете силу, восполняете свои жизненные ресурсы. Это плавание в астральных водах.

Равви Шимон бен Йохай использует этот символ: «А душа плывет и хочет вознестись, и возносится от ступени к ступени...»

Если же присутствует страх воды, я бы сказал, что это страх тонкого опыта, духовной трансформации. Поскольку погружение в воды Астрального мира неосознанно ассоциируется с отделением от тела, экстериоризацией и смертью. Здесь наше Эго боится отдаться во власть преобразования и трансформации – пластичного процесса, олицетворяемого водой.

У одной моей ученицы на протяжении многих лет была сильная фобия – водобоязнь. Я учил ее осознавать «материнские» качества воды, гладить воду, разговаривать с ней, о том, например, какая вода добрая, как она принимает ее боль и обновляет ее силы... Также я учил ее особому дыханию в воде. Наконец, она научилась плавать.

Если человек тонет во сне, то не об этом ли сказано в псалме Давида: *«Помилуй меня, Боже, ибо воды дошли до души моей»*. Фактически это чрезмерное погружение в глубину своей души, уход от полноценного общения с окружающими, формирующееся отчуждение. Как в том анекдоте... Надпись на двери кабинета психиатра: «Ушел в себя. Буду через час». На языке духовной психологии этот символ олицетворяет именно отчуждение от мира. Следует больше практиковать щедрость, открытость и доверие. Будьте особенно внимательны к моментам безразличия, неискренности, недоверия и лжи – старайтесь их распознавать и ограничить их проявления.

Видение храма во сне. Храм – это переживание религиозного чувства. Если храм видит атеист или материалист, то таким символом его Первоначальная Природа сообщает ему, что на самом деле он религиозен, душе его присущи мистические стремления, но он привык их подавлять. Если храм видит человек, уже имеющий осознанный религиозный или мистический опыт, то в этот момент он получает мудрость или прямое знание. Здесь Храм – процесс передачи прямого знания.

Одной моей ученице приснился храм, не принадлежащий какой-либо из известных ей традиций. Девушка находилась во дворе, осознавая, что должна открыть двери медленно приближающейся странной процессии людей... Человек, идущий впереди, нес в руках змею.

Она рассказывает:

«Открываю двери, принимаю змею в свои руки, и чувствую, что она вовсе не холодная и не скользкая. Скорее, даже теплая. Я держу ее в руках и думаю: почему же я совсем не боюсь этой змеи? И в этот момент – просыпаюсь».

Наконец-то ее духовное ученичество принесло свои плоды, ей был дарован контроль над инстинктами, импульсивностью и страстью. Потому что страсти «штормили» ее сильно, вызывая опасную амплитуду переживаний: от мистического экстаза и переживания медита-

тивной ясности до состояний, присущих, скажем, женщинам легкого поведения. И вот она стоит во дворе храма и ей дают змею. Храм здесь – это ее личность, в которой проявляется влияние Первоначальной Природы (так же, как дом зачастую – это душа). Но женщина находится не в самом Святилище, она во дворе, в срединных сферах своей души, но уже принимает в руки символ покоренных страстей и мистического Посвящения. Действительно, жизнь ее изменилась с этого момента.

Другая тонкая душа рассказывала мне подобный сон... Она находится в пустыне, перед ней – очерченный в песке круг. И некий человек, стоящий внутри круга и похожий на жреца, готовится совершить какой-то ритуал. Она пока вне круга, но должна вступить в него. В руках у этого человека змея, и он говорит: «Змея должна тебя укусить». Она испытывает страх, но потом принимает душой этот момент. Жрец подносит к границе круга змею, но внезапно из-за бархана появляется табор цыган – множество веселящихся и танцующих, ярко разодетых людей. И цыгане вносят сумятицу в это священнодействие. Жрец говорит ей: «Видишь, ты еще не готова, еще не время...». То есть получаемая душой инициатическая энергия борется здесь со стремлением к поверхностным, бурным переживаниям. Но душа уже знает, что духовная трансформация намного важнее; она просыпается, томясь по нему, желая пережить снова эту упущенную возможность...

Во сне мы можем пережить даже и Посвящение. Однако оно редко сопровождается «отверзанием небесных врат» и нисхождением архангела Михаила со всем его воинством... Мы получаем Посвящение именно так – через глубокие мистические символы, видения и состояния.

Храм, переживание религиозного состояния – это пребывание во внутренних пределах Личности, возможно, переживаемая душой инициация, получение истинного знания, становящегося частью нашей жизни.

Дом – наша личность и душа. В каббале храм, дом и душа обозначаются одной и той же буквой – Бейт (ק). Например: Бейт Адонай – Дом Господень.

В зависимости от убранства дома, от расположения его комнат, архитектуры и вида можно судить о состоянии, опыте и стремлениях нашей души. Но если нам снится скромная лачужка, обитель аскета, можно предположить, что душа наша стремится к очищению и простоте, а мы не слышим ее.

Чаша и кувшин – означают сердце, дающую и принимающую способность души. Эти символы в сновидениях говорят о необходимости работы с сердечным центром. Если чаша дается нам в руки, то наше сердце получает благословение.

Чаша также означает, что необходимо больше слушать, обращать больше внимания на свое сердце.

Процесс приготовления пищи – олицетворяет стремление души передать свое благо и плоды другим людям, уподобиться, пользуясь языком Джебрана Халиля, «священному хлебу для священной трапезы Господа».

Нас посещают видения из других исторических эпох. Мы видим себя царем Соломоном, Нефертити, Клеопатрой, Юлием Цезарем... Спокойно! Иногда самое главное проснуться и понять, что мы находимся здесь и сейчас – в реальном пространстве, и не вести себя в жизни в соответствии с полученным переживанием...

Видение прошлого может быть вызвано, например, встречей с астральными клише минувших событий и эпох. Мы можем перенестись в Древний Рим и принять участие в боях гладиаторов, можем видеть драматические события сталинских времен, а можем встретиться и с днем вчерашним...

Мы вступаем в контакт с определенными астральными клише именно потому, что есть нечто в нашей душе, что сорезонирует с ними. Там, в этих эпохах, таится опыт, необходимый

душе сейчас. Если мы видим себя Клеопатрой, Нефертити, Юлием Цезарем и т. п., значит, мы испытываем дефицит качеств, проявленных у этих людей.

Также мы можем переживать «реинкарнационные сны», нам могут явиться люди из далекого прошлого, как будто уже забытые... Однако этой темы мы уже коснулись в разделе, посвященном реинкарнационным сновидениям.

Собака или дельфин в сновидениях – наши друзья. Возможно, вам предстоит встретиться с человеком, который станет близким другом или помощником. Если собака вас преследует, кусает, обратите внимание как на мнимых друзей, так и на предостережения настоящих. Как говорил Лао Цзы: «Правдивые слова не красивы, красивые слова неправдивы»... Если снится дельфин, то это великолепное вдохновляющее и благословляющее сновидение, которое означает, что вам скоро будет ниспослан соратник. Или в вашей жизни уже есть такой помощник, на которого лишь надо обратить внимание.

Слон – возможная встреча с духовным наставником или мечта о встрече с таковым.

Водопад. Один из великих мистических символов оживления и оплодотворения Физического Плана Духовным. Вспомним стихотворение великого русского поэта и мистика Гаврилы Романовича Державина, вдохновленное медитацией над образом водопада:

*...Под наклоненным кедром вниз,
При страшной сей красе Природы,
На утлом пне, который свис
С утеса гор на яры воды,
Я вижу, некий муж седой
Склонился на руку glavой.*

*Копье и меч, и щит великой,
Стена отечества всего,
И шлем, обвитый повиликой,
Лежат во мху у ног его.
В броне блистая златордяной,
Как вечер во заре румяной,
Сидит – и, взор вперя к водам,
В глубокой думе рассуждает:
«Не жизнь ли человеков нам
Сей водопад изображает? —
Он так же блеском струй своих
Поит надменных, кротких, злых.
Не так ли с неба время льется,
Кипит стремление страстей,
Честь блещет, слава раздаётся,
Мелькает счастье наших дней,
Которых красоту и радость
Мрачат печали, скорби, старость?
Не зрим ли всякой день гробов,
Седин дряхлеющей вселенной?
Не слышим ли в бою часов
Глас смерти, двери скрыт подземной?
Не упадет ли в сей зев
С престола царь и друг царев?..*

И он грезит у водопада о своем боевом прошлом, о жизни и славе человеческой, о смерти и о добродетелях на духовном Пути...

Итак, в разных традициях Эзотерической Мудрости – водопад олицетворяет поток космического Блага и Силы, щедро изливающийся на наше существо из глубин Духа.

Если мы сами находимся под водопадом, это значит, что происходит могучий очистительный и целительный процесс, инициированный изливающимися на нас потоками духовной силы и блага.

Если же мы тонем или захлебываемся, стоя под водопадом, – обратим внимание на качество нашего приятия получаемых благ: быть может, мы не справляемся с объемом получаемых знаний или неверно распоряжаемся вверенными нам благами. Возможно, мы страдаем от чрезмерных желаний и собственных потребительских настроений.

Болото, застойные воды означают, что в душе происходят аналогичные застойные процессы, о чем мы и получаем предостережение.

Если же мы видим заросли тростника в зеркальной глади озера, в чистой воде – это прекрасный символ, связанный с раскрытием жизненной энергии, внутренних сил и качеств души.

Богоматерь или мать, несущая или кормящая дитя – один из величайших символов исцеляющей и спасающей любви. Если вам является во сне подобный мистический символ – любовь жива в вашем сердце и взывает о своем освобождении. Конечно, это не значит, что Богоматерь лично является каждому из нас, но мы сами переживаем свое единство с архетипом вынашивающей материнской любви, переживаем состояние подобной любви к собственному Христосознанию и к окружающим. Подобное видение скрывает великую, преобразующую силу, его лишь следует правильно осознавать. Подобно тому как мы медитируем над проявлением Христосознания и Первоначальной Природы, которая может явиться нам в образе младенца-Иисуса или ребенка, будем медитировать и над природой материнской любви, оживающей из глубин нашей души. Это сама великая Космическая Любовь, отраженная в сердце человеческом, которая приходит, чтобы предъявить свои права на его жизнь. Такая любовь входит в нашу жизнь как владычица. Просто покоритесь ей, отдайте свою душу в ее священную власть...

Птица – наша божественная душа; устремление нашей души ввысь, к переживанию чуда духовного освобождения и просветления.

Летающая стая птиц – это духовное братство, стремление к воссоединению с окружающими, мечта о духовном путешествии.

Друг или близкий, который страдает. Быть может, вы действительно прикоснулись к его страданию – явному или скрытому. Поэтому, проснувшись, сосредоточьтесь на образе этого человека и мысленно окружите его трехцветной аурой: ближе к телу – пурпурно-алой, затем – золотистой, затем – белой. «Подержите» визуализированный образ какое-то время в этом трехцветном лучении, а затем – медленно прочтите молитву «Отче наш». И визуализируйте, как каждое слово превращается в благоуханный теплый розовый дым, укутывающий вашего ближнего, проникающий в глубину его души и плоти, трансформирующий его страдание... Следует также задать себе вопрос: не могли ли вы причинить ему какое-то страдание?

Радостная весть, вдохновляющие слова, информация, сообщенная Высшим Существом или каким-то человеком – это скорое разрешение обременяющих нас обстоятельств, Божественная Помощь.

И наконец, **пустыня** – величайший мистический символ уединения, безмолвия и покоя. В «состоянии пустыни» мы находимся лишь тогда, когда переориентируем активность наших органов чувств и восприятий из внешнего пространства бытия – в наше внут-

ренное пространство. Пустыня – символ дивинации: периода осознанного уединения и самоограничения, во время которого душа и ум очищаются, возвращаясь к самим себе.

И в завершение этих бесед сосредоточимся на древней каббалистической формуле, дарующей гармоничный сон и осознанные сновидения:

О Боже наш, да наполнится сон наш спокойствием и миром, и да пробудимся мы во здравии, жизни и мире. Ниспошли нам, о Боже наш, Твой мир. Добрый совет и доброе намерение приготовь нам на каждый день и в день грядущий спаси нас Святым Именем Твоим. Сохрани и огради нас от безумия, врагов, эпидемий, войн, злобы, голода, болезней и печалей. В сени крыл Твоих прибежище дай нам. Из источника Великой Силы напои нас, и укрепи для Жертвы, Воли и Любви. Сохрани нас во здравии, жизни и мире, когда мы входим в дом свой и когда покидаем его, ибо Ты – Господь, Спаситель наш и прибежище перед лицом всякого зла и ночного страха. Амен.

Часть II

Практика триединого здоровья

Беседа I

О триедином здоровье

В этих беседах впервые будет передана специальная система духовных и энергетических практик под общим названием **Практика триединого здоровья**. Она ведет к быстрому пробуждению и раскрытию наших важнейших психических, духовных и энергетических сил.

Все практики, составляющие систему Практики триединого здоровья, достигают наибольшей полноты, когда выполняются в рамках одного сеанса – последовательно, одна за другой. Они являются не отдельными практиками, а взаимосвязанными частями единой Практики, которая поэтапно иницирует, питает, пробуждает и стабилизирует важнейшие целительные силы нашего существа. Мы называем их *творческими сефиротическими силами*, так как они отражают глубинную жизнь девяти духовных и энергетических сфер человека, называемых в учении Каббалы сефирами (обозначение в женском символическом ключе) или *сефиротами* (в мужском символическом ключе).

Есть несколько способов перевести слово «сефирот» или «сефира». Самое распространенное его понимание – «счисление», ибо сефиротами исчислена (сочтена) жизнь человека. Также слово «сефирот» можно перевести, как «сияние», поскольку сферы человеческого существа действительно подобны сияющим сферам. Творческими эти силы являются потому, что, будучи правильно задействованными и освобожденными, они творят и преобразуют нашу личность и нашу жизнь, вызывая могучие целительные изменения.

Практика триединого здоровья формировалась постепенно, элемент за элементом, на протяжении последних пятнадцати лет моей деятельности как целителя. Те практики, терапевтический результат которых оставлял малейшее место для сомнения, в процессе работы отсеивались, другие – совершенствовались. Постоянно практикующие пациенты и ученики преодолевали такие жизненные ситуации, которые казались неразрешимыми, обретали силы и вдохновение для того, чтобы измениться самим; полностью освобождались от различного рода физических и психических страданий; трансформировали обстоятельства собственной жизни и помогали измениться окружающим.

Необходимость создания такой практики стала очевидной для меня, когда пришло осознание простого факта: точное духовное знание, соблюдение законов этики и универсальных космических законов, а также постоянство самостоятельных усилий, вложенных в нашу духовную трансформацию, является лучшим целителем, нежели величайший, которого мы можем встретить во внешнем пространстве жизни. И вопрос только в одном: насколько достоверное и точное знание мы применяем.

Когда мне было четырнадцать лет, и я только-только приступил к целительской практике, произошло одно событие. Это был поворотный момент, инициатическая ситуация, хотя внешне в ней не было ничего особенно значительного. Мы сидели с моей матерью Иванкой на кухне нашей московской квартиры. Она только что закончила свой вечерний прием. Принимать пациентов мать начинала поздно, часов в семь—восемь вечера и нередко работала до глубокой ночи.

Иванка сидела очень уставшая, бледная, как всегда после работы. Курила. От этой привычки даже труд целителя не мог ее отучить. Вспоминаю, как сигарета подрагивала, потому

что руки ее дрожали от перенапряжения. И я внезапно спросил: «Что ты думаешь делать со всеми этими мешками писем, которые приходят каждую неделю?».

Писем тогда приходило по несколько мешков... С нашим другом (ее помощником) мы забирали их на почте и отвозили в его свободный гараж. Вскоре там не осталось пустого места – гараж был совершенно, буквально до потолка, забит этими мешками. В каждом письме была человеческая боль. Но даже прочитать все эти письма было невозможно, не то что ответить на них...

«Можешь ли ты в действительности помочь и тем толпам людей, которые собираются на твоих коллективных сеансах?» – спросил я.

И моя мать (гордая, импульсивная, весьма эксцентричная даже в повседневной жизни женщина) как-то неожиданно устало ответила: «Я не знаю. Не знаю, что с этим делать».

Наступил момент инсайта (прямого знания). Я, четырнадцатилетний мальчик, «отверз уста свои». Сейчас могу улыбнуться, но тогда это было сказано очень серьезно: «А я знаю, что им поможет». Под теми своими словами я подписался бы и сейчас: «Им поможет изменить свою жизнь духовное знание».

Иванка обычно обращалась ко мне патетически: «Сын мой!»... И вдруг без всякого пафоса и драматизма она сказала: «Это не мой путь. Это твой путь. Только заклинаю тебя – будь очень-очень осторожен».

Многие из вас могли на собственном опыте убедиться в следующем печальном факте: наше сознание и жизненное пространство вместо того, чтобы расширяться, давая все больше возможностей для роста, творчества, духовного самоосуществления, для улучшения качества нашего бытия, наоборот, постепенно сужается. Жизнь наша поглощается повседневными заботами и преследованием узко материальных целей. Мы способны служить иллюзиям и фиксациям десятки лет. Наше жизненное пространство вместо того, чтобы расширяться, предоставляя нам все новые возможности для духовного роста и самоосуществления, постепенно сужается, поглощаемое бесплодными и бессмысленными попытками удовлетворить желания окружающих. Наши мечты и высшие стремления, ранее озарявшие жизнь, делавшие ее красивой и наполненной смыслом, постепенно отступают перед надвигающейся на них бесформенной темной массой, имя которой – обусловленность, инертность, уныние, лень и отчаяние.

Вспоминаются строчки Гумилева, вполне уместные здесь:

*И смеясь надо мной, презирая меня,
Люцифер распахнул мне ворота во тьму.
Люцифер подарил мне шестого коня,
И отчаянье было названье ему.*

С годами наши душа и воля вместо того, чтобы укрепляться и расцветать, все более увядают, потому что не получают постоянного питания. Можно ли ожидать, что у вас вырастет здоровый ребенок, если вы его не кормите? Мы ограничиваем важнейшие потребности и первоначальные стремления Духа и души, начиная заботиться только о физических потребностях. Потом мы пытаемся изменить свою жизнь, так как результаты, к которым приходим, нас не удовлетворяют. Но эти попытки непостоянны и лихорадочны.

У меня есть одна трогательная ученица, которая слыша подобное, любит сострить: «Ну вот, учитель, опять вы гоните депрессушку!» Однако я вовсе не сгущаю краски. Так оно все и есть.

Духовная и волевая пассивность, в которую впадает большая часть людей уже в зрелом возрасте (а иногда и раньше), ведет к энергетическому застою и возникновению таких же

гнилостных и болезнетворных процессов в душе, а затем и в теле, какие мы можем наблюдать в сосуде с водой, где долгое время разлагается кусок мяса.

Несколько лет назад, я работал в Каире с группой учеников-суфиев, которым преподавал целительское искусство. Один из них показал мне бедные жилые кварталы. Я увидел дома, где было три стены, а четвертая отсутствовала. Прохожим видно: стоит диван, кто-то смотрит телевизор... Больше всего меня впечатлило, что некоторые дома утопали по окна в отбросах. В какой-то момент внимание мое было привлечено еще одним крайне печальным и отталкивающим зрелищем: прямо в одном из неглубоких каналов, примыкающих к рукавам дельты, копытами вверх лежал труп коровы. Рядом, неподалеку, купались, резвились и смеялись ребяташки.

Ученик, который был со мной, с болью сказал: «Пройдет еще много времени, прежде чем этот народ сможет отработать печальное наследие, полученное от бедуинов и кочевников, и научиться уважать окружающее пространство».

А я смотрел на лежащий в канале труп и думал, что, по крайней мере, его омывает текущая вода, и берега канала оглашаются детским смехом. Но души многих людей, одевающихся в шелка и живущих в мраморных дворцах, напоминают не текущую воду, а застойное болото с таким же, гниющим там трупом, их собственной плотью, а детский смех и веселье крайне редко являются гостями в этих душах.

Все мы проходили в жизни через периоды пассивности и энергетического застоя. Как правило, они сопровождаются потерей мотивации, унынием, депрессией. Некоторые из нас, слава Богу, пребывают в подобных состояниях совсем короткое время. Но проблема в том, что большинство людей не ощущают плавного, постепенного вхождения в такой жизненный период. Чаще всего это происходит медленно, незаметно. Человек вначале чувствует себя уставшим, потом словно впадает в легкую дремоту, затем – в продолжительный сон... Однако сон Духа и разума, в отличие от физического сна, ведет не к восстановлению сил, а наоборот – к невозможности их восстанавливать. Понимаю, что вступление получается отнюдь не лучезарным, но хочу, чтобы вы знали, с чем и во имя чего мы будем работать.

Великий суфий шейх Аль Бистами прослыл величайшим из еретиков ислама после того, как в мистическом экстазе воскликнул:

Хвала мне, ибо я нашел Аллаха под одеждой.

И это случилось после того, как сам пророк Мухаммед, (трижды мир ему!) в конце жизни печально изрек:

Господи, прости меня, что был не в силах познать Тебя совершенно.

Эти два высказывания часто противопоставлялись, и суфии-еретики даже позволяли себе рассуждения на тему: кто же достиг большего переживания полноты, большей степени слияния с Аллахом – пророк Мухаммед или Аль Бистами?

Один из моих любимых мистиков-суфиев, Хазрат Инайят Хан, дает следующее объяснение: чаша Пророка была такой большой, что наполнить ее было невероятно трудно. Я же скажу вам, что такой же большой должна быть и чаша нашей души, чтобы ее жажда переживания Божественного Света никогда не утолялась. Когда мы широко открываем врата Духа и Души, Аллах, воистину, оказывается под нашими одеждами. Мы сами оказываемся Им, и Он пребывает в нас. Слова Аль Бистами выражают высшее переживание той триединой полноты человеческого бытия, которой способен достичь смертный. Вот почему эти два высказывания не противопоставляются в Духе, а дополняют друг друга.

Практика триединого здоровья ведет нас к реализации такой сефиротической полноты, при которой мы могли бы пережить ощущение совершенного наполнения чаши каждого из наших сефирот так, чтобы подобные сверкающим храмам, широко распахнув свои врата, они непрестанно проводили Божественный Свет... Этот Свет, «спускаясь», все более уплот-

няясь и вибрируя с разной частотой на разных этапах своей материализации, дарует нам совершенное переживание полноты и счастья здесь и сейчас.

Между людьми и бытием постепенно возникает и утолщается стена, которая соткана из страха, отчуждения и недоверия. И проблема не в том, боимся мы или нет, доверяем ли мы своим близким или нет, а в том, что мы боимся самого Бытия, не доверяем самому Бытию и потому часто уподобляемся воину, ожидающему удара от неведомого противника. Это болезненное состояние должно навсегда покинуть человека, стремящегося к переживанию полноты бытия.

Состояние недоверия к Бытию сопровождается сжатостью, всевозрастающей тревогой и страхом смерти, постоянным подспудным ощущением неведомой угрозы. Так происходит, когда наши сефиротические врата закрыты.

Практика триединого здоровья последовательно открывает врата каждого из храмов-сефирот и, проникая в сокровенные глубины, разжигает на его престоле огонь. Тот самый огонь, который в Каббале именуется «огнем Шин» и представляет исцеляющее и обновляющее пламя, сжигающее всякую боль, страх, неведение и скорбь. Практика стремится привести нас к состоянию, в котором нет ни мрака, ни страха, ни скорби.

Человек может находиться в печальном физическом состоянии. Он может быть инвалидом, может быть лишен какого-то из органов. Но и в этом случае Практика триединого здоровья может восстановить состояние сефиротической полноты, ведь именно, когда мы в чем-то ограничены, мы стремимся к полноте особенно неудержимо и страстно.

Недавно я беседовал с одной из наших учениц, и она сказала глубокую вещь: после той экологической трагедии, которая разыгралась в Москве, когда горели торфяники, аура города ощущается как более чистая. Это и мое ощущение. Не раз я говорил раньше, что чувствую ауру Москвы тяжелой, и она не очень пригодна для нормальной человеческой жизни. Но вот разразилась трагедия, и аура города поразительным образом посветлела.

Из-за чего она бы так могла посветлеть?

Люди, прошедшие через страдание и осознавшие, что значит дышать грязью, быть в дыму, задыхаться от невозможности сделать поток чистого воздуха, стали жаждать воздуха и света, следовательно, они стали жаждать любви.

Наша жизнь осуществляется в определенном пространстве Бытия. И каждый из нас в ответе за тот «круг» Бытия, который ему вверен. Человек живет в пространстве, пронизанном его энергиями, мечтами, вибрациями. Он одухотворяет или опустошает свой круг Бытия, а иногда просто превращает его в болото.

Многие сомневаются в том, что нам «вверен» Всевышним некий «участок» внешнего пространства. Не «вверено» ли нам и общение с близкими людьми, и судьбы наших маленьких детей и престарелых родителей? От рождения нам дано нести определенную меру человеческой ответственности, распространяющуюся как на наших близких, так и на те сферы внешнего мира и Царства природы, с которыми соприкасаемся.

Когда мы движемся по улице, мы, в прямом смысле, несем свое жизненное пространство через эту улицу. И, представьте себе, что проходя по ней, мы можем сделать эту загазованную улицу мегаполиса чище, озаряя ее нашим внутренним светом. Может быть и наоборот: мы способны сделать пространство еще более мрачным и непригодным для жизни одним лишь выражением лица и пустым присутствием...

Каждый хорошо чувствует себя в парке или в лесу, а в больших городах все еще можно дышать благодаря тому, что в них сохраняются зеленые пространства. Но человек создает энергетическое дыхание и лучение, намного превосходящее возможности дерева. Ведь мы обладаем живыми творческими энергиями и силами.

Чем более мы заняты проблемами собственного благополучия, тем более сужается наше жизненное пространство. Но если принцип жизни – расширение, а принцип смерти

– сжатие, угасание и разложение, то не значит ли это, что большая часть людей все быстрее движется к духовной смерти. Мы боимся физической смерти и мучительно пытаемся ее отодвинуть. На самом деле надо бояться духовной смерти.

Четыре парадокса

Существует **четыре парадокса**, связанных с осуществлением человеческой мечты и с реализацией первоначальных стремлений души.

Первый парадокс в том, что, хотя мы иногда ясно осознаем, о чем мечтаем и к чему стремимся, *и между нами и осуществлением мечты может не быть никаких препятствий, мечта и высшие желания души все равно остаются нереализованными.*

Мы желаем достичь счастья, жизненной полноты, любви, чистоты, внутреннего комфорта, духовной и творческой самореализации, ибо в этом сердцевина любого, хоть чего-то стоящего желания. Но даже точно зная, что именно нужно для этого сделать, делаем лишь несколько робких шагов, как бы подкрадываясь, и останавливаемся. Или же не делаем вообще ничего.

Один пациент приходил ко мне семь лет! Он приходил. Я ему помогал. Потом у него снова начинались проблемы. Каждый раз я упрямо говорил ему, что нужно сделать. Он, с не меньшей непоколебимостью, этого не делал.

И тогда я задал ему вопрос: «Послушайте, а вы иногда моетесь?»

Он – человек, который не наденет рубашку, если она стоит меньше, чем пятьсот евро, посмотрел на меня злыми глазами:

– А что-то не так?

– Ты же не моешься уже семь лет. Постоянно тебе говорю (чтобы его впечатлить, я перешел на «ты»): каждый вечер, чтобы решить твою проблему, нужно провести сорок пять минут в темноте и молчании. Я тебе сказал это семь лет назад. И добавил, что нужно делать в этой темноте и молчании.

Как известно, «темнота – друг молодежи». Только мистик понимает это совершенно в другом ключе.

Он: «И что? При чем тут, моюсь я или не моюсь?»

Отвечаю: «А при том, что духовная практика и есть гигиена души. Если бы ты не знал, что есть мыло и вода, то вопрос был бы другой, но ты, зная об этом, продолжаешь не мыться и отказываешься воспользоваться средствами гигиены».

Второй парадокс: когда мы осуществляем материальные желания, властно диктующие нам, как жить и чему служить, заставляющие нас верить, что именно они принесут нам счастье, мы все так же остаемся мрачными и недовольными людьми, продолжая думать, что может быть еще лучше и чего-то еще не хватает.

Третий парадокс мог испытать на себе абсолютно каждый. Вместо того чтобы наделять жизнью нашу настоящую мечту, посвятить свой труд и силы действительному трехплановому благополучию, мы предпочитаем потратить энергию на преследование иллюзий и страстей.

Вскоре, оживленные и материализованные самими нами, они набрасываются на нас, подобно призракам и вампирам, чтобы жадно прильнуть к шее, поработить, заставить служить себе и так обескровить совершенно.

На Кипре у меня есть давняя знакомая – хозяйка большой рыбной таверны, стоящей в чудном месте над морем. Она – светлый человек, с щедрой чистой душой. Но ресторан «высосал» из нее все силы. У нее весьма ответственный муж-трудоголик, которого это заведение утомило в еще большей степени, чем ее.

Задаю ей вопрос: «Почему ты не хочешь в обеденный перерыв поехать домой, включить кондиционер и спокойно почитать хотя бы один час?»

В ее глазах ужас: «Оставить двадцать человек персонала без присмотра на целый час! Что-то произойдет! Клиентов перестанут вкусно кормить! Они сюда не будут ходить!»

Смотрю на нее и улыбаюсь. И тут она грустно признается: «Два года назад мы сдали ресторан в аренду. Был приличный арендатор, он ответственно платил, у нас с мужем была куча свободного времени. Однако через год мы отказались от этого, потому что не могли жить без ресторана».

Вы можете сказать: «О, это трудолюбие!» Но не надо путать трудоголизм с трудолюбием. Все, что оканчивается на «-голизм» или «-ания» (зависимость или мания любого толка), является признаком душевного и физического нездоровья...

Четвертый, самый странный парадокс заключается в том, что *мы редко способны видеть свою мечту осуществленной*.

Наша жизнь полна реализованных мечтаний. У нас, к примеру, есть лучшие друзья, прекрасные дети, близкие люди... Наше тело здорово и способно полноценно переживать бытие. Мы можем любить и дарить любовь. Нам бывают ниспосланы помощники и наставники на Духовном пути. Дана возможность осознанно двигаться по этому пути и развиваться дальше еще в физической жизни. Однако нам всего этого мало.

В одном царстве, в одном государстве жил да был самый настоящий сказочный классический царь. Это значит, что, как и положено, он был очень несчастным, грустным и недовольным своей жизнью человеком. И, как положено каждому классическому царю, у него был веселый и добрый слуга. По утрам слуга входил в покои к своему государю и, пританцовывая и смеясь, подавал ему кофе. Царь это терпел, сколько мог.

И в один прекрасный день обратился к нему: «Слушай-ка, милый, в чем твой секрет?»

Слуга удивился: «Ваше величество, какой секрет?»

Царь: «В чем секрет твоей постоянной радости и хорошего настроения? Ты же видишь, как мне плохо...».

Слуга: «Ваше величество, нет никакого секрета!»

Царь: «Вот что, друг мой, если ты не откроешь мне свой секрет, то я позову палача и прощайся с головой».

Слуга: «Ваше величество, но мне нечего от вас скрывать. Вы решили все мои проблемы. Я живу с прекрасной доброй женщиной в доме, который вы нам подарили. Я имею честь и удовольствие служить вашему величеству. Время от времени вы дарите нам замечательные подарки. Работа у меня не сложная и доставляет мне радость. Вот и все».

Царь еще больше разозлился. Позвал мудрого визиря и говорит ему: «Слушай, такие вот дела с моим слугой: или он что-то скрывает, или издевается надо мной!

Визирь улыбнулся: «Ваше величество, все в порядке. Просто, ваш слуга никогда не попадал в круг».

Царь: «В какой такой круг?»

Визирь: «В круг девяносто девяти, ваше величество».

Царь: «Что за „круг“ такой?»

Визирь: «Объяснить это невозможно. Однако если ваше величество пожелает, то я могу вам показать. Только вы должны быть готовы к тому, что придется проститься с таким веселым и верным слугой, ибо он попадет в „круг“».

Царь: «Как это он попадет в „круг“, который сделает его несчастным?»

Визирь: «Он не захочет и не сможет отказаться попасть в него, ваше величество...»

Вечером они оба тихонечко направились к дому слуги, оставили у двери мешок, в котором было ровно девяносто девять золотых монет. Постучали и спрятались.

Слуга вышел. Смотрит – мешок. Поднял – тяжелый. Записка: «Мы восхищаемся твоей жизнью. В этом мешке целое сокровище, которое мы передаем тебе, чтобы ты использовал его так, как хочешь».

Прочел. Переменился в лице. Прижал мешок к груди и забежал домой.

Царь с визирем подкрадываются к окну и смотрят, что будет дальше. Слуга высыпал содержимое мешка на стол. Округлил глаза. Начал играть с монетами, перебирать их руками. А в той стране одна золотая монета была целым сокровищем.

Он стал пересчитывать монеты, складывая их столбиками: один столбик из десяти монет, второй, третий, четвертый... И вот получилось десять столбиков, но один столбик оказался ниже на одну монету. Слуга в ужасе схватился за голову, затем принялся искать монету под столом, под кроватью, перерыл весь дом. В глазах его уже было безумие. Он попал в «круг девяносто девяти». И непрестанно повторял:

«Меня кто-то обокрал! Нет целой золотой монеты! Сто монет – это сокровище. Сто монет – это не то, что девяносто девять. Сто монет – это круглое число, а девяносто девять – нет. Если бы у меня было сто монет, я мог бы уже ни о чем не беспокоиться».

Слуга стал подсчитывать вслух, сколько времени нужно работать за одну золотую монету. Оказалось, пять лет и то, если на всем экономить. Затем он сказал сам себе, что если пошлет работать жену, то работать нужно будет три года. Потом сообразил, что если приносить из дворца еду, которой его там кормили, то тогда, может быть, работать придется два года. Он спрятал мешок среди дров, а царь и визирь отправились во дворец. Царь был задумчив и молчал.

На следующее утро слуга явился в покои мрачнее тучи. Пролил кофе. Неграциозно поклонился. Что-то пробурчал царю в ответ на его вопрос: «В чем дело?». Царь уже испытывал чувство вины, но не знал, как исправить ошибку. Он понимал, что еще одна монета ничего уже не изменит...

И так слуга являлся изо дня в день удрученный и злой. Однажды он надерзил царю, был выгнан из дворца и остался в своем скорбном «круге девяносто девяти»...

Именно в результате такого отношения к посылаемым Небом дарам, мы постепенно теряем способность принимать новые блага, осуществлять свои мечты, достичь состояния триединой полноты и наслаждаться сокровищами, которыми обладаем. Практика триединого здоровья призвана разрушить этот порочный «круг».

Великие человеческие мечты

Величайшей человеческой мечтой является мечта о полноценном, трехплановом переживании любви в Духе, Душе и теле. Когда мы не можем выразить свою любовь в виде даяния или действия; когда не способны ощущать на себе Божественную любовь и переживать состояние служения Божественной любви; когда нам не удастся реализовать нашу любовь к любимому существу – мы становимся несчастны.

Другой, не менее важной и пленительной мечтой человеческой души, является мечта **быть** – полноценно переживать бытие, будучи не пассивной клеткой, а источником; не кладом, погребенным в подземелье, а живым, мыслящим и чувствующим, проводником блага и света. Каждый мечтает о полноте бытия и вкладывает в это понятие что-то свое. Как правило, материальные иллюзии. Единицы способны понять, что полнота человеческого существования может стать следствием только духовной работы, которая ведет к поддержанию активности духовных центров, ибо Дух питает душу, а душа – тело.

Каждая человеческая душа мечтает о свете. Все мы хотим приблизиться к Божественному Свету. Но не зная, как этого достичь, часто наделяем эту мечту более доступным и реалистичным содержанием. Мы пытаемся пережить духовный свет, прикасаясь к его кри-

сталлизованным формам, которыми являются и пища, и даже дом или автомобиль. И другие человеческие существа, и их тела – все это тоже кристаллизованный свет. Мы приобретаем свет, застывший в разных формах, но душа им не насыщается.

Для того чтобы реализовать мечту о переживании Божественного Света здесь и сейчас, нам необходим практический инструмент, способный обеспечивать постоянную духовную активность ментальных центров.

Необходима практика, способная разбудить наши духовные центры так, чтобы они долгое время оставались в состоянии лучения и горения. Практика, которая смогла бы служить надлежащей проводимости астрального и физического тела и быстрой мобилизации жизненных и творческих сил нашего организма.

Мало кто из нас не мечтал путешествовать. Но путешествуя, мы редко осознаем, что внешняя смена обстановки, пребывание в новых прекрасных местах – это не что иное, как мечта о быстрой трансформации сознания. В действительности мы мечтаем об изменении своей жизни и ее обстоятельств, об освобождении и умножении своих творческих сил и энергий, о выходе из периода застоя, об эволюционном путешествии по ступеням сознания. Быстрый рост личности, преодолевающей одну ступень за другой, есть то самое путешествие к внутреннему сокровищу, о котором Иисус говорит:

Ибо где будет сердце ваше, там будет и сокровище ваше.

По сути, здесь учение о деятельной пентаграмме личности. На более доступном языке: в зависимости от того, на чем сосредоточены наша воля, сознание и внимание, на том уровне бытия мы и переживаем жизнь, счастье, наслаждение.

Есть ли такой человек, которому хоть изредка, подобно сказочной птице не являлась бы мечта о счастье, здоровье, благополучии, полноте бытия, кто не видел бы себя просветленным, одаренным и богатым на всех уровнях?

Помню, один мой родственник (весьма эксцентричный и состоятельный) сказал мне, тогда еще пятнадцатилетнему мальчику: «Молоденький, если такой умненький, то почему не богатый?». На что я нашелся и ответил: «Старенький, а если такой богатый, то почему до сих пор не умный?» Вот, что называется, и поговорили.

Найдется ли среди нас кто-нибудь, который, пусть и в особые минуты, не видел бы себя раскрывшим свои способности и добродетели, любимым и щедро отдающим любовь, преисполненным здоровья, лучащимся силой и счастьем? Если такой человек объявится, меня по праву посетит сомнение в целесообразности передачи этих учений.

Структура Практики триединого здоровья

Для того чтобы лучше понять, как именно Практика триединого здоровья способствует его восстановлению и сохранению, скажем несколько слов о самом триедином здоровье, как о состоянии наивысшего благополучия Духа, души и физического тела.

Прежде, однако, отмечу, что Практика использует несколько последовательных этапов «волн», подходя к энергиям и ресурсам каждого психического центра как бы с нескольких сторон.

Первая волна оживляет самые плотные энергии каждого из девяти сефирот. Мы используем т. н. «Девять сутепеней дыхания» – девять дыхательных ритмов, плавно трансцендируя и утоньшая дыхание. Вы скажете: «Ага, все понятно – медленнее, медленнее, медленнее...». Ничего подобного. Каждый дыхательный ритм соответствует качествам и состояниям одного из сефирот, что не может быть достигнуто за счет простого замедления ритма дыхания. Для уяснения этого вскоре поговорим о силах, качествах и возможностях сефирот.

Вторая волна задействует и пробуждает более тонкие астральные сефиротические силы через быструю визуализацию девяти групп мистических символов. В каждой группе

вы можете выбрать один символ, а можете визуализировать все символы (второе желательнее). Этот этап назван мной «Девятью ступенями света», ибо мистические символы есть кристаллизация Божественной Идеи и Света.

Третья волна практики – еще выше и глубже. Она пробуждает ментальные сефиротические энергии и силы за счет того, что мы концентрируемся непосредственно на ведущей целительной силе данного сефирота. Однако мы делаем это не отвлеченно, а используя строго определенный вид просветлительного опыта собственной жизни, соответствующий данному сефироту. Поэтому третий этап Практики назван «Девять ступеней **совершенства**».

И наконец, приходит четвертая и самая сильная волна. Четвертый уровень Практики представляет соединение девяти специально созданных теургических воззваний-изречений (не мантрамов, но именно «воззваний») с девятью специфическими йогическими позами, концентрирующими энергию в месте физической локализации данного сефирота. Отчасти это напоминает нашу практику «Йога десяти шагов», то есть исходит из того же принципа, но значительно превосходит «Йогу десяти шагов» эссенциальностью, точностью локализации и объемностью воздействия. Этот уровень называется «Девятью ступенями единства».

Теперь, не боясь чуть-чуть повториться, скажем еще несколько слов о самом «триедином здоровье» и о результатах, которых мы стремимся достичь в Практике.

Триединое здоровье – это такое состояние человеческого существа, когда Дух является пробужденным и активным, а душа и физическое тело способны свободно и без искажений проводить свет и силу Духа. Человек постоянно помнит о существовании своей Первоначальной природы и предоставляет ей нужную пищу, силу и заботу, необходимые для ее превращения в зрелый Дух.

Бывает и такое: по привычке мистик многие годы обращается к своей Первоначальной природе, как к младенцу... А она уже давно могучий воин. Разве может взрослый человек практиковать, говоря самому себе: «Миленький, любимый, хороший, добрый, я тебе помогу, я тебя покормлю». Если подобие рождает подобие, также подобное и привлекает подобное, как магнит.

Когда наш Дух пробужден и активен, помнит о своем существовании, предоставляет Первоначальной природе пищу для роста и укрепления, тогда и душа под воздействием этого непрестанно лучащегося на нее духовного света будет очищена, исполнена силы, гармонизирована и уравновешена.

Недаром именно весы всегда были наиболее популярным символом душевного равновесия и покоя, гармонии и кармической справедливости. Это те самые весы, на которых бесстрастная Фемида, не различающая бедных и богатых, хороших и плохих, измеряет меру греховности и меру добродетели.

Уравновешенная и сбалансированная душа не может содержать равное количество света и тьмы, добра и зла, не может тратить на даяние и на получение одинаковые усилия. Человек счастлив только в том случае, если отдал больше, чем получил. Если в его жизни положительное и отрицательное, добро и зло, даяние и потребление вдруг уравновесились, он попадает в положение одного кентавра...

Жил был на свете один мнительный кентавр. Он отправился путешествовать. Прибыл в другой город и, гуляя по улице, проголодался. В это время какой-то мальчуган спросил своего отца: «Папа, это конь или человек?»

Кентавр задумался: *кто же он на самом деле – конь или человек? А поскольку он к тому же, был голоден, то впал в еще более глубокое противоречие: чем же перекусить – куском пиццы или стогом сена?* Он так долго думал, что остался голодным. Захотел спать, но снова не мог решить, куда же отправиться: *в гостиницу или в конюшню? Конь или человек? Человек или конь?* И поскольку он всю ночь ходил по улицам и спрашивал себя: «В гостиницу

или в конюшню?» – *под утро заболел. У него поднялась температура. И здесь он снова оказался перед противоречием: к ветеринару или к доктору?*

Кентавр был готов уже умереть. Но одна добрая душа помогла ему. Собрался консилиум специалистов: доктор и ветеринар, психолог и духовный целитель. Они его вылечили, конечно же.

После этого кентавр стал есть *пищу* как человек и спать *в конюшне, так как у него было тело лошади. Начал* обращаться к психоаналитикам и так достиг относительного баланса в жизни...

Эта притча может не только заставить нас улыбнуться, но и привести к нескольким важным выводам: душевный баланс достигается способностью примирить Духовный и Физический планы (в данном случае – человека и лошади) при помощи центрального стержня весов – Астрального плана – и таким образом вернуться в состояние баланса и гармонии. Стараться жить по велениям Духа, однако, продолжая любить и уважать свое физическое тело – дитя Духа-Отца и души-Матери.

Душевное здоровье и равновесие также выражено в способности ассимилировать боль, жизненные испытания и справляться с противоречиями, опираясь на здравый смысл и наработанные этические убеждения; а с другой стороны – продолжать трудиться для достижения духовной цели.

Если эти факторы отсутствуют, то мы неизбежно входим в состояние кентавра. Это статическое равновесие: ни туда и ни сюда; ни влево, ни вправо. Людей, которые вышли из такого положения, можно поздравить.

В известном еврейском анекдоте говорится о необходимости «сдерживаться и держать себя в руках», когда ты пожелал машину ближнего, затем – его дом, затем – его жену, а затем и самого ближнего... Однако этот анекдот, увы, не может служить иллюстрацией к Триединому здоровью.

Подлинное здоровье и баланс личности подразумевают такое состояние, когда для преодоления импульсивных побуждений и разрушительных привычек душе уже не требуется затрачивать огромные усилия, увлекая свое тело «за шкуру» от того, что ему «не полезно». «Все мне дозволено, но не все полезно», – говорил апостол Павел. Отказ от разрушительных желаний происходит естественно и мягко. И конечно, такая трансформация не может явиться результатом того, что мы станем себя ругать, мучиться чувством вины и говорить себе: «Этого нельзя! Это плохо! Ай-яй-яй, брось!».

Перевоспитать себя можно только длительной и планомерной концентрацией на действительно великих символах и Учениях, а также пробуждением целительных сил собственного Триединого Существа. Конечно, неплохо удержаться, когда хочется сделать нечто неблагоприятное; но не надо заблуждаться и думать, что если мы достигли некоторого самоконтроля или внешне являемся добропорядочными людьми, то приблизились к счастью, гармонии и полноте Бытия. Повторяю: состояние статического равновесия между Духом и плотью, невозможность выбрать между отрицательными, благими и просто противоречивыми желаниями – это и есть кентавр, которого мы неосознанно носим в душе.

И наконец, о физическом состоянии триедино здорового человека. Я чуть не оговорился и не сказал «практически здорового человека». Вы знаете, конечно, что практически здоровым называют пациента, у которого не выявлено определенных патологий...

Чтобы реализовать состояние Триедино здорового человека, а значит, действительно счастливого и полноценного (а не того, у которого не нашли никаких патологий, хотя искали всеми возможными способами) – нужно полноценно насыщать духовной энергией и светом клетки каждого органа. Тогда физическая клетка начинает резонировать и излучать в пространство то, что уловила от Духа и души. Так создается *одохотворенное тело*, использующее протекающую через него жизненную энергию уже не для того, чтобы поддерживать

огонек жизни и удерживать эту энергию в себе самом, но способное – именно благодаря ретрансляции – увеличивать свои энергетические ресурсы. То есть тело триедино здорового человека обладает постоянным избытком жизненной силы, ибо через него протекает могучий поток духовного света и тонких вибраций.

Интеграция практики триединого здоровья

Однако, скажете вы, если человек приходит к такому состоянию интенсивного лучения и ретрансляции потока силы в результате чисто «механической» энергетической практики или же за счет каких-то быстрых трансформаций, вызванных внешними факторами, то с ним вскоре может произойти что-нибудь неприятное... Действительно, ускоренная динамика внутреннего роста, так же как и энергетические результаты, к которым мы еще не готовы, могли бы привести к болезненному разрешению ранее накопленных кармических обременений. Об этом мудрый народ говорит: когда высоко возносишься – падать особенно больно. Поэтому Практика триединого здоровья организована так, что ее невозможно усвоить и выполнить за несколько дней. Лишь через месяц—два самостоятельной работы вы достигнете уровня интегрированной, хорошо освоенной и полноценно работающей Практики. Игра стоит свеч: Практика триединого здоровья действительно способна преобразить нашу жизнь, подарив нам переживание счастья, внутреннего единства и полноты Бытия.

Итак, первые десять дней мы занимаемся только отождествлением с Первоначальной природой, девятью дыхательными ритмами и визуализацией целительных сефиротических символов, а именно – первым, вторым и третьим этапами практики.¹²

Затем – на протяжении следующих десяти дней – приступаем к работе с целительными сефиротическими состояниями и силами (переходим к четвертому этапу Практики), продолжая выполнять три предшествующие этапа. Проходя через четвертый этап (Девять ступеней совершенства) – на протяжении этих десяти дней – будем работать только с тремя первыми («нижними») сефиротами (Иесод, Ход, Нецах)

И на следующем пятом этапе (Девять ступеней единства), к которому мы приступим уже в последующие десять дней, начнем использовать девять воззваний и девять энергетических поз, практикуя их, непосредственно, после работы с целительными сефиротическими состояниями. До этого можете практиковать позы и воззвания отдельно, утром или днем, осваивая их постепенно. В этот же период – когда задействованы уже пять этапов Практики (призвание Первоначальной природы, дыхание, символы, сефиротические состояния, позы и воззвания) – мы можем добавить шестой и седьмой завершающие этапы – улыбку Сфинкса и посвящение практики.

Таким образом, на 21-й день Практики мы задействуем все семь этапов, с одним лишь существенным нюансом: в важнейшем четвертом этапе (к которому мы приступаем на 11-й день) мы активируем целительные состояния и силы лишь трех первых сефирот, и так – десять дней, до 21 дня практики. К работе со следующими тремя сефиротами (Тиферет, Пешад, Хесед) – в четвертом этапе – следует приступить на 21-й день от начала практики, когда мы выполняем уже все семь этапов, а к работе с целительными силами Бина, Хок-ма и Кетер приступаем, соответственно, на 31-й день. После чего с 41-го дня будем задействовать уже все девять целительных сефиротических состояний четвертого этапа в рамках каждого сеанса Практики.

Главная задача такого постепенного «включения» важнейшего – четвертого – этапа Практики, заключается в том, чтобы без ментального и энергетического перенапряжения,

¹² Не путать этапы Практики с ее четырьмя ключевыми уровнями, последовательно задействующими целительные силы девяти сефирот. Эти уровни представляют второй, третий, четвертый и пятый этапы Практики. См. «Беседа 4. Семь этапов Практики Триединого Здоровья»

все глубже, объемнее и сильнее задействовать его целительные возможности. Одновременно, с 21-го дня, мы сможем задействовать уже все все семь этапов.

Так осуществляем гармоничное и естественное вхождение в систему Практики триединого здоровья. Последовав точно этим рекомендациям, можно рассчитывать на исключительно высокий уровень освобождения наших творческих и целительных сил на всех Трех Планах.

Однако все сказанное здесь прояснится окончательно лишь после того, как мы совершим путешествие в глубину сефиротической системы и получим ясное представление о целительных возможностях, энергиях, силах, состояниях и качествах девяти проявленных сефирот.¹³

¹³ Десятый сефирот, Малькут, согласно Единому Учению, не является проявленным и локализованным в человеческом теле, а олицетворяет целостность всей сефиротической системы. Подробнее см. «Беседу III».

Беседа II

Целительные сефиротические силы

Важнейшая часть Практики триединого здоровья построена на особой тренировке сознания и внимания: мы интроспективно возвращаемся к определенным событиям жизни, вызывая и активируя их «закапсулированные» энергетические отпечатки из сокровищницы памяти. Мы фокусируем медитативное внимание на тех моментах, которые раньше могли казаться нам незначительными, остались незамеченными; и вдруг, практикуя, мы начинаем понимать и ощущать, что именно они таят исключительные целительные и просветлительные возможности...

Каждой человеческой душе присущи так называемые **«Первоначальные стремления»**. Все мы желаем здоровья, комфортного состояния ума, души и тела, профессиональной и творческой реализации, уважения и любви окружающих и так далее. Как известно: хотеть не вредно, вредно не хотеть... И здесь важно сказать несколько слов о т. н. **условиях реализации триединого здоровья**.

Условия реализации триединого здоровья

Существуют вещи, без которых невозможно осуществить наши Первоначальные стремления. Это – плохая новость. А хорошая заключается в том, что выполнить эти условия способен каждый человек с нормальными умственными возможностями, со средним уровнем интеллекта и не наделенный никакими феноменальными способностями. Была бы только решимость добиться результата. Практика триединого здоровья поэтапно реализует именно эти условия, постепенно приводя нас к состоянию целостности, полноты и гармонии.

Главное условие Триединого Здоровья есть культивирование важнейших качеств, сил, способностей и энергий каждого из девяти психических центров (сефирот) нашего существа. Если Всевышний проявил в нас эти девять храмов, и если им присуща богатая внутренняя жизнь, то независимо от того, осознаем мы эту жизнь или нет, она будет себя проявлять.

Наш выбор состоит в следующем: либо предоставить ей право самовыражения, создав для этого условия, либо продолжать ее ограничивать. Конечно, любая система настоящей духовной практики, любое сколь-нибудь последовательное движение человека по Духовному пути дает этой «внутренней» жизни свой способ самовыражения. Однако большая часть систем грешат тем, что реализация духовной и энергетической полноты разбиваются на множество маленьких этапов и подэтапов... И на каждом из них, даже продвинувшись вперед, мы осознаем себя бесконечно далеко от цели. И нам все время кажется, что мы не знаем еще чего-то важного, чтобы быть, как сказал Иисус:

...совершенными, как совершенен Отец ваш Небесный.

Хотя здесь и теория, но она неотделима от последующей практической работы. Если мы знаем и учитываем данный материал, глубина и сила нашей практики значительно возрастает.

Целительные сефиротические силы личности

Итак, перейдем к обзору важнейших целительных сил, энергий и качеств, через которые проявляют себя девять Сефирот. Начнем наш обзор с высшего духовного центра и закончим самым плотным – физическим.

Многие знают, как выглядит система сефирот. Схематически она представлена десятью кругами, расположенными в виде треугольников: круг наверху, два круга ниже (на одном уровне) – эволютивный треугольник; еще два круга под ними и круг ниже по центру – инволютивный треугольник; еще два круга внизу и круг ниже по центру – еще один инволютивный треугольник. И еще один круг находится на центральной оси в самом низу. Все эти круги соединяются линиями, которые называются «сефиротическими каналами», или в классической Каббале «путями мудрости».

Обобщенно, каждый сефирот является определенной сферой нашего сознания, воли и личности – вибрационным уровнем нашего существования. Если рассмотреть проявление сефиротической системы в пространстве вокруг человека, то она предстанет перед нами в виде девяти взаимопроникающих слоев энергии, условно – слоев нашей «ауры». Самой плотной энергетической сферой является тело. Следом, ближе всего к ней – сфера сефирота Ход (Год); далее – сфера сефирота Нецах; далее последовательно остальные сферы. Эти же девять энергетических уровней отстоят от тела на некотором расстоянии, проникают друг в друга и, одновременно, пронизывают все тело, каждую клеточку без исключения. Они локализируются в определенных нервных центрах и органах физического тела, управляют ими и – подобно сотканным из света сосудам – принимают их внутрь себя...

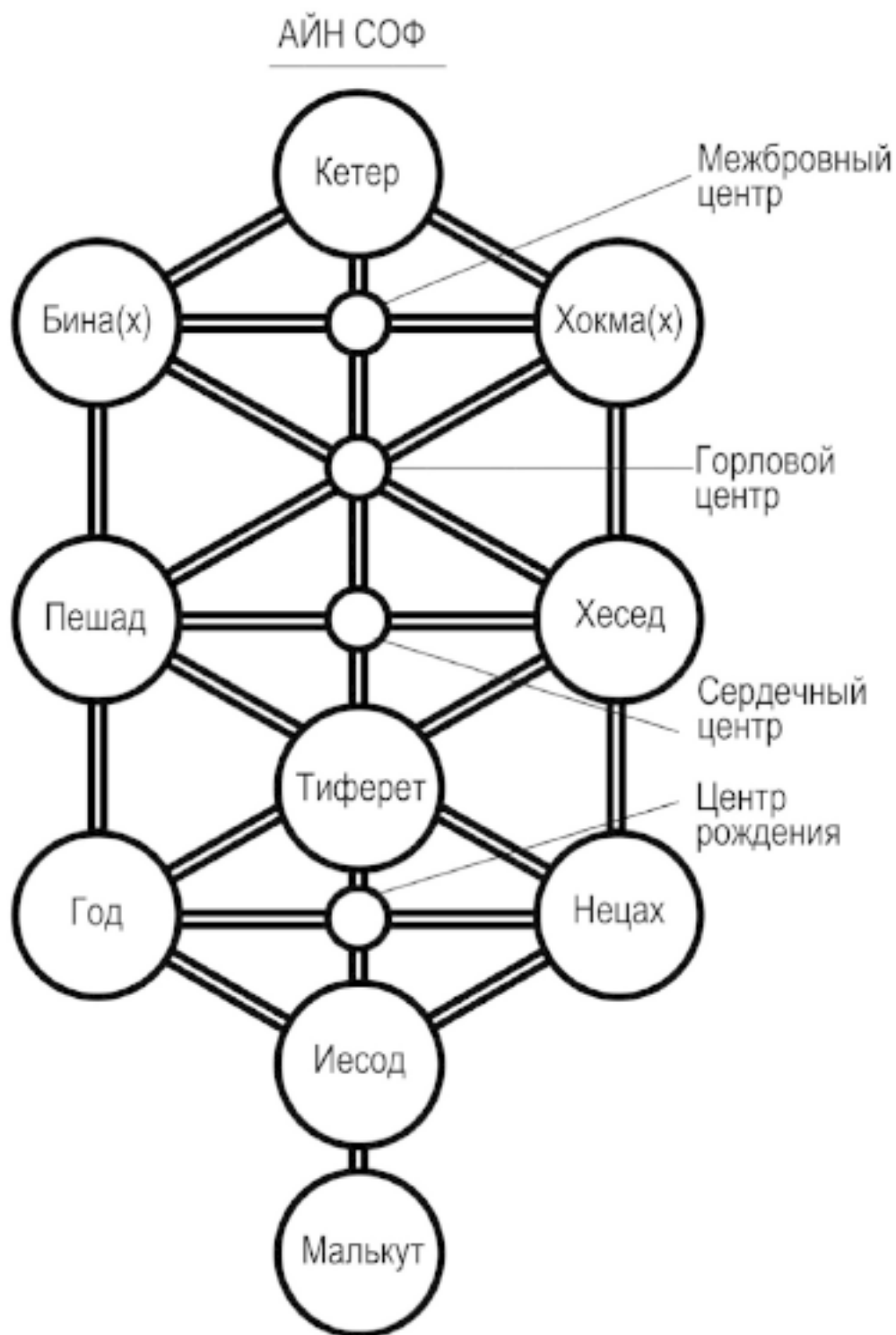


Схема Сефирот

Это общее представление о системе сефирот. Будучи локализованными в теле именно в виде энергетических объемов, они содержат главные целительные качества, силы и способности человека, а также управляют работой внутренних органов и различных систем организма. Если нам известно, каковы именно эти силы, то нам будет проще их разбудить и научиться осознанно ими управлять. Этому и посвящена Практика триединого здоровья.

Кетер

В сфере Кетер – высшем духовном сефироте – во-первых, заключается способность человека выступать проводником тончайшего и первоначального духовного света. Кетер привлекает и фокусирует духовный свет, непрестанно лучащийся на нас из пространства. Свет заливает нас, словно водопадом, а Кетер – подобен энергетической воронке, его улавливающей и концентрирующей. Далее – именно Кетер доставляет свет всем сефиротам нашего существа, «разливая» его в них, словно в сосуды. Так духовный свет постепенно уплотняется и превращается в материю.

Во-вторых, Кетер отвечает за способность ретранслировать этот тончайший, высоковибрирующий свет на окружающих. И именно эта способность создает самый мощный и долговечный магнетизм человеческой личности. Такие люди – жаждущие служить Свету и щедро передавать его окружающим – надолго остаются в памяти человечества.

В-третьих, здесь же, в сфере Кетер, одна из высших способностей Духа и души – верить и доверять. Вопреки всему и несмотря ни на что. Верить и доверять самому себе, окружающим, Бытию и Создателю. Отсюда и три формы веры, которые эта способность принимает в нашей жизни:

- Вера в любящее и поддерживающее присутствие Создателя;
- Вера в то, что мы обладаем Первоначальной духовной природой и являемся духами, и эта природа единосущна природе Создателя;
- Вера, что подобной природой обладает каждый живущий на земле человек. Обобщенно эту веру мы называем верой в человека.

В зачаточной форме Первоначальной духовной природой обладают животные, растения, минералы, – все, что живет и дышит.

В-четвертых, именно в этом Сефироте сосредоточена наша способность переживать интуитивные озарения, высшие творческие состояния и мистический экстаз. В этом смысле Кетер есть некий духовный орган просветления.

Хокма

Сефирот Хокма (в переводе с древнееврейского – Мудрость) дает нам способность к длительной концентрации внимания и воли. Мы можем переживать такую концентрацию в нескольких ситуациях, но все они находятся «в ведении» Хокма.

Во-первых, концентрация воли и внимания, естественно возникающая при получении нами духовного знания, опыта и мудрости. Сефирот Хокма управляет и теми ситуациями, когда самостоятельно приобретенный нами опыт глубоко интегрируется в структуры личности, вызывая настоящую трансформацию. Ну как здесь не вспомнить выражение: «Опыт увеличивает нашу мудрость, но не преуменьшает нашу глупость».

Хокма особенно активен и при работе с идеями духовных учений, при восприятии этих идей и при отождествлении с ними, при созерцании высших мистических символов, при размышлении и медитации над ними...

Говоря о важнейших ситуациях, в которых раскрываются целительные и творческие силы этого сефирота, следует упомянуть и о процессе передачи собственного духовного и этического опыта другим людям. Это – второе проявление сил и способностей Хокма.

И в третьих, здесь действуют три иерархических вида воли, являющихся инструментами этого Сефирота:

• **Воля-к-жизни**, которая проявляется в моменты опасности, болезней и испытаний. В ней перманентно действует энергия Хокма.

Величайший инструмент преодоления различных невзгод – это духовный свет, который этот сефирот, подобно увеличительному стеклу, фокусирует на проблеме, наделяя нас решимостью справиться со сложной ситуацией.

Затем, в сфере Нецах, уже на Физическом Плана человеческого существования, эта же энергия превращается в другой, более плотный вид воли-к-жизни. Но именно концентрация ментального внимания – на опыте, идее, символе или же на проблеме, которую требуется решить – является важнейшей силой сефирота Хокма.

• **Воля-к-преодолению** и действию, которая проявляется не только при встрече с жизненными препятствиями, но и когда требуется совершить любое творческое, разумное и созидательное усилие. Это мотивирующая, побуждающая нас к действию духовная сила. Конечно, она может и должна черпать энергию в любви к тому, что мы делаем, но по-сути является *осознанием безусловной необходимости совершить данное действие*. Осознание необходимости слишком часто сопровождается тяжким вздохом души: «Придется сделать. Никуда не денешься...». Однако сефирот Хокма бестрепетно изрекает: «Совершить. И да будет так!».

Наиболее высокой и тонкой Волей-к-преодолению становится *преодоление собственных слабостей, ограничений и иллюзий*. Именно ясное ментальное осознание необходимости это совершить превращает такое преодоление в радостный, а не в скорбный труд.

Впрочем, как Пушкин сказал:

*Не пропадет ваш скорбный труд
И дум высокое стремление.*

Эти строчки, как будто посвященные декабристам, уже давно стали своеобразным манифестом Воли-к-преодолению, а по сути – всякого важного дела, которое требуется совершить, не ожидая скорых результатов...

• **Воля-к-самоосуществлению**. Это высшая так называемая «духовная воля» в ее чистом виде. Она проявляется в особой решимости, в осознании безусловной необходимости достичь Просветления – состояния целостности, гармонии и триединого здоровья во что бы то ни стало. Конечно, не «любой ценой», а именно, «во что бы то ни стало»: не жертвуя чужими жизнями и силами, но непрестанно принося этой Высшей цели в жертву свои силы, свой труд, свое служение.

Бина (Бинах)

В переводе с древнееврейского Бина означает Разум. Здесь мы видим две замечательные духовные целительные силы (способности), которые делают нас яркими и интересными людьми: силу творческого воображения и образно-картинного мышления. Конечно, полноценное раскрытие этих сил еще не делает нас «хорошими» людьми, но, во всяком случае, творит нашу личность более магнетичной, динамичной и яркой. Итак, в сфере Бина мы наблюдаем:

Во-первых, способность к творческому, образному, картинному мышлению, к визуализации и созданию образов.

Во-вторых, способность к сосредоточению и к проявлению образов и форм, генерируемых сознательным или подсознательным мышлением.

Например, вы видите свою мечту – строительство дома. И возможность удерживать в сознании и внимании этот процесс, наблюдать за ним (в том числе и подсчитать стоимость работ) – также способность сефирота Бина.

Вы скажете: «Что за духовная концентрация на таких низких материальных целях и идеях!». Но ведь если дом получится хорошим, то эти же совершённые в реальности действия можно назвать и созидательными... Значит, здесь проявляются творческие, а следовательно, и целительные силы нашего духа. В этот момент, фантазируя о доме своей мечты, сами того не понимая, вы занимаетесь духовной практикой. Пусть простейшей, естественной для каждого, но духовной практикой, обладающей немалой целительной силой.

Здесь же, в сфере третьего ментального сефирота, сосредоточена еще одна наша способность: различать плотное и тонкое, иллюзорное и реальное, важнейшее и второстепенное и, в соответствии с этим, определять жизненные приоритеты, которых мы придерживаемся. Это в-четвертых.

В-пятых, сефирот Бина управляет и другой важнейшей способностью нашего разума – способностью распознавать и запоминать духовный опыт, получаемые блага, моменты счастья и вдохновения, экстатические и инициатические состояния и таким образом превращать этот опыт в могучую опору души. Потому Бина держит ключи от т. н. *Сокровищницы памяти* – способности нашего Духа узнавать, запоминать и бережно хранить любой целительный, просветлительный и мистический опыт, делая его внутренним учителем, превращая его в фундамент личности и в живой энергетический ресурс. В восьмиступенчатом пути к освобождению, сформулированном Гаутамай Сиддхартхой (Буддой) это качество называется *праведной памятью*.

Поскольку именно на работе с Сокровищницей памяти построен весь четвертый – центральный этап Практики триединого здоровья – коснемся этого понятия глубже.

Важнейшим проявлением праведной памяти будет и памятование о корневых идеях духовных учений. Например, простейшее памятование – необходимость прощать ближнего. Вам нагрубили, вы разгневаны, обижены, но мотивацию к преодолению этой ситуации вы обретаете в памятовании о следующем поучении Христа:

Не судите, да не судимы будете. Ибо какою мерою судите, такою же и будете судимы...

Итак, сефирот Бина, подобно казначею, сохраняет и извлекает живые сокровища из духовной памяти ума и души. Более того, он пользуется даже клеточной памятью тела: оживляя его тактильный опыт, сопровождающий более высокие просветленные состояния сознания.

Проведем простой эксперимент: закройте глаза, выровняйте дыхание и сосредоточьтесь на первом, спонтанно всплывающем опыте переданной вам любви матери, отца, родных, возлюбленных... Воскресите из глубин сокровищницы памяти конкретную ситуацию, в которой вы переживали это состояние, вспомните лицо, взгляд, улыбку и голос человека, вам его передающего. А теперь ступайте еще глубже оживите память тела, вспомните прикосновение, запахи, физические ощущения, сопровождающие этот опыт, погрузитесь в состояние совершенно, проживите его заново, и осознавайте, что здесь и сейчас вы воскресили настоящий мистический и просветлительный опыт.

Это обобщенно и называется работой с Сокровищницей памяти. Удивительно, что переживая данный опыт в формате реального времени, мы могли не только не распознать его

как важный и несущий целительную силу, но тут же «забыть» о кратком моменте счастья, отвлеченные повседневными заботами. Однако, когда мы вдруг обнаруживаем этот же опыт и вызываем его из Сокровищницы памяти, происходит настоящее чудо: событие, как будто незначительное, мимолетное, давно забытое, вдруг раскрывается с такой силой и глубиной, что мы, прикасаясь к нему уже не физически, а лишь энергетически и духовно переживаем катарсис и просветление...

Практика триединого здоровья уникальна именно тем, что она детально классифицирует целительный опыт такого рода и позволяет оживить его иерархично, в точной сефиротической последовательности. Это, воистину, духовная и энергетическая алхимия. Но вернемся к праведной памяти.

Мы включаем в это понятие еще одну важнейшую способность ума и души – не фиксироваться на пережитой боли, на обидах и унижениях. Способность, как говорит народная мудрость: «не попомнить зла».

Именно так, естественным образом, работает память ребенка. Она не задерживает в себе надолго болезненную энергию обиды и боли, причиненных взрослыми.

- есть вещи, о которых человек должен помнить всегда. В частности, о собственном достоинстве;
- но есть вещи, о которых не нужно помнить. И сефирот Бина работает как химический препарат, смывающий и растворяющий всевозможную грязь в сфере ума и души.

Однако не помнить – отнюдь не значит забыть. Забывая, мы наоборот лишь перемещаем болезненный отпечаток из сфер сознания в подсознание, где его влияние на нашу жизнь возрастает и становится манипулятивным.

«Не помнить» в Духе – значит освободиться от боли, связанной с тяжелым переживанием. Вы помните о том, что вас обидели, но не испытываете от этого ни горечи, ни скорби, ни гнева ни по отношению к человеку, ни к самому его поступку. Ваш ум не позволяет себе снова и снова прокручивать эту испорченную пленку. Он деактивирует болезненный отпечаток на чисто энергетическом уровне.

Хесед

Название этого сефирота, располагающегося на сефиротической схеме под Хокма, переводится как «Милость», «Любовь».

Здесь действуют наиболее фундаментальные, основополагающие целительные силы души:

Во-первых, Любовь к жизни;

Во-вторых, Любовь и благодарность к бытию и Создателю, который проявил нас в этом бытии;

В-третьих, Любовь к человеку вообще.

Здесь же, в-четвертых, преобладание высших влечений души над инстинктивными и низкими. Всякий раз, когда мы делаем выбор в сторону тонкого, истинного, значительного, выбор осуществляется в сердце, но мотивационная энергия генерируется именно в сефироте Хесед.

В-пятых, к сфере Хесед относится и внутренняя потребность души в акте даяния, щедрости, спонтанном проявлении любви к окружающим, что проявляется и в уважении к потребностям и интересам других людей.

Именно в этом сефироте через осознанный акт щедрости и служения мы преодолеваем эгоизм. Любить людей – значит заботиться о них и с удовольствием служить людям. Слу-

жение лишь в силу обязанности или из осознания кармической необходимости не проявит целительные энергии данного сефирота.

О том, насколько важно полноценное раскрытие таких сил в нашей жизни, говорит Микаэль Айванхов:

Ад – это невозможность любить.

Практика триединого здоровья, конечно же, не превратит циника или законченного эгоиста в любящего и гармоничного человека. Впрочем, эгоисты и циники вряд ли станут следовать этим Учениям... Однако, если циник, эгоист, материалист все еще «живут» внутри доброго и отзывчивого человека, доставляя ему массу неприятностей своими проявлениями, то Практика пробудит священную силу любви, которая незаметно, полегоньку выпроводит прочь этих господ и сделает нас свободными.

Освобожденная от оков неведения ума, от низких страстей души, от фиксаций и эгоизма – любовь приобретает качество свободно льющегося и лучащегося потока. В тибетском буддизме это называют «боддхичитой» – спонтанно раскрывающейся мудростью ума и сердца, но, непременно – в качестве любящей доброты. И это, также, одна из величайших целительных сил, проявляющихся в Хесед.

Пешад

Пятый сефирот – Пешад, переведем как «Страх», «Трепет». Другой вариант названия этого же сефирота – Гибор («Суровость», «Строгость»). На сефиротической схеме расположен непосредственно под Бина.

Во-первых – Пешад служит своеобразным энергетическим сосудом, гармонизирующим энергии низших (более плотных) сфер души и тела и смешивающим их с тонкими, высоко вибрирующими энергиями астральных и ментальных сфер. Потому в нашем трехплановом бытии Пешад, воистину, осуществляет «чудо единства» и является той «вещью» о которой Гермес говорит:

Эта вещь есть сила всяческой силы, ибо она победит собой всякую плотную вещь и проникнет собой тонкую.

Не случайно египтяне изображали сердце (орган, находящийся под контролем сефирота Пешад) в виде кувшина, некоего вместилища, куда могут быть налиты различные жидкости. Сердечный центр отвечает за качества баланса и устойчивости души, за способность возвращать себе покой и равновесие, за гармонию между положительным и отрицательным полюсами души, а также между материей и Духом вообще.

Человеческое сердце – вместилище всех вышних стремлений и вместе с тем оно слишком часто раздражаемо конфликтами и противоречиями. Сердце, распятое между Духом и плотью, едва ли может быть названо чистым хрустальным кувшином. Оно похоже на сосуд, нуждающийся в очищении, о котором египетская мистическая формула говорит:

...Ты видишь, вечер ушел, плечо его переломлено, котел пробит, нечистые воды вытекли...

Тот самый «пробитый котел» и есть сфера сердца, но пробита она не каким-либо негативным воздействием, а потоком сфокусированного на ней высоковибрирующего света. И «нечистые воды вытекают», растворенные этим светом.

Во-вторых, важнейшей способностью этого сефирота является способность быстро перерабатывать и трансформировать поступающие в нашу ауру и тело негармоничные разрушительные энергии.

В-третьих, Пешад способен быстро ассимилировать и трансформировать внутренние противоречия, боль, обиды, гнев и т. п. Если мы теряем ассимиляционную способность, или

она нарушается, то этот наш энергетический центр вскоре будет перегружен болезненными впечатлениями и тяжелыми психическими элементами.

Другая важнейшая способность Пешада – четвертая – прощать и принимать окружающих, не требуя от них поведения в соответствии с нашими ожиданиями. При этом, Пешад отвечает и за то, чтобы мы сами не стали «жертвой» окружающих и не жили, подстраиваясь под чужие ожидания и требования.

Гармония и баланс души определяется нашей способностью честно смотреть в свою душу, отдавая себе отчет в истинной природе наших действий, намерений, побуждений, мотиваций. Это проявляется в способности распознавать свои внутренние ограничения и слабости и, не впадая в самоистязание, не терять к ним бдительности. Поэтому еще одним – уже пятым – важным качеством этого сефирота является искренность и честность по отношению к самому себе.

Шестая могучая целительная сила Пешада – раскаяние – проявляется в способности фокусировать наше духовное внимание на сути совершенной этической ошибки и переживать самую естественную и, если можно так выразиться, благую боль сердца, подобную сожалению и скорби, однако свободную от самобичевания. Попадшишь на удочку самообвинения и гнева, мы лишь напрасно истязаем свою душу и ухудшаем ситуацию, фиксируясь на совершенных ошибках. Потому целительное раскаяние Пешада рождается в ментальном распознавании сути проступка. В глубине нашего сердца (а именно – в сфере Пешад) это распознавание превращается в энергетическую решимость не повторять ошибки, в неприятие каких-то своих действий, властный отказ от них.

Одним из лучших примеров глубокого раскаяния, на мой взгляд, является практика «Исповедь омытого сердца». В ней мы посвящаем десять дней рассказу о своей жизни, который переносим на бумагу, представляя себе и осозная, что пишем этот рассказ перед престолом Всевышнего, а также в присутствии Его Духов, Учителей и помощников.

Замечательной формой исповеди будет искреннее повествование о своей боли близкому человеку. Но все обесценивается, если, говоря об этом, мы бросаем тень на других людей и очерняем их, оправдывая самих себя. В таком случае катарсис не происходит, и наше «раскрытие» становится всего-навсего разбрасыванием мусора в окружающее пространство, а не очищением «кувшина сердца».

Поэтому над «сердечным» сефиротом бдит сефирот различающего ума – Бина. Они находятся на одном энергетическом канале, «столбе строгости», и Бина внимательно наблюдает за происходящим в Пешаде. Совершая акт истинного покаяния, мы ведем рассказ о том, что нас гнетет, открывая сердце перед своим другом, перед духовным наставником, перед мудрым и опытным человеком, которому мы доверяем, или же перед лицом Создателя. Наше раскаяние должно быть полностью свободным от стыда. Следует принять совершённое и простить себя. Ты – человек, который допустил ошибку, подобную многим человеческим ошибкам. В глазах Всевышнего все наши ошибки не особенно отличаются друг от друга... Поэтому Бог не судит за отдельную ошибку, о чем говорит Эзотерическая Мудрость:

*И Бог не судит человека,
пока не кончены дни его.*

Однако самые страшные и тяжелые человеческие ошибки, а также нежелание с ними работать и распознавать их, постоянное «наступление на одни и те же грабли» приводит к тому, что наша аура покрывается копотью и скапливающиеся в ней тяжелые элементы делают ее мутной, непрозрачной. Мы становимся недоступны Божественному вниманию. Бог, действительно, никого не судит, но кое-кого перестает видеть... Когда же пятно становится очень плотным и превращается уже в болезненную проблему для всего бытия,

тогда Всевышний лечит эту проблему. И не удивительно, что в процессе лечения нас могут «попросить» перейти с одного Плана на другой, чтобы не осквернять более окружающее пространство...

Преодолеть ложную гордость (фактически, гордыню), попросить ближнего или Создателя о прощении, признать ошибку сразу, быстро, искренне, – в этом и заключается высшая форма мужества и настоящего целительного раскаяния. В этом нет никакого посыпания головы пеплом, а есть спокойный, быть может, скорбный, но ясный взгляд на себя и на происходящее.

В-седьмых, гармония и баланс между материей и Духом поддерживаются способностью Пешада совершать выбор. Целительную силу несет в себе выбор, совершенный нами в пользу вещей настоящих, важных, помогающих на Духовном пути. Вспомним былинку про Илью Муромца, который стоит на распутье перед камнем: «Направо пойдешь – коня потеряешь, прямо пойдешь – голову потеряешь, налево пойдешь – и коня, и голову потеряешь». У Ильи Муромца сложный выбор, и психологическая развязка былинки в анекдотическом звучании такова:

Стоит Илья Муромец перед камнем Бел-горюч и читает: «Никуда не ходи! За тобой придут!»

В жизни своей мы часто предпочитаем оставаться именно в такой позиции.

Что же все-таки выбирает Илья Муромец? Он не ищет легких путей. В одном варианте былинки Илья идет туда, где потеряет голову. В другом (тоже красивом варианте) идет туда, где потеряет и коня, и голову: потому что порой нет для человека (особенно русского) ничего слаще, чем потерять все...

Чрезвычайно важен акт осознанного выбора. То есть когда мы становимся способны совершать выбор в пользу вещей, способствующих нашему духовному росту и спокойно отстраняться от всего, что нам мешает. Даже если это милые сердцу вещи, даже если это хорошо пустившие корни в нашей клеточной памяти переживания и состояния, как то – рабская преданность интересам ближайшего круга. Во время такого выбора мы выполняем то, чего хочет наша Истинная природа. И можем действительно прийти к целостности. Когда же мы становимся рабами чего бы то ни было, то в рабство, в первую очередь, попадает сердце.

Есть удивительное место в Евангелии от Иоанна, где Иисус говорит прямым текстом:

*Я не называю вас более рабами, ибо раб не знает, чего хочет господин,
но называю вас ныне друзьями своими.*

Среди целительных сил сефирота Пешад мы видим и способность определенное время сохранять осознанное молчание и в нем слышать голос сердца и совести. Это – в восьмых.

«Мир полон бесчувственных, бессердечных людей», – мы слышали такие слова с детства. Увы, некоторые родители не могут и не желают продемонстрировать детям на собственном примере, какой силой и каким влиянием на наши сердечные качества обладают молчание, уединение, концентрация, внимание.

Мегаполис со всеми его достоинствами и всевозможными искушениями охотится на наше одиночество и старается перемолоть нас в железных челюстях своих. Помните, у Есенина есть строчки:

*Город, город, ты в схватке жестокой
Окрестил нас, как пададь и мразь.
Стынет поле в тоске волоокой,
Телеграфными столбами давясь.
Жилист мускул у дьявольской выи,*

*И легка ей чугунная гать.
Ну, да что же? Ведь нам не впервые
И расшатываться и пропадать...*

Трудно сказать лучше. Все это действительно происходит с человеком в большом городе. Мы все больше становимся социальными мутантами, боящимися уединения и покоя. Жизнь легко приучает нас к лихорадочному ритму, а воли для того, чтобы его хоть немного замедлить и встать против течения, хватает очень немногим. Когда же необходимо сказать близким: «Пришло время моего молчания. Мне нужно на час остаться в одиночестве», – мы не решаемся, поскольку думаем, что окружающие станут обижаться. Это, как в стихе:

*Если водка мешает учебе,
брось ее вовсе – учебу свою.*

И мы оставляем учебу, предпочитая первое.

Я уже приводил пример хозяйки таверны, которая боится на час оставить свое заведение. «Зато зимой мы с мужем отдыхаем», – оправдывается она. Действительно, она отдыхает зимой. Точнее, ее высосанная, обескровленная, лишенная жизненных сил и духовных способностей оболочка. Даю ей простой совет: «Ты обязательно должна иметь один выходной в неделю и два часа проводить в уединении на берегу моря или дома. Один час читать; и еще час пребывать в полном молчании, ничего не читая и не воспринимая никакой внешней информации, желательно в неподвижной позе. Остальное свободное время можешь потратить на какое-то привычное, но желательно – гармоничное общение».

«Что мне это даст?», – спрашивает она.

Отвечаю: «Этот волшебный рецепт позволит тебе избежать преждевременной физической смерти и не позволит погибнуть как личности».

Она понимает все, но ничего не может сделать, потому что социум и работа опутали ее по рукам и ногам.

Ни один человек не может быть полноценно здоров, время от времени не становясь «отшельником». В основе отшельничества всегда было одно единственное желание – вернуться к самому себе, стать самим собой, разотождествиться с внешней жизнью и впечатлениями социума. Однако это стремление, фанатично вознесенное как знамя и поставленное самоцелью, превращается в такого же опасного спрута; и нас опутывает уже иное – самоизоляция, отчуждение от мира, гордыня. Воистину, «духовная» гордыня – самый опасный вид гордыни.

Наилучшая форма отшельничества – ежедневное отшельничество на один час. Час полного молчания. Подобно телесной гигиене, требующей мыла и воды, наша душевная гигиена требует периодического уединения, молчания, простейшей духовной практики. Вот почему каждая наша практика обычно заканчивается паузой безмолвия.

Старясь постоянно общаться, мы боремся со страхом смерти. Это понятно. Но вот забавный парадокс: чем больше времени мы проводим в социуме, тем больше страх смерти возрастает, потому что все эти люди, с которыми мы общаемся, так же, как и мы, умрут. Как же в таком случае осознать тот факт, что мы бессмертны? Практика триединого здоровья позволит сделать и это.

Беседа III

Целительные сефиротические силы личности (Продолжение)

Тиферет

Психический центр в области солнечного сплетения – Тиферет (Красота, Великолепие, Гармония) – во-первых, проявляет такое важное условие триединого здоровья, как способность смеяться. Здесь, в этом сефироте, отражается и сама потребность в смехе и в здоровом чувстве юмора, свободном от сарказма, цинизма или вульгарности в любой форме.

Вот, например, мне хочется сейчас пошутить над одним учеником. Как бы я мог сделать это этично и даже с пользой для окружающих? Приходит в голову недавняя ситуация. Ваш покорный слуга после нашей совместной утренней практики, заканчивающейся омовением в водах озера Батак, стоит на берегу и переодевается. Грациозной походкой подходит этот брат именно в тот момент, когда я, обвязавшись полотенцем, снимаю купальник, чтобы надеть трусы, и начинает расспрашивать меня, как достичь наилучшей «однаправленности» сознания. Я, нисколько не обидевшись, стал ему отвечать, конечно. Ну, кое-как переоделся, надел даже штаны... Но вопросы не иссякают. Я никому не скажу, кто это был...

Второе, а сразу за ним и третье, целительное свойство Тиферета – это способность проявлять к окружающим терпение и нежность. Конечно, это разные силы. Хотя, можно теоретические представить себе и что такое «терпеливая нежность» или «нежное терпение». Наверное, именно то, что я проявил к любознательному брату, переодеваясь у озера...

Поскольку в «Практике триединого здоровья» мы будем заниматься углубленной медитацией над теми жизненными ситуациями, когда целительные сефиротические энергии раскрывались спонтанно и наиболее полно, то задачей этой и предшествующей беседы является дать о них самое широкое и, по возможности, глубокое представление. Пока что у нас теория, и мы говорим о том, что есть эти силы и энергии **по сути**; затем будем практически работать с ними. Поэтому настоятельно необходимо ясное представление о сути и видах сефиротических сил.

Итак, нежность – та целительная сила, которую использует любовь, чтобы стать ощутимой. Это наиболее «плотная» форма передачи любви. Какие ассоциации возникают, когда мы думаем о нежности? Бурные и страстные объятия? Одежды, разодранные в «мистическом» экстазе? Нет. Поглаживания, ласковые взгляды, слова тепла, любви, мягкая бальзамоподобная речь. Почему все так этого желают? Почему так часто мы требуем нежности от любимых?

Никогда, никому не была дарована нежность в ответ на требование. В ответ можно получить в лучшем случае сострадание.

Нежность, в частности, материнская, – та плотная форма любви, которая обволакивает нас, энергетически проникает в саму структуру физической клетки, питает нас еще задолго до того, как мы появляемся на свет.

Для животного нежность – высшее из доступных ему психических качеств. Это высшая сфера души животного, которая приблизительно соответствует нашему центру Тиферет.

Но у человека есть и более высокие центры сознания. Соответственно, если мы не развили в себе более высокие качества, то и наша нежность ограничится лишь физическими и инстинктивными проявлениями, будет хрупкой и недолговечной. Душа не сможет сохранить

ее и отстоять перед лицом боли и испытаний, пока не будут культивированы такие качества, как щедрость, различение, стремление к мудрости и т. п.

Даже птицы тоскуют, если погибает спутник или подруга. Дельфин, скорбящий о потере своего партнера, может выброситься на берег. Таким образом животные демонстрируют наличие у них духовной природы.

О нежности говорят: *Доброе слово и собаке приятно...*

Однако, если для животного это высшее психическое качество, то для человека – самая плотная, осязаемая, переживаемая на клеточном уровне форма любви, и потому она еще более важна для нашей практики.

В первую очередь, нужно научиться проявлять нежность к самому себе и к своим физическим клеткам. Например, мы уподобляем поток нашего расслабляющего, обволакивающего внимания нежному поглаживанию, которое Дух осуществляет по отношению к телу. Медитативное внимание медленно разглаживает наше обеспокоенное лицо, проникает глубже, касается шеи, плеч, груди, мягко скользит через внутренние органы, доходит до кончиков пальцев рук и ног... И ко всем этим органам и сферам нашего существования расслабляясь, мы проявляем именно нежность. Мы заставляли их работать, мы эксплуатировали их ресурсы, мы уничтожали клетки своего физического тела. Уничтожать собственные клетки выпивкой, наркотиками или проявлениями ненависти – все равно, что убивать детей. Прошу обратить внимание на эту простейшую мысль. Клетки физического тела беспомощны. Они подобны младенцам. И они ничего не могут сделать, если вы хотите им навредить, чтобы получить некое сомнительное удовольствие или просто последовать разрушительным порывам. Теперь мы должны отдать им должное. Мы должны их приласкать.

Подобная нежность говорит и в голосе целителя, когда он ведет с пациентом терапевтическую беседу, например, в начале Акта Священной Терапевтики. Именно эта ласка раскрывает врата восприятий пациента так, что каждое наше слово становится похожим на лекарство, которое доставляется точно в нужное место.

Что же касается следующей целительной силы сефирота Тиферет – терпения, то это основа энергетической целостности и стойкости человека. Если мы научимся переносить жизненные невзгоды и неприятные обстоятельства спокойно (когда есть смысл терпеть, конечно, и когда это не переходит в некую изощренную форму мазохизма), то вскоре мы ощутим, что такое магическая непоколебимость, занимающая столь важное место в учении древних египтян.

Часто жизнь говорит нам: «Потерпи немного. Результат скоро придет. Он близок». Человек отвечает: «У меня нет времени. Я спешу». Он срывается с места и бежит куда-то получать новые ощущения, искать быстрый результат... Куда бы он ни пришел – в ашрам, в монастырь, к Учителю или от одного партнера к другому – всюду жизнь говорит ему: «Потерпи немного».

Это качество представлено в египетской инициации символом кубического камня. Египтяне в своей инициатической системе не доверяли ничему, что можно получить сразу и быстро. Они точно знали, что высшие психические силы (чистота, просветление, состояние жреца) приходят только в результате многолетнего терпеливого служения.

Однако мы начинали эту беседу с целительной силы смеха и юмора, и к ним еще должны вернуться. Есть прекрасная поговорка:

Мир выжил, потому что смеялся.

Целительная энергия юмора используется нами, во-первых, когда мы чуть-чуть подшучиваем над собой. Если мы провели несколько часов или даже дней без улыбки на лице, значит что-то не так в нашей жизни... Вы скажете: «Как же? А глубокая духовная практика? А многочасовые сидения в угрюмой медитации?» Замечу, что если ваша медитация

продуктивна, то она вскоре увенчается «Улыбкой Сфинкса» или любой другой, может быть, не столь высокой и трансцендентной, но обязательно улыбкой. Барон Мюнхгаузен, если не ошибаюсь, говорил, что самые большие глупости совершаются с самым умным и серьезным выражением на лице.

Конечно, мы можем шутить с окружающими, более того, даже должны. Мы можем подтрунивать над ними, однако все это имеет цену и смысл лишь тогда, когда мы с одинаковым удовольствием смеемся и над собой. Я знаю людей, у которых так плохо с чувством юмора, что когда над ними подшучиваешь, даже очень мягко и с добротой, они восклицают: «Как вы можете мне такое говорить?»

Но, если тонкий юмор радует и обновляет душу, то сарказм и грубые шутки лишают жизненных сил не только того, над кем мы смеемся но, в конечном результате, и нас самих. Вначале, издеваясь над окружающими, мы испытываем прилив «ликующей» вампирической энергии: «А, нам удалось оторвать еще кусочек от ближнего своего! Какой вкусный ближний!» Однако потом у нас наступает «несварение», потому что едим мы отнюдь не Христову, а живую человеческую плоть... Потому сарказм – одна из самых грубых форм гордыни. Высмеивать других все горазды!

Тонкий юмор от грубого отличает его **мотивация**. Когда мы мягко подтруниваем над кем-то, то ясно понимаем, что любим этого человека, и шутка служит тому, чтобы подчеркнуть, «высветить» его настоящие качества и красоту. В действительности, мы сами радуемся, подшучивая над ближними и, смеясь, должны вызывать у окружающих ответный ток радости и любви. Итак, истинное предназначение юмора – служить тому, чтобы нам все с большей силой и глубиной открывались лучшие стороны наших ближних. Например, я прекрасно понимаю, что мотивацией того брата, который явился ко мне, когда я переодевал трусы, была великая любовь к мудрости, просто несвоевременно проявленная...

Что в действительности движет нами, когда мы хотим выставить кого-то посмешищем? Мы хотим унижить и отомстить, в лучшем случае – ощутить себя выше и сильнее. Все это тяжело обременяет кармически, разрушает нашу душу и плоть.

Следующие целительные силы сефирота Тиферет (четвертая и пятая) – **радость и вдохновение**. Они посещают нас не так уж редко, хоть жизнь и может казаться нам совершенно безрадостной и лишенной смысла... Наиболее распространенные формы вдохновения и радости – когда мы *занимаемся любимым делом, созидательным трудом, общаемся с дорогими людьми, занимаемся духовной практикой или прикасаемся к истинному и возвышающему душу искусству*. Все эти состояния также относятся к спектру целительных качеств и энергий Тиферета.

Именно вдохновение и радость в их чистой форме (это очень важно!) являются отражением высших качеств Духа – просветления и мистического экстаза. Подобно тому как любовь уплотняется в нежности, так мистический экстаз, состояние духовного ликования и просветление уплотняются, являясь нам в одеждах радости и вдохновения. Каждый из переживает эти состояния много раз, однако мы редко осознаем, что за ними, как за волшебной дверью, нас ожидают другие, еще более ценные сокровища. Апостол Павел, например, говорит в «Послании Коринфянам», что «душевный человек того не разумеет»...

Он пишет:

Учение мудрости передается совершенно, а душевный человек того не разумеет, а с вами мы говорим, как с плотскими, ибо если среди вас есть раздоры и клевета и распри, то не плотские ли вы люди?

Однако и «душевно» живущий человек, переживая вдохновение и радость, прикасается к высшему просветлительному опыту Духа, опыту сефирота Кетер. Ибо эти качества

Тиферета (вдохновение и радость) делают состояние просветления **доступным чувственному переживанию**.

Нецах

Седьмая сфера нашего существа – Нецах – переводится как «сила» или «смелость». Соотнеся этот центр с человеческим телом, мы увидим, что он управляет печенью, желчным пузырем и правой почкой. Подобно резервуару, этот энергетический центр содержит запасы физического магнетизма, плотной жизненной силы, необходимые телу для поддержания здоровья и наилучшего тонуса.

Определяющие целительные качества и силы этого сефирота, во-первых: способность встречаться с испытаниями и опасностями лицом к лицу, не пытаясь скрыться или избежать неприятной работы, не становясь беглецом перед лицом жизни. В оккультной терминологии это называется волей к преодолению. Потому гармоничный Нецах проявляется в способности встречать опасности и испытания повернувшись к ним лицом, с ясным умом, преодолевая слабость, нерешительность или ленность.

Также этот сефирот проявляет волю к жизни и волю к действию (второе и третье качества), духовные прототипы которых спускаются к нему из сферы Хокма. Эти качества рождаются на ментальном плане, однако на физическом проявляются с особой полнотой. В сфере Хокма мы изрекаем: «Да будет так!», а в Нецах – действуем.

Например, генеральная уборка в квартире для многих не самая приятная работа... Мы просто осознаем, что дом наш перестал напоминать сияющий храм, и это сияние надо бы, так сказать, «возобновить». Это понимает сефирот Хокма, и говорит сефироту Нецах: «Примите к исполнению!» Нецах дает соответствующий энергетический посыл, и рука наша воодушевленно хватается за пылесос.

Итак, именно в Нецах генерируется энергия, необходимая для осуществления намерения на физическом плане. Эта же энергия, проявляющаяся в наиболее важные жизненные моменты, **называется волевой смелостью**. Волевая смелость не есть безрассудное не учитывание препятствия («Слева наша рать, справа наша рать, хорошо с похмелья мечом помахать!»), но готовность работать для преодоления препятствия столько, сколько будет необходимо.

Решает Хокма. А Нецах накапливает и генерирует энергию для действия, поддерживая ее горение. В важнейшие моменты жизни волевая смелость руководствуется осознанным или интуитивным осознанием духовного долга и избирает своим девизом: **Если не я, то кто?**

Именно такое сознание давало людям в годы войны силы для преодоления нечеловеческих испытаний и лишений. Мой дед Анатолий Владимирович Руденко однажды посадил горящий самолет, когда правая его рука была ранена. Он мог держать штурвал только левой рукой. Пламя ворвалось в кабину и стало лизать ему руку. На руке оплавилась серебряная часы, однако он не выпустил штурвал...

Четвертым качеством седьмого сефирота, кроме способности накапливать и генерировать силу, является его способность разыскивать поступающие в наш организм тяжелые, враждебные организму элементы – как на энергетическом, так и на физическом уровне.

Например, когда вы некоторое время слышите громкую и дисгармоничную отупляющую «музыку», ваш Нецах сопротивляется этим разрушительным вибрациям и начинает «ремонттировать» клетки мозга и нервной системы, подвергающиеся агрессивному воздействию.

На физическом уровне именно Нецах генерирует определенное количество «огненной» энергии, необходимой для преодоления той энергетической или физической атаки, с которой мы встречаемся.

На Ментальном плане задачу Духовного воина выполняет сефирот Бина, с его качествами бдительности, различения и распознавания опасности. На Астральном Планае ограждающий сефирот Пешад. Недаром его второе название Гибор (Суровость, Строгость). Именно он способен фокусировать наше внимание на сути проблемы и разрешать ее интроспективно. На физическом же Планае воином и защитником нашего тела является Нецах. Он сражается за нас, удерживая нас самих от наших же разрушительных ошибок, генерируя т. н. «ограничивающую силу», энергию физического самоконтроля. Всякий раз, когда мы сдержались, не обрушились на ближнего с гневом и упреками, не совершили очередное действие, которое могло бы повредить нам самим или окружающим – действует энергия, генерируемая этим сефиротом. Потому на еще более плотном уровне своего проявления Нецах управляет инстинктом самосохранения и физическим самоконтролем – это будут его пятое и шестое качества.

Чем отличается физический самоконтроль от психического? Когда рука ревнивца ищет оружие, это, несомненно, говорит «отрицательный Нецах», но положительный – держит руку под контролем. Однако духовный самоконтроль предвидит возможность справиться и с самым чувством ревности, а не только ограничить его внешние проявления.

Когда вы приняли, а затем, быть может, и произвели некоторое количество физического или психического яда (например, злоупотребили пищей или алкоголем, надышались загрязненным воздухом, когда в наш организм попадает любой вредный физический элемент), Нецах разыскивает и нейтрализует эти элементы. Таким образом, этот сефирот контролирует деятельность иммунной системы, печени и наши защитные энергетические силы вообще.

С этой его способностью сопряжена и другая – шестая способность – к быстрой мобилизации и задействованию ресурса жизненных сил в том момент, когда в этом возникает острая необходимость. В подобных ситуациях может проявляться как инстинкт самосохранения и воля к жизни, так и наша способность к восполнению утраченного ресурса жизненной энергии вообще. Например, вы просыпаетесь не выспавшимися, уставшими, скажем, накануне вы много работали (позитивный вариант ситуации) или же чем-нибудь злоупотребили (менее оптимистичный вариант), а через час вам предстоит оперировать больного, явиться на важную встречу или же идти к начальству с докладом... Быстрая мобилизация энергетических ресурсов, обеспечение нужной выносливости и работоспособности, активизация энергетических кладовых наших клеток – дело сефирота Нецах.

Это происходит каждый раз, когда мы преодолеваем обиду или слабость, не обращая внимания на боль, разочарование или жизненные потери. Мы еще не успели их трансформировать, однако нужно идти вперед, нужно работать и жить... Именно Нецах дает нам силы подняться из руин и действовать вопреки внешним ограничениям.

Но высокие энергии, действующие в этом сефироте позволяют генерировать и иные силы. Так, на Духовном пути Нецах дает нам возможность превратить физические испытания и препятствия, грозящие нам падением, в обновляющую и просветляющую силу. Не случайно в оккультной анатомии этот центр называется Духом Тела, ведь он рожден отражением Духовного плана в Физическом.

Когда мы торжествуем победу над обстоятельствами или радуемся очередному свершению на материальном плане, когда нам удастся преодолеть агрессивную позицию ближнего своего и отвоевать его сердце у обиды и гнева – это постоянство Нецаха. Мы должны благодарить за это духовного воина, живущего внутри нас.

*Умей принудить нервы, сердце, тело
Тебе служить, когда в твоей груди
Уже давно все пусто, все сгорело,*

И только воля говорит: «Иди!»

Редьярд Киплинг. Заповедь. (Пер. М. Лозинского)

Тот, кто практикует такую позицию, в следующей сфере – Ход – переживает подлинное воскрешение из пепла. Если мы сможем правильно и тонко распорядиться энергиями и качествами Нецаха, он обеспечит дальнейшее раскрытие сефирота Ход, главные качества которого – плодотворность и возрождение.

Ход

Анатомически центр Ход (Слава, Почести) соответствует желудку и поджелудочной железе.

Под контролем этого сефирота находятся три важнейшие целительные силы, без которых невозможно здоровье физического тела.

На первом месте сила **клеточного роста и регенерации**, которая управляет обменом энергией между клетками физического тела и контролирует уникальный процесс реинкарнации клеток. К открытию этого процесса нас приводит Закон аналогий: «То, что находится вверху, подобно тому, что находится внизу, и находящее внизу подобно находящему вверху ради осуществления чуда единой вещи». Единой вещью здесь, в этом контексте, является жизнь Космоса и человеческого существа. Они – единая вещь. В другом, похожем символическом прочтении, «единая вещь» – это жизнь клетки и человека. Подобно тому как человеческие души покидают землю и возвращаются на нее, так и каждая клетка физического тела, умирая, не прекращает существования. Некоторое время она существует в своем энергетическом, астральном теле, а вслед за этим передает свою информацию, накопленный опыт новой рождающейся клетке, реинкарнирует в новое тело.

В среднем, за семь лет человеческий организм полностью обновляется. Не остается ни одной прежней клетки. И хотя все клетки уже другие, но внешний облик человека, а также его навыки, таланты, накопленный опыт, как это ни странно, сохраняются. Через семь лет человек мог бы оказаться совсем другим, если бы на смену старым клеткам приходили совершенно новые.

В детстве и юности клеточная популяция организма непрерывно возрастает, умножается. Это подобно умножающемуся народу, численность которого возрастает за счет большого количества воплощающихся в его среде новых душ. Однако в физическом теле человека с наступлением старости некоторая часть клеток покидает физическое тело и не возвращается обратно. Таким образом, активируются процессы сжатия, старения, уменьшения ресурса жизненных сил и объема физического тела. Однако в псалме Давидовом написано, что «праведники и в старости и плодовиты, и сочны, и свежи»...

Итак, восьмой сефирот ведает силами обновления и возрождения жизни. Не случайно символом его избрано зеленое поле, радующее глаз первыми всходами. Такова и картина Восьмого Аркана Эзотерической Мудрости: простирающееся до горизонта поле, проросшее первыми изумрудными всходами, а на переднем его плане – восседающая на кубическом камне Фемида, владычица благой и отрицательной кармы. Высшие же энергии и силы сефирота Ход представлены образом Феникса, воскресающего из пепла.

Во-вторых, в ведении восьмого сефирота находится **способность нашего организма накапливать и умножать как психическую энергию, так и физическую силу**. В некоторых печальных случаях, однако, эта замечательная способность ограничена только накоплением мышечной массы.

Что же касается преумножения силы и прироста новых физических клеток – особенно отчетливо этот процесс прослеживается при развитии и взрослении ребенка.

Все наши сефиротические центры получают, накапливают и удерживают силу, но именно Ход координирует эту способность каждого из них. Представьте себе хрустальный шар и внутри него еще восемь подобных шаров. Это обобщенно и есть вся сефиротическая система. Каждый сефирот подобен такому шару с другими внутри, так как имеет в себе отраженной всю структуру сефиротической системы. Именно вибрационный уровень Ход в глубине каждого из сефирот ведаёт процессом обновления и умножения силы.

В жизни нашего физического тела это его способность восстанавливать силы, отдыхать и наслаждаться. Сефирот Ход ведет такой, я бы сказал, приятный, расслабленный способ существования... Он радуется, наслаждается, цветет, благоухает... Это такой своеобразный «цветочек» среди других сефирот. Впрочем, чтобы «жизнь не казалась ему малиной», Ходу суждено и серьезно потрудиться: например, непрестанно собирая и откладывая в наши энергетические кладовые урожай излишков жизненной силы, выращенный другими сефиротическими центрами. Если Нецах – воин нашей сефиротической системы, то Ход – ее пахарь и жнец.

В-третьих, на еще более глубоком уровне **Ход координирует процесс кармической компенсации**. Восьмой сефирот представляет самый плотный – эфирный – уровень нашего Астрального тела. По шкале плотного-тонкого – более плотным уровнем нашего существования является лишь физическое тело. Поэтому древние египтяне называли этот вибрационный уровень, соответствующий сефироту Ход, «хайбит» (тень). Название в высшей степени точное, так как по форме своей наше физическое тело точно воссоздает эфирное, хотя эфирное чуть превосходит его по объему. Именно в этом «эфирном» теле нам порой являются умершие, чаще всего – непосредственно после физической смерти, и в том облике, в котором мы знали их при жизни.

Итак, в этой части астрального тела, своими функциями напоминающей засеянную ниву, растут кармические зерна наших действий, слов, намерений, чувств прежде, чем проявится их физический результат. Например, определенное время мы питаем чувство зависти, и это чувство прочно укоренилось в этом «нижнем», наиболее плотном слое нашего Астрального тела. Вскоре неизбежным результатом прорастания такого кармического зерна явится ситуация, когда мы потеряем то, чем обладали (например, уважение окружающих) или же получим другой негармоничный результат. Однако ни ниве этого сефирота растут и проявляются отнюдь не только сорняки, но и благие кармические зерна – плоды нашей щедрости, постоянства, любви, созидательных усилий...

Следующей – четвертой – целительной силой Ход является **сила плодоношения и материализации**.

Чем она отличается от силы кармической компенсации?

Кармическая компенсация дуальна: существует благая карма и отрицательная карма. А процесс материализации не имеет своего «отрицательного» антипода, плоды нашей материализации подразумеваются исключительно благими.

Вопрос из зала:

А может существовать отрицательная материализация?

Ответ:

Конечно, можно «материализовывать» и отрицательные явления, но мы говорим о материализации именно в контексте плодоношения, который предполагает гармоничные и плодотворные результаты, явленные нами на Материальном плане. Материализовать можно и «кузькину мать», но можно ли «кузькину мать» назвать благим кармическим плодом?

Самая плотная после физического тела сфера нашего существа, Ход, доводит энергию воплощающегося замысла до предельной степени материализации еще до того, когда замысел приобретает свою зримую и осязаемую форму.

Простейший пример. При строительстве дома состояние Ход – это начало проектирования: вы встретились с архитектором, произвели уже какие-то физические действия. Эти физические действия еще не являются домом. Еще нет его «тела». Иесод отсутствует, но налицо уже произведенные действия. Вот эта-то энергия, которая генерируется при ряде физических действий, необходимых для окончательной материализации, и есть энергия сефирота Ход. Сначала идет проектирование, согласование документов, подготовка строительной площадки, затем – закладка фундамента – переход от сефирота Ход к Иесоду.

Другой пример. Вы пишете научную работу. Энергия Ход начинает проявляться уже в тот момент, когда вы только обсуждаете свои планы с научным руководителем. Это показывает, как в рамках определенного временного интервала, сефирот Ход может превалировать над остальными сефиротами. Конечно, энергия воплощающейся идеи рождается в сфере Кетер, проходит через Хокма и Бина (сферы формирования мотивации и осознания практических этапов материализации), через сферу любви и желания в Хеседе, через учитывание препятствий в сфере Пешад, через генерирование вдохновения и радости от созерцания уже достаточно плотной астральной формы вашей идеи в Тиферете... Все это можно сделать за несколько дней, потому что ментальные сефироты «работают» очень быстро. Но когда мы вступаем в область физических сефирот, они «уважать себя заставляют», поскольку вступая в эти сферы мы должны проделать более долгий путь, преодолевая определенные препятствия и испытания.

Возьмем, в качестве еще одного примера, процесс приготовления пищи. Блюда еще нет; но вы купили продукты, начали что-то резать, разогрели сковородку, вот она – энергия сефирота Ход.

Зачем эти примеры? Что толку говорить о том, как Ход превратился в Иесод, а Иесод – в Малькут? Учение имеет смысл лишь тогда, когда вы видите и осознаете, как оно работает в конкретных жизненных ситуациях.

Помимо самого процесса материализации и плодоношения, под управлением этого сефирота находится одна из величайших целительных сил – **двойного плодоношения**.

Эта энергия действует, когда люди прикасаются к нашим плодам, получая от этого наслаждение и пользу. Допустим, мы вырастили яблоко и съели его. И совершенно другая ситуация – когда мы подарили это яблоко. Так происходит со всем, что мы делаем. Когда некто пользуется во благо результатами нашего труда, равно как и наше собственное состояние, когда мы видим это, есть **плод плода**.

Тибетец Лонгченпа говорит:

*Эти слова исходят из искренности моего сердца, чтобы вам помочь.
Думайте же о них, как об облаке, сотканном из лotosовых цветов, а о себе,
в своей преданности, как о пчелах, вкушающих их священный нектар...*¹⁴

А пророк Исая как будто продолжает это послание тибетского мистика:

*Послушайте меня и жива будет душа ваша... Преклоните ухо ко мне,
и насладится душа ваша туюком...*

Энергия двойного плодоношения создает то истинное чувство удовлетворения, покоя и счастья, которое египтяне кратко называли Хетеп – довольство. Такое довольство человека результатами своей работы, совершенными действиями, ситуациями, которые мы спланировали или создали спонтанно – является самой тонкой, высокой и важной из целительных энергий сефирота Ход. Не случайно по-древнееврейски Ход переводится как «Слава», «Почести». Подразумеваются результаты какого-либо труда, прославляющие Создателя и нас в этом мире. Что значит прославляющие? Слава Божия есть всякое свидетельство тор-

¹⁴ Лонгченпа «Прощальная песнь». Из трактата «Совершенное лучение».

жества Божественных Законов в Мире. Проводя аналогию с человеческой жизнью, скажем, что единственно истинная и великая слава человека – в гармоничных плодах его труда, переданных им как можно большему количеству других существ.

Иесод

Некоторые мои ученики в свое время по заблуждению решили, что Иесод – самый «плохой» из сефирот; и всякие околосексуальные или узкоматериальные мысли и действия они стали называть «иесодовщиной»... Однако негармоничные проявления Иесода отнюдь не являются его первоначальными силами, а скорее – результат неумелого использования его энергий. Иесод здесь не виноват.

Главной целительной силой сефирота Иесод (в переводе с древнееврейского – Основание, Твердыня) является **энергия, генерируемая всяким созидательным действием в момент его физического осуществления.**

Весь спектр сефиротических энергий последовательно проходит через процесс материализации, уплотняясь, чтобы обрести завершение в действии, феномене, физическом процессе. Вот почему величайшей ошибкой многих мистиков стала идея о том, что физический мир или физическое тело – от лукавого, то есть от дьявола и, следовательно, несет сплошные искушения.

Например, позиция многих церковников по поводу любовного акта между мужчиной и женщиной такова, что он желателен только в том случае, когда возникает необходимость в рождении детей, а все остальное – «по слабости плоти»... Даже в современном Израиле до сих пор продаются очень интересные простыни с дырочкой. Зачем же дырочка? Для того чтобы правоправный еврей мог совершить акт оплодотворения, не соприкасаясь остальными частями тела с телом партнера. Когда же одному уважаемому современному каббалисту задали вопрос на эту тему, он не решился возразить против традиции и деликатно ушел от ответа, посчитав, что все имеет некий мистический смысл...

Я, честно говоря, никакого мистического смысла не вижу. Вижу одну дырочку. И пусть некоторые скажут, что вы, мол, используете вульгарный юмор... Один поэт в советское время написал нечто пикантное. Цензор спросил его: «Почему в ваших стихах присутствует такое несуществующее слово?» (Я сам это слово, хорошо знакомое русскому народу, не люблю и не произношу). Поэт поинтересовался (заменю лишь одну букву в «несуществующем слове»): «Как это так: попа есть, а слова нет?».

Конечно, это шутовское отступление относительно Иесода, но он связан и с тем самым органом, «которого нет». А именно – среди прочих своих функций – Иесод управляет работой нашей репродуктивной и выделительной системы.

Во-вторых, Иесод занят **очищением физического тела, он контролирует процессы потовыделения, детоксикации, мочеиспускания, дефекации.**

В-третьих, **управляет процессом деторождения и генерированием самой плотной физической сексуальной энергии.**

Наша сексуальная энергия отнюдь не сосредоточена в одном лишь «центре у основания позвоночника» – воспользуемся этим общим для многих мистических учений названием Иесода. Она распределяется на всех сефиротических уровнях, иерархически проявляясь как на Ментальном, так и на Астральном Планах. Но именно сефирот Иесод **отвечает за любовный акт, и именно в его сокровищнице хранится тактильная клеточная память самых ярких наших переживаний...**

Теперь вернемся к первой из целительных сил Иесода – энергии созидательного действия. Такая энергия в момент совершения действия достигает т. н. сефиротической полноты – проявляет весь спектр целительных и творческих энергий нашей сефиротической

системы. Это подобно разжиганию огня. Ведь огонь – это физическое тело Духа, и энергия эта становится зримой, осязаемой и начинает лучиться в окружающее пространство... Вот почему, осознанно посвящая наши гармоничные и созидательные действия страдающим, мы занимаемся могучей духовной целительной практикой.

В сфере Нецах мы формируем энергию и решимость, чтобы наполнить чашу нашего действия вином. В сфере Ход мы наливаем вино и вдыхаем его аромат, а в сфере Иесод чаша наполнена и губы ощущают вкус вина:

Ты приготовил передо мною трапезу на виду врагов моих, умастил елеем чело мое, чаша моя преисполнена...

Итак, вот она, подобная наполненной чаше, энергия Иесода... В мистицизме чаша символизирует одновременно два энергетических центра: в области сердца и у основания позвоночника. Действительно, Иесод подобен чаше, вместилищу, озеру или даже морю, в которое стекаются воды восьми Источников – других сефирот.

Сексуальная же энергия в сфере Иесод подобна сокам земли, поднимающимся по корням дерева. И она питает все дерево нашего существа, делая его цветущим и плодородным... Поэтому верно сказать, что здоровье физического организма (как мужчины, так и женщины) зависит от полноценной и гармоничной реализации этой энергии. Невозможность ее реализовать, как правило, приводит к разного рода болезненным состояниям души и физического тела.

Будучи очищенной и преображенной, сексуальная энергия в Иесоде превращается в утончающийся и поднимающийся ввысь огонь. В сефироте Тиферет – это тепло, но в Кетере – свет и сияние.

Распыление этой, воистину драгоценной энергии, ее хаотичное и бессмысленное использование оставляет ощущение пустоты и бессилия. Беспорядочные связи уподобляют этот Центр уже не чаше, а мусорному ведру, где каждый «проходящий» оставляет свои грязные следы... Все энергетические отпечатки многочисленных сексуальных контактов стекаются в центр у основания позвоночника, взаимодействуют, вступают в конфликт и, рано или поздно, взрываются каким-либо заболеванием.

Многие проблемы возникают и в результате подавления сексуальной энергии. Если это происходит с детства (обычно по вине родителей), то она становится похожей на сжатую пружину: формируются комплексы, подавляющие ее все больше, нереализованные желания становятся подобны пару, находящемуся под давлением, стыд и страх терзают нас в любой ситуации, когда следует открыто проявлять магнетизм... И «законсервированная» в центре у основания позвоночника сексуальная энергия уже не может подняться, чтобы оживить наше сефиротическое «дерево жизни»... Не может на других уровнях превратиться в тепло и магнетизм, в энергию и силу, нежность, вдохновение, восхищение красотой и непосредственно в саму Любовь, пребывающую в самой себе, в своем чистом обликии.

Итак, Иесод – это своеобразный корень физического тела, корень и основание всей сефиротической системы. Поэтому в практике «Йога десяти шагов», фокусируя энергию в этом центре, мы произносим: «Аз есмь корень Божией силы...»

Сефирот Малькут, который на протяжении многих веков представителями разных кабалистических школ относился преимущественно к Физическому Плану – с нашей точки зрения – олицетворяет присутствие света Айн Соф в глубине физической материи. Таким образом, Малькут есть не что иное, как процесс непрестанной энергетической циркуляции духовной силы и света между тончайшими и высочайшими сферами Духа и наиболее плотными сферами материи. Название этого Сефирота буквально переводится как Царство, в чем и сокрыт намек на его истинное значение: понятие «Царство» в мистицизме символизирует полноту, единство тонкого и плотного, более широко – полноту Бытия вообще. Поэтому Малькут олицетворяет единство и жизнь всех Девяти Сефирот, энергетически проявленных

и локализованных в человеческом теле. Так число 9 олицетворяет полноту Трех Планов, а 10 есть их взаимодействие и Дух, проявляющийся в каждом из них.

Наше короткое путешествие по Сефиротическому Древу завершилось.

Беседа IV

Этапы Практики триединого здоровья

Практика триединого здоровья осуществляется в семь этапов, из которых четыре являются главнейшими – составляют саму ее суть. Последовательность этих семи этапов такова:

- 1. Отождествление с Первоначальной природой – ее «призвание» и визуализация.**
- 2. Девять ступеней дыхания – девять дыхательных ритмов, соответствующих девяти сефиротам.**
- 3. Девять ступеней света – визуализация целительных сефиротических символов.**
- 4. Девять ступеней совершенства – медитация над центральными сефиротическими качествами, раскрывающими их целительные силы.**
- 5. Девять ступеней единства – выполнение девяти энергетических поз, сопровождающихся изречением девяти целительных формул (Теургических воззваний).**
- 6. Пауза безмолвия и «Улыбка Сфинкса».**
- 7. Посвящение Практики.**

Постараемся прежде, чем перейти к подробному изложению каждого этапа, дать краткое описание их сути.

Первый этап. Как и любая духовная практика, которая осуществляется в несколько этапов, Практика триединого здоровья начинается с призывания Первоначальной природы и отождествления с ней.¹⁵

Вторым этапом Практики являются «Девять ступеней дыхания». Каждая ступень представляет определенный ритм дыхания, соответствующий одному из Сефирот. Принцип этих девяти ритмов – постепенное трансцендирование энергии и сознания в дыхании. Чем более дыхание локализовано в области живота, тем плотнее оно связано с энергиями Физического Плана. Когда оно поднимается выше, то естественным образом становится тоньше, и все более замедляется. Конечно, если дыхание на вдохе поднимается правильно, а не рассеивается, не треммолирует и не разорвано на части...

Итак, поднимаясь от живота вверх, дыхание все более замедляется, наполняя нижние, центральные, а затем и верхние доли легких. Так достигается естественное трансцендирование и утоньшение медитативного внимания, сосредоточенного на дыхании. Однако отнюдь не скорость дыхания является выразителем действующей в нем целительной силы. Поднимаясь выше, становясь все более пластичным и свободным, вступая во взаимодействие со все более высокими ментальными энергиями – дыхание связывается с соответствующими мантрами и символами. Принцип таков: на первых трех ступенях дыхания – наполнение более плотных физических центров и концентрация энергии дыхания внизу, в области живота и сферах Физического Плана; далее – его плавный подъем в грудь, утоньшение и трансцендирование, с использованием всего энергетического ресурса и объема (для трех сефирот Астрального Плана), а затем – на последних трех ступенях – соединение дыхания с некоторыми символами, связанными с целительными энергиями Ментальных сефирот. Вместе с этим, каждый из девяти дыхательных ритмов должен быть четко дифференцирован от другого.

¹⁵ Практика отождествления с Первоначальной Природой подробно изложена в первой части книги «Йога сновидений».

Третий этап представлен девятью последовательными визуализациями целительных сефиротических символов, где каждому из сефирот соответствует определенная группа таких символов. Назовем этот этап «девятью ступенями света».

Визуализируя символы, мы предпочитаем опираться не на отвлеченные изображения и графические формы, а на хорошо знакомые нам величественные образы, явления природы или иные образы и картины, проявленные на Физическом плане и взаимодействующие с целительными энергиями сефирот. Большая часть символов, использующихся в Практике Триединого здоровья, хорошо знакомы нам из повседневного опыта наблюдения за явлениями окружающего мира.

В Практике Триединого здоровья мы не стремимся к длительному созерцанию визуализируемых образов и символов. Мы движемся эволютивно, «ввысь», плавно трансцендируя и утоньшая наше сознание, переходя от образа к образу... Образы и символы должны сменяться естественно и легко, проявляясь в сознании и перед внутренним зрением без какого-либо напряжения.

Четвертый этап – «Девять ступней совершенства» – девять медитаций над центральными качествами сефирот, дающими ключи к их целительным силам. Здесь мы опираемся на хорошо знакомый, пережитый нами самими опыт, используя сокровищницу памяти. Кроме работы с собственным опытом, мы можем воспользоваться еще двумя способами концентрации на целительных состояниях девяти сефирот.

Во-первых, как уже сообщалось, мы вызываем данную целительную энергию или качество сефирота из глубины сокровищницы памяти.

Во-вторых, мы можем распознать эту энергию как проявляющуюся только что в ситуациях, происшедших и происходящих с нами в сегодняшнем дне.

В-третьих, мы можем увидеть ее переданной нам, от нашего «гуру» – действительного Духовного Учителя, или человека, выполняющего эту роль по отношению к нам неосознанно и спонтанно, а иногда ситуативно. Медитируйте над тем, как вы получаете эти качества и сопровождающий их поток энергии от родных, близких вам людей, знакомых и просто случайных встречных, которые именно тогда выступают для нас в роли гуру, когда показывают нам, как проявляется данное целительное качество. Например, кто-то проявил к вам терпение, сострадание или нежность и наглядно показал вам это состояние – вот прекрасный опорный опыт для медитации.

Практика триединого здоровья уникальна тем, что она не задерживается на отдельном опыте и состоянии, а «перебирает» и пробуждает множество таких целительных состояний, «закапсулированных» в сокровищнице нашей памяти.

Пятый этап – девять специальных энергетических поз, пребывая в которых, мы изрекаем девять соответствующих целительных формул. Этот этап мы называем «Девятью ступенями единства».

Шестой этап – пауза безмолвия и «Улыбка Сфинкса».

Седьмой этап – «Посвящение практики», позволяющее нам наполнить нашу Практику сострадательным и а-персональным смыслом, передать сокрытые в ней силы и благо нашим близким людям, а также всем Существам, с которыми мы незримо связаны в едином пространстве Жизни.

Итак, перейдем к углубленному рассмотрению этапов Практики.

Первый этап. Отождествление с Первоначальной Природой

Здесь мы призываем нашу Первоначальную природу, визуализировав ее в виде сияющей яйцевидной формы, всплывающей над макушкой головы и заливающей все сферы

нашего Существа своим теплым, жемчужным сиянием. Медленно, полупшепотом трехкратно мы произносим Формулу отождествления с Первоначальной Природой, концентрируясь на каждом слове, и замедляя ритм от повторения к повторению...

Второй этап. Девять ступеней дыхания

1. Иесод. Дыхание направляется вниз, условно в точку, находящуюся на два пальца ниже пупка. На вдохе – живот медленно расправляется, «выпячивается», на выдохе – втягивается. Здесь мы практикуем так называемое «материнское дыхание». Оно активно задействует мочеполовую систему у мужчин и матку у женщин. Дыхание производится в ритме: 7–1–7–1. Это значит, что вдыхая мы равномерно считаем до семи, затем почти неуволимо задерживаем дыхание на счет «один» и сразу же, немедленно приступаем к выдоху, снова считая до семи. Надо стараться, чтобы интервалы были одинаковыми и приблизительно соответствовали одной секунде.

Можно применить и такую систему отсчета дыхательных интервалов: один интервал, когда мы мысленно произносим «один...» – можно соотносить с количеством времени, нужным, чтобы быстро, но не судорожно и торопливо сжать пальцы в кулак и распрямить их. Это «один».

После завершения вдоха пауза должна точно соответствовать одному интервалу. Будем внимательны и постараемся не допустить того, чтобы после отсчета «семь» в нашем уме прозвучало «один», затем еще некоторая пауза, и только после этого начался выдох. Начало вдохов, выдохов и паузы должны безусловно совпадать с внутренним отсчетом. Для точной синхронизации счета и дыхания воспользуемся следующим приемом. В нашем уме звучит: «вдох... два... три... четыре... пять... шесть... семь... пауза... выдох... два... три... четыре...» и так далее. Вдох начинается синхронно с прозвучавшим внутренним сигналом «вдох», соответствующим отсчету «один».

Для активизации каждого сефирота достаточно пять—семь вдохов-выдохов. Идеально выполнять девять. Сначала это может оказаться трудным. Поэтому мы начинаем с пяти, потом доводим до семи и потом, через два—три месяца, доведем количество вдохов-выдохов на каждой ступени дыхания до девяти. Когда вы доведете практику до девяти вдохов-выдохов на уровне пятого сефирота, то уже, позвольте улыбнуться, и просветление не за горами...

Вначале мышцы живота расслаблены, спокойны. Практикуем, сидя на стуле (это даст большую свободу), а не в лотосоподобной позиции. Но, если вы хорошо владеете дыханием, и можете управлять им, сидя на полу или на земле в лотосоподобной позе – практикуйте так.

Итак, мы сидим на стуле, слегка оперевшись только копчиком в основание спинки стула. Ноги скрещиваются в щиколотках, руки в ключе чаши – у основания позвоночника. Спина прямая. Вначале интенсивно, но плавно выдыхаем весь воздух, втягивая живот на выдохе. Далее считаем: «вдох, два, три, четыре, пять, шесть, семь, пауза, выдох, два, три, четыре, пять, шесть, семь, пауза, вдох, два, три, четыре...» и так далее. Здесь слова «вдох», «пауза», «выдох» должны по протяженности звучания в уме соответствовать одной единице счета.

Мы вдыхаем, направляя воздушный поток в нижние доли легких и «выпячивая» живот. Это значит, что живот нужно «наполнить» основательно, но без напряжения. Он не должен быть раздут, как воздушный шар, до предела. Если вы хотите активировать соответствующие сефиротические центры, следуйте правильному ритму.

Дыхание производится со звуком, напоминающим шум ветра в ущелье или плеск морской волны, который создается сужением трахеи и горла. Это важное условие для того, чтобы воздушный столб приобрел нужную плотность и был точно направлен вниз – в область диафрагмы и живота. Дыхание можно направить в область живота и без этого звука, но

не возникнет того собранного «воздушного столба», который должен плотно «упереться» в область диафрагмы и координироваться движением диафрагмы и живота. Без уплотнения потока дыхания, что достигается сужением горла на вдохе и созданием соответствующего «шелестящего» звука, нам будет намного труднее контролировать ритм дыхания. Пока дыхание производится только носом.

При следующих дыхательных ритмах живот не должен «наполняться» и «выпячиваться» еще больше – так как замедление дыхания отнюдь не означает, что должен увеличиться и объем вдыхаемого «в область живота» воздуха. Необходим лишь более деликатный контроль за процессом дыхания и все большая глубина концентрации.

2. Ход. Ритм слегка замедляется, контроль становится тоньше: 8–2–8–2. То есть мы вдыхаем, считая до восьми, считая до двух – задерживаем дыхание и выдыхаем, снова считая до восьми.

Как и ритме «Иесод», дыхание направляется в точку «под пупком». Пока мы работаем с Сефиротами Физического плана, при вдохе наполняется только живот, и мы стремимся не допускать подъема дыхания в область груди. Просто не позволяйте себе на вдохе поднимать и расправлять грудь. На первых трех ступенях дыхания нужно внимательно следить за тем, чтобы грудная клетка и мышцы груди оставались расслабленными, грудь и лопатки должны быть слегка опущены вниз, как бы «под собственной тяжестью». Образно говоря, ни одна «молекула» воздуха не должна поступить в центральные и верхние доли легких раньше времени. Конечно, какое-то количество вдыхаемого воздуха все равно ускользнет и поднимется в верхние доли легких. Наша задача – минимизировать это количество и не включать «среднее» и «верхнее дыхание» до начала четвертого этапа – Тиферет.

3. Нецах. Ритм: 10–4–10–4.

Объем вдыхаемого воздуха такой же, как и на уровнях Иесод и Ход, но скорость дыхания существенно замедляется, оно становится более тонким и пластичным. Досчитав приблизительно до четырех—пяти и не сбиваясь с единого ритма, мы делаем воздушную струю чуть тоньше, слегка сузив горло и трахею. Это подобно утоньшению водной струи, когда мы плавно закрываем кран. В остальном верны те же принципы контроля за дыханием, которые были даны для ритма Иесод и Ход. Особенно важно во время вдоха не допускать подъема груди и разворачивания лопаток – на уровнях Иесод, Ход и Нецах мы «дышим только животом».

4. Тиферет. Здесь, как и на предыдущих трех этапах, мы вначале вдыхаем «в живот», а затем осуществляем плавный переход к «грудному дыханию», включая только нижние доли грудной клетки и не пуская дыхание подняться выше. Во второй части выдоха происходит медленное, пока едва заметное «подтягивание диафрагмы» внутрь и наверх, что достигается втягиванием живота не только внутрь, но и слегка наверх, так, чтобы мы ощущали, что диафрагма надавила снизу на нижние доли легких, слегка приподнимая их. «Наполним» живот на вдохе, затем – впустим воздух чуть выше, позволяя нижним частям грудной клетки немного развернуться под напором воздуха изнутри. И на выдохе выдохнем вначале из груди, медленно опуская грудь, затем выдыхаем «из живота», втягивая живот внутрь и активно вводя в действие диафрагму. Диафрагма – во второй части выдоха – плавно затягивается внутрь и наверх, слегка надавливая на легкие снизу, и мышцы живота следуют за ней, поддерживая это движение внутрь и наверх. Не будем забывать и о «шелестящем» звуке в трахее и горле, который помогает нам достичь нужной плотности воздушного столба.

Пауза между вдохом и выдохом – примерно две—три секунды. Дыхание в ритме Тиферет открывает некие энергетические «врата», впускающие дыхание в центральные и верхние доли легких.

Здесь мы уже не считаем и не придерживаемся точного ритма. Руководствуемся тем, что дыхание должно наполнить живот (как в ритме Нецах) и подняться еще чуть выше,

задействовав область солнечного сплетения и нижнюю часть грудной клетки. Максимум, что допустимо в этом ритме, – поднять дыхание к центру груди, не разворачивая лопатки и плечи, но чуть-чуть раздвигая ребра и ощущая дыхание «спиной». Когда дыхание начинает правильно – медленно и пластично – подниматься на вдохе в грудь, автоматически происходит его трансцендирование, и энергия нашего сознания интегрируется глубже с процессом дыхания. Мы руководствуемся естественной физиологией медитативного дыхания, как бы всплывающего наверх – ступень за ступенью.

Вначале, чтобы вам было проще, можете воспользоваться ритмом, приблизительно соответствующим 14–4–14–4. Однако, если вы станете считать постоянно, медитативный ум не сможет слиться с дыханием совершенно так, как этого требует Практика. Сознание и внимание должны глубоко погрузиться в процесс дыхания, отождествиться с ним. С уровня Тиферет дыхание приобретает истинно медитативные свойства и перестает быть просто энергетическим упражнением.

5. Пешад. Этот ритм активно задействует сердце, а также, центральные и верхние доли легких; все еще без полного разворачивания груди и лопаток.

Вначале «наполним живот», затем – очень медленно и плавно – начнем поднимать и разворачивать нижнюю часть груди и, наконец, верхнюю часть, разворачивая лопатки и плечи. В этом режиме дыхания легкие начинают мягко массировать сердце. Но не позволяйте дыханию полностью развернуть лопатки, плечи и верхние части груди. Остановим вдох в тот момент, когда возникнет ощущение напряжения, и грудь сама начнет активно сопротивляться возрастающему давлению воздуха изнутри.

Как и в ритме Тиферет, дышим без счета, так как всякая попытка чрезмерного интеллектуального контроля, препятствует трансцендированию – медитативному утоньшению ума. При «дыхании животом», как уже говорилось, счет нам помогает, так как следует точно различать три разных ритма, соответствующих трем сефиротам Физического Плана, но дальше счет начинает мешать. Задержка дыхания до трех-пяти секунд, не более того.

На выдохе выпускаем воздух сначала из верхней и центральной части легких, медленно «опуская» грудь. Что находится ближе к горлу, трахее и носу? Верхние доли легких. Потому естественно и физиологично после того, как на вдохе мы задействовали уже центральную и верхнюю части груди, начинать выдох именно из груди. Итак, вначале выдыхаем из груди, а затем, на втором этапе выдоха, медленно и плавно втягиваем живот, слегка утягивая диафрагму и мышцы живота наверх и внутрь, как об этом уже говорилось.

Похожий процесс можно наблюдать и при некоторых упражнениях в академическом пении: «берется дыхание» и поется фраза, но только в ее конце можно начать втягивать живот, давая дополнительную опору звуку. Для певца это иррационально. Обычно он пытается диафрагмой и животом сразу «подпереть» дыхание, начиная втягивать живот уже вначале фразы – при т. н. «атаке тона». В школе бельканто существует целая система упражнений, приучающих певца удерживать значительную часть дыхательного ресурса неиспользованной до конца фразы: так приобретается умение не только точно дозировать дыхание, но и добиваться лучшей опоры звука.

В нашем случае приблизительно то же самое.

6. Хесед, или т. н. «Благодатное дыхание». Здесь вдох становится еще медленнее, тоньше: как будто мы пьем воздух тончайшей струйкой, стремясь вдыхать бесконечно долго... На всем протяжении вдоха в уме нашем напевно и долго, синхронизировано с длительностью вдоха звучит мантрическая формула: «Благодать». На вдохе медленно «наполняем» живот, затем – еще медленнее, миллиметр за миллиметром – разворачиваем и поднимаем грудь до предела. Пока мы «наполняем» живот, дыхание – более свободное, воздушный столб шире, затем – он все больше утоньшается, дыхание замедляется... Представим себе кувшин с длинным и узким горлышком, чтобы наполнить его, следует лить воду тончай-

шей струйкой. Точно также следует наполнять кувшин наших легких при дыхании в сефироте Хесед. Задержка дыхания определяется тем временем, которое нам необходимо, чтобы произнести в уме – торжественно и отдельно – латинскую мистическую формулу «Igne... Natura... Renovatur... Integrat...» (Игне нату́ра ренова́тур инте́грат), что означает: «огнем природа возобновляется вся». Здесь мы абсорбируем тончайшие эфирные элементы из воздуха, превращая воздух и кислород в эфирное пламя, извлекая эссенцию энергии и силы. Хесед – тот Сефирот, где чистая духовная энергия из сияния превращается в тепло и свет. Потому Хемед оперирует энергией т. н. «эфирного огня» – незримого тонкого пламени, рожденного в кристаллизации и концентрации духовного света.

Выдох – значительно короче и свободнее вдоха. На выдохе, который осуществляется через рот, произносим древнееврейское Хе (звучит как длительное шелестящее Хээ), одновременно визуализируя символ «Хе» (Н). Этот дыхательный ритм является кульминацией всех предшествующих, подобно тому как сефирот Хесед является высшим и тончайшим по отношению к сефиротам Физического и Астрального Планов. Итак, при «Благодатном дыхании» процесс абсорбции жизненной силы и эфирного огня из каждой молекулы воздуха, поступающей в наши легкие, достигает своей кульминации. Здесь наш физический организм и Астральное тело используют весь энергетический ресурс вдыхаемого воздуха, и еще при вдохе поглощают весь находящийся в нем магнетизм, жизненную силу и эфирное пламя. Потому – на звуке Хээ и визуализируя древнееврейское Хе (Н) мы свободно выдыхаем уже полностью отработанный и значительно уменьшившийся объем воздуха. В небольшой паузе, около двух секунд, мы созерцаем визуализированное Хе, после чего следует свободный и быстрый, но вместе с тем плавный промежуточный вдох-выдох, с наполнением живота и разворачиванием груди, и... все повторяется сначала: на вдохе – «благодать... благодать...» и звук замер, вместе с замиранием дыхания, в паузе – «Igne... Natura... Renovatur... Integrat...», на выдохе – звук «Хээ» с визуализацией соответствующей древнееврейской буквы, небольшая задержка, и новый свободный промежуточный вдох-выдох, подготавливающий нашу дыхательную систему к следующему «благодатному» вдоху-выдоху.

7. Бина. Здесь наше медитативное внимание, занятое в управлении и наблюдении за дыханием, достигает уже весьма высокой – ментальной – концентрации. И потому мы используем т. н. «половинчатое АМЕН-дыхание», когда на вдохе мы концентрируемся на длительном, напевном, звучащем в уме «А-а-а-м-м-м-м-е-е-е-е-н-н-н-н...», а на выдохе – на тонком шипящем звуке, подобном шипению змеи «С-с-с-с-с...», который создается длительным выдохом через рот, язык и зубы. Такое дыхание фокусирует энергию в центре над переносицей (центре Аджна) и задействует целительные силы сефирота Бина.

Итак, на вдохе мы произносим длительное мантрическое «А-а-а-м-м-м-м-е-е-е-е-н-н-н-н...», стремясь «услышать в уме» резонирующий вибрационный отзвук на звуках «м» и «н». Вдох свободнее и чуть короче, чем выдох, на выдохе звучит длительное, подобное шипению змеи «С-с-с-с-с...»

Самая важная наша задача – сделать вдох предельно свободным, не вдыхая тонкой и узкой струйкой, как при «Благодатном дыхании», а приблизительно как при дыхании в ритме Пешад. Выдох несколько длиннее, чем вдох, с обязательным длительным, утоньшающимся «хвостиком» на шипящем «змеином» звуке «с-с-с-с-с...». К нам приходит ощущение, что поток выдыхаемого воздуха незаметно исчез, как бы растворился в пространстве... И вот наступает алхимический момент – естественное просветление ума. Если вы сможете какое-то время удерживать внимание на таких утоньшающихся «хвостиках» дыхания, то просветленное состояние вам «обеспечено», ваше сознание и внимание автоматически оказываются на Ментальном плане.

Паузы между вдохом и выдохом короткие, около двух секунд, так как акцент здесь делается на физическом комфорте и на полной ментальной концентрации в дыхании. Ум, сознание, внимание и дыхание должны буквально «скользить», сплетенные воедино, энергия дыхания циркулирует свободно, иначе нужный переход на Ментальный План не наступит.

Умножение и концентрация объема астральной и эфирной энергии были достигнуты в «Благодатном дыхании». Далее происходит утоньшение и трансцендирование этой энергии. Такое дыхание можно уподобить скольжению в течении мощной реки. Вы плывете в этой реке, отдавшись течению, и лишь слегка контролируя направление, не делая никаких чрезвычайных усилий, как будто вы бесплотны, и это ваше сознание плывет в волнах дыхания...

8. Хокма. Здесь выполняется полное «АМЕН-дыхание»: АМЕН – на вдохе и АМЕН – на выдохе. Контроль за плавностью и непрерывностью дыхания становится еще деликатнее, еще более проявляются те «утоначающиеся хвостики в завершение вдохов и выдохов, которые мы освоили в сфере Бина, и которые легко отработать «шипением змеи». Здесь, в сфере Хокма, эти «хвостики» делаются плавным утоньшением воздушного столба в трахее и гортани, пока он не превратится вначале в узкую трубочку, затем – в вязальную спицу, затем – в волос... Дыхание в первой и второй части вдохов и выдохов свободное, но с обязательным утоньшением кончиков в третьей части – пока вдох или выдох не замрут, растворяясь и исчезая... В полном «Амен-дыхании» (если, конечно, мы выполняем его правильно) проявляется Первоначальная Природа сознания, оно выводит нас на уровень непосредственного переживания просветления.

Не думайте, одинаковые ли у вас вдохи и выдохи. Если будет небольшая разница, это не так важно. Главное, чтобы дыхание было физически свободным, чтобы кончики вдохов и выдохов утончались без напряжения, и чтобы в уме нашем непрестанно звучало мантрическое вибрирующее АМЕН – на вдохе и АМЕН – на выдохе.

9. Кетер. Направьте свой ум к мантраму «Божественного дыхания»: РОАХ АЭЛОХИМ АОР АМЕН. Синхронизируйте каждое слово формулы – напевное, долго звучащее – с вдохом или выдохом.

РОАХ – вдох, АЭЛОХИМ – выдох, АОР – вдох, АМЕН – выдох. Скорость дыхания определяется тем интервалом, который соответствует промежутку времени, нужному, чтобы пропеть в уме мантрам, учитывая долго вибрирующие «М» и «Н», и распеваемые «О», «А», «И» и «Е».

Вдохи и выдохи не должны были одинаковыми. Наоборот: в каждом вдохе и выдохе есть некоторая разница, определяющаяся продолжительностью звучания данной части формулы.

Сам мантрам нужно произнести-продышать три раза. Дыхание, внутренний звук и внимание – поднимаются и движутся вместе – слово за словом, волна за волной...

Каббалистическая формула «РОАХ... АЭЛОХИМ... АОР... АМЕН...» означает – «ДЫХАНИЕ БОЖЕСТЕННОГО СВЕТА ИЗЛИВАЕТСЯ ИЗ УСТ СОКРЫТОГО». Это приводит сознание к непосредственному переживанию Света Амена, и совершенно активизирует сефирот Кетер.

Особенности дыхания при беременности

Практика Триединого Здоровья не только не противопоказана во время беременности, но наоборот предоставляет будущей матери исключительные возможности раскрытия творческих сефиротических сил ребенка еще во время внутриутробного периода его развития. Однако важно принимать во внимание некоторые нюансы, отличающие базовую Практику Триединого Здоровья от Практики, применяемой во время беременности.

Начиная с пятого месяца беременности, нельзя в полном объеме выполнять третью, четвертую, пятую и шестую ступени (ритмы Нецах, Тиферет, Пешад, Хесед). В этих ритмах – начиная с пятого месяца – беременным женщинам рекомендуется направлять дыхание лишь слегка в живот и сразу же за этим – в нижние, центральные и верхние части груди. Начиная с седьмого месяца, роль живота на любой из сефиротических ступеней берет на себя нижняя часть груди и отчасти диафрагма. Таким образом, с седьмого месяца беременная женщина не должна направлять дыхание в живот. В Ритмах Иесод, Ход, Нецах отсчет ведется также, но дыхание направляется лишь едва-едва в живот, а затем – сразу в нижние доли груди. С первого по шестой месяцы дыхание можно выполнять в полном объеме на каждой из ступеней, с единственной оговоркой – при малейшем ощущении дискомфорта дыхание следует сделать «короче» и свободнее, считать следует чуть быстрее или же вовсе прервать второй этап и перейти к следующим этапам Практики – символам и сефиротическим состояниям. Кроме этого, на пятом этапе Практики беременным женщинам не рекомендуется выполнять целительные сефиротические позы физически, это следует делать лишь ментально: сидя на стуле, визуализируя свое пребывание в соответствующей позе и сопровождая визуализацию изречением соответствующего целительного Воззвания.¹⁶

Третий этап. Девять ступеней света – визуализация сефиротических символов

На каждой из девяти сефиротических ступеней мы используем определенные символы и образы, наиболее полно выражающие и раскрывающие силы данного сефирота. Таким образом, в каждом из сефирот мы последовательно визуализируем от трех до пяти символов. Однако, если один из символов «поглотил» наше внимание, задержал его, и мы «остались в нем» – на какой-то из ступеней можно ограничиться и одним символом... Хорошая, яркая визуализация одного символа, сопровождающаяся его глубоким эмоциональным и духовным переживанием, вполне заменяет три вялых визуализации...

Продолжительность времени для визуализации – не более полутора-двух минут. Лучше всего – минута на каждую группу символов, взаимодействующих с данным сефиротом. Казалось бы: что такое минута на визуализацию? Не будем забывать, что перед этим выполняются девять дыхательных ритмов, а после девяти символических визуализации предстоят еще девять медитаций над сефиротическими силами. А затем выполнение «девяти ступеней совершенства» – девяти энергетических поз, сопровождающихся теургическими воззваниями. Кто после всего этого не дематериализуется или, по крайней мере, не трансцендируется? И это шутка, в которой, как говорит мудрый народ, есть доля шутки...

Поза остается такой же, как и на предыдущем этапе: руки – в ключе «чаши», ноги скрещены в щиколотках, так, что мы слегка опираемся на них. Правая нога сверху, левая снизу. Беременным женщинам сидеть с идеально прямой спиной не обязательно.

Делаем один медленный вдох-выдох. Закрываем глаза.

Символы будут возникать легко и естественно перед вашим внутренним зрением, поскольку все они были когда-то наблюдаемы нами в жизни, мы могли видеть их на картинах художников, в книгах, по телевидению и т. д. Это символы, олицетворяющие и прямо взаимодействующие с целительными силами каждого из сефирот. Итак, последовательно визуализируем следующие символы: хрустальный кубический камень, лучащийся изнутри.

1. Иесод

¹⁶ См. «Пятый этап практики Триединого Здоровья. «Девять ступеней единства».

- 1) Пирамида, незыблемо стоящая в пустыне, отражающая свет двумя своими гранями, обращенными к вам.
- 2) Храм или монастырь, построенный на вершине горы, как будто сливающийся с вершиной в одно целое.
- 3) Хрустальный кубический камень, лучащийся изнутри.
- 4) Медленно поднимающаяся и разворачивающая свои кольца, кобра. Капюшон ее закрыт. Глаза змеи смотрят в наши глаза.

2. Ход

- 1) Бесконечное пшеничное поле, колосающееся первыми зелеными всходами, залитое утренним солнцем.
- 2) Золотой Феникс, летящий над цветущими долинами. Его человеческая голова увенчана золотой короной.
- 3) Весы Анубиса с низким глиняным кувшином на одной чаше и белым пером («пером Маат») – на другой.
- 4) Цветущий яблоневый или абрикосовый сад. Нежные бутоны светятся и переливаются в солнечных лучах.
- 5) Яблоко, налитое соком, покачивающееся на ветке.

Если вы добавляете к визуализациям что-то свое, и это происходит спонтанно (например, орел оказывается над горным краем или у вас получается не яблоневый сад, а грядка с капустой), то ответственность целиком на вас, конечно. Весь вопрос в том, чтобы визуализация соответствовала духу даваемого символа. И хотя капуста, морковка и картошка никогда мистическими символами не были, – все это тоже явления, относящиеся к сефироту Ход... Но тем не менее, в мистических учениях именно абрикос был символом нектара Богов, а яблоко – символом запретного райского плода... Так что, если вы на что-то заменяете яблоко, то, по крайней мере, на инжир или уж на хурму.

Это шутки, в которых есть «доля шутки», но такое возможно. Хурма возможна, картошка невозможна. Я понимаю, что если эту практику передать моему односельчанину из болгарской Раковицы, то перед его глазами, вероятно, возникнет фасоль. Пусть так, лишь бы удерживал на ней концентрацию.

Конечно, в Практике есть место для творческой визуализации. Скажем, вместо золотой чаши для сефирота Пешад (пятого сефирота) у вас может возникнуть образ аметистового крылатого сердца (великий суфийский символ) или живое, трепещущее человеческое сердце, или сердце, сотканное из света. Нужно понимать, что это взаимозаменяемые символы. Просто один символ выражает качества данного сефирота «с одной стороны», а другой – дает иной акцент и, возможно, раскрывает творческие и целительные силы сефирота с наибольшей полнотой.

3. Нецах

- 1) Меч на наковальне среди языков огня. Тяжкий молот падает на раскаленный клинок с ритмичным звоном. Искры рассыпаются во все стороны.
- 2) Закованная в серебряные латы рука, поднимающая к солнцу уже выкованный и сияющий меч. Солнце, стекающее по лезвию ослепительной струей.
- 3) Парящий в небесах орел, летящий кругами.
- 4) Сверкающий водопад, падающий на нас с высокой скалы. Мы стоим, обнаженные, под водопадом, обратив лицо ввысь, встречая струи воды, падающие на нас с ликующей, омывающей, обволакивающей силой.

5) Воинство белых всадников, выступающее из раскрывающихся ворот замка, медленно движущееся к нам навстречу.

4. Тиферет

1) Золотое поле подсолнухов, жадно тянущихся к солнцу широко открытыми бутонами.

2) Озеро водяных лилий. Рассветный час. Белые бутоны над притихшей водой.

3) Белая птица, взлетающая над зарослями тростника.

4) Вспененный белый прибой, и выходящая из него прекрасная обнаженная женщина – богиня гармонии и красоты Афродита.

5. Пешад

1) Наполненная розовым нектаром золотая чаша, стоящая на кубическом камне, сияющая в лучах полуденного солнца.

2) Святилище на лесной поляне. Ночь. Лунное сияние озаряет святилище.

(Символика не случайна. Название этого сефиротического центра в каббалистической традиции – Срединный храм.)

3) Аметистовый престол, стоящий посередине пещеры и выхваченный из мрака лунным светом, струящимся через вход пещеры.

4) Серебряная Шестиконечная звезда в круге. В центре ее знак АНХ – пантакль сердца.

5) Звездное ночное небо. Крупные звезды. Безмолвие.

6. Хесед

1) Солнце, восходящее над ритмично волнующимся, залитым его первыми лучами океаном.

Вы можете наблюдать эту картину сверху, как бы летя на самолете над океаном. Однажды мне довелось на восходе солнца на маленьком самолетике на небольшой высоте перелететь через экватор. Феноменальное зрелище утреннего океана, залитого почти пурпурными лучами и огромное круглое солнце, в которое ты летишь. Это, воистину, явление из высочайших сфер сефирота Хесед. Однажды у Августина Блаженного (которого называют первым отцом Католической Церкви) спросили какое чудо есть величайшее. Августин отвечал: «Восход солнца есть самое великое чудо!»

2) Мать, кормящая грудью ребенка, всматривающаяся в его лицо с невыразимой нежностью.

3) Мужчина и женщина на вершине горы, соединяющие губы в поцелуе.

4) Целитель, возложивший руки на пациента и шепчущий молитву.

7. Бина

1) Человеческая фигура, неподвижно сидящая на вершине горы в медитации, озаренная предрассветным лучением (еще не лучами, а именно лучением).

2) Огонь, горящий в каменной чаше, вытесанной в скале. Пламя поднимается все выше – на высоту человеческого роста. Искры летят в ночь.

3) Огромный каменный трон, стопы и колоноподобные ноги божества; торс его исчезает в облаках. Мы стоим у стоп неведомого божества, в изумлении и благоговении глядя ввысь, ища в облаках плечи и лицо...

8. Хокма

1) Медленно открывающиеся резные золотые ворота, украшенные крупными драгоценными камнями, из-за которых на нас проливается золотое сияние.

2) Жрица, восседающая на кубическом камне между двух колонн святилища, справа от нас – красной, слева – синей. Лицо жрицы покрыто вуалью.

3) Дорога, плавно идущая вверх между двумя зелеными холмами и усыпанная мельчайшим золотым песком. Мы идем по ней, ощущая босыми ступнями тепло и мягкое обволакивающее прикосновение золотых песчинок.

9. Кетер

1) Человек, облаченный в пурпур с поднятым к небу лицом, стоящий в позе Алефа перед кубическим престолом (картина Первого Аркана Эзотерической Мудрости). Правая его рука, сжимающая магический жезл, поднята к небу, левая – указывает на землю. Лоб его охвачен золотым обручем, поясом ему служит серебряная змея, кусающая свой хвост.

2) Ослепительно белая ротонда с семью колоннами и круглым куполом, со сверкающим белым алтарем в центре, стоящая на вершине горы и как будто парящая в облаках.

3) Лежащий в песках Сфинкс, неподвижно, но мягко взирающий на нас. Голова его увенчана огромным золотым диском. Лоб охвачен золотой коброй, поднимающейся от центра над переносицей на уровень макушки.

4) Жемчужная сияющая сфера нашей Первоначальной природы, всплывающая над макушкой головы и заливающая все наше существо теплым, щедрым, всепроникающим светом.

Итак, мы завершили изложение третьего этапа Практики Триединого Здоровья – «девять ступеней света». Концентрация на этих символах занимает сравнительно небольшое время, и вся особенность воздействия данного этапа – именно в быстром чередовании символов, взаимодействующих с конкретными сефиротическими центрами. Для того чтобы повысить продуктивность Практики на этапе ее освоения, следует на большом листе бумаги разграфить соответствующую «Таблицу практики триединого здоровья».

В таблицу – сжато и эссенциально, крупными буквами, хорошо читаемыми на расстоянии полутора—двух метров – мы записываем особенности каждого этапа: дыхательные ритмы, символы, целительные состояния, теургические воззвания. В первые дни мы сверяем Практику с этой таблицей, поглядывая на нее время от времени. В дальнейшем необходимость в ней отпадет.¹⁷

¹⁷ Образец «Таблицы Практики Триединого Здоровья» – см в Приложении.

Беседа V

Четвертый этап: «Девять ступеней совершенства»

Данный этап представляет девять медитаций над важнейшими качествами и состояниями, раскрывающими целительные силы каждого из девяти сефирот.

Как это работает?

Каждая медитация последовательно задействует целительные энергии данного сефирота через акт концентрации на его важнейших качествах, проявляющихся в уже пережитом нами жизненном опыте и состояниях духа, души и тела. Извлекая эти целительные состояния из Сокровищницы памяти и оживляя их в определенной последовательности – мы раскрываем заключенную в них энергию, которая освобождается, подобно лекарству, освобождающему свое действующее вещество из растворяющейся желатиновой капсулы.

Для достижения наиболее глубокого переживания данной сефиротической энергии и ее полноценного раскрытия, мы пользуемся не абстрактными образами, а, согласно Стеле Первосвященника Интефа, «тем, что было изведено и познано». То есть тем опытом, который когда-то стал живой, пусть и неосознанной частью нашего духовного и энергетического ресурса.

Этот этап может быть назван **«Практикой раскрытия целительных сефиротических энергий через акт медитативной концентрации на их определяющих качествах»**. Определение длинноватое и скучное, но точное.

Например, определяющим качеством девятого сефирота Иесод, физически локализованном в центре у основания позвоночника, является устойчивость, непоколебимость, доведение всякого замысла до конца, придание нашей идее материальной формы.

И вот мы воскрешаем энергетическую и клеточную память тех состояний и ситуаций, в которых мы видели и ощущали, как наши усилия приобретают отчетливую материальную форму, когда мы воплощали задуманное вопреки всем обстоятельствам и препятствиям.

Это есть чистый «ментальный Иесод». Почему «ментальный»? Иесод – самый плотный, «физический» центр; но здесь он как бы озарен духовным светом, потому что его силы проявляются под прямым руководством Духа. У Иесода, конечно же, есть и другие качества, проявляющиеся в других ситуациях.

Далее мы перечислим ключевые целительные состояния для каждого сефирота, равно как и те ситуации, в которых они проявляются наиболее естественно.

Четвертый этап Практики триединого здоровья строится по тому же принципу, что и практика работы с Сокровищницей памяти. Мы обращаемся к пережитому просветлительному опыту: к опыту счастья, которое мы испытывали, порой без внешней причины, к опыту любви, когда получали ее или передавали сами, к тем ситуациям, когда мы переживали истинное вдохновение или молитвенный экстаз... Некоторые пояснения, касающиеся Сокровищницы памяти уже были даны в беседе, посвященной целительным сефиротическим силам (см. начало беседы, а также, раздел «Бина»). Однако, если в работе с Сокровищницей памяти мы воскрешаем целительный и просветлительный опыт спонтанно, он возникает в потоке нашего медитативного внимания так, как «ему самому угодно», то здесь практика строится иначе. Мы движемся эволютивно, «снизу» – «вверх», от Иесода – к Кетеру, последовательно концентрируясь на качествах и целительных состояниях, соответствующих данному сефироту, и оживляя их тремя разными способами.

Во-первых, на уровне каждого из сефирот наше медитативное сознание высвечивает из Сокровищницы памяти конкретные ситуации из прошлого, в которых мы проявляли соответствующие сефиротические качества и силы. Они могли возникать как в далеком прошлом – в детстве или ранней юности, так и в ближайшем – вчерашнем дне. Например, на уровне

сефирота Нецах, мы обращаемся к ситуациям, в которых мы переживали быструю мобилизацию силы, были вынуждены сконцентрироваться или преодолеть какое-то внутреннее или внешнее препятствие, чтобы выполнить важную задачу.

Итак, мы воскрешаем соответствующий опыт из прошлого, проявляем его, отождествляемся с ним; проживаем его снова настолько глубоко, насколько это возможно. Концентрация на каждом состоянии длится одну—две минуты, не более.

Во-вторых, мы высвечиваем соответствующие ситуации, пережитые нами **сегодня, в дне настоящем**, если таковые имели место быть. Скажем, мы проявляем опыт сефирота Ход... Возьмем одно из его ключевых целительных состояний – связанное с восстановлением силы, с глубоким покоем, с отдыхом, восстанавливающим наши жизненные силы. Вернемся к моменту утреннего пробуждения, переживем заново состояние гипнагогии, когда сон медленно сменяется бодрствованием, осознаем, что в этот момент наша душа и тело проявляют память младенческого периода, когда мы пребывали в состоянии чистоты, доверия и полной открытости к миру... Оживим нашу утреннюю гипнагогию, постараемся проникнуть и в предшествующую ей сегодняшнюю Гор-фазу сна,¹⁸ прикоснемся к этому целительному опыту лишь на несколько мгновений. Вы будете удивлены силой и глубиной раскрывающихся целительных состояний. Все дело в осознанности их проявления, когда данное состояние возникает не само по себе – так, как оно происходило в формате реальной жизни, а раскрывается в лучах нашего медитативного внимания.

В-третьих, в своей медитации мы обращаемся к людям-Гуру, то есть к нашим Учителям, родным, близким, просто знакомым или совершенно незнакомым людям, которые дают нам пример реализации данного сефиротического качества. Это может быть всякий человек, проявляющий соответствующее качество по отношению к нам. Скажем, бесконечное и необоснованное терпение. Мы ведем себя крайне пакостно, а человек проявляет терпение. В этой ситуации он выполняет для нас роль духовного Учителя, Гуру. Пусть он и не достиг высокой степени просветления, это не повод считать его – улыбнемся – «недогурком»...

Подчеркиваю: каждый человек, ярко проявляющий по отношению к нам данное сефиротическое качество (например, щедрость в сефироте Хесед; нежность – в сефироте Тиферет; или показывающий нам, как справляться с физическими ограничениями и трудностями и продолжать выполнение своего долга – в сефироте Нецах), является в этот момент нашим Гуру.

Такой переданный другим человеком опыт может стать **нашим собственным** опытом. Здесь мистик отличается от любого другого человека двумя важными нюансами: во-первых, он распознает момент передачи просветлительного состояния от людей, выполняющих роль Гуру, а во-вторых – узнает и ощущает вибрационный (сефиротический) уровень данного опыта, превращая его в часть собственного духовного и энергетического ресурса. Суть такого распознавания заключается отнюдь не в интеллектуальном понимании, что какое-то переданное нам состояние соответствует определенному сефироту; все дело в том, чтобы распознавать его в полноте присутствия сознания и внимания, с широко открытыми воротами сердца, не смешивая в Сокровищнице памяти все в некую «сборную солянку»... Иначе переживание просветлительного опыта перестает быть волшебством.

Вот три главных способа или **ключа**, которыми мы пользуемся, чтобы активировать целительные ресурсы данного сефирота: вначале воскрешение опыта прошлого, затем – настоящего дня, затем – опыта, переданного нам от наших Гуру. Это, соответственно, **ключ прошлого, ключ настоящего и Гуру-ключ**.

¹⁸ См. первую часть книги «Йога Сновидений», беседа...

Восходя от Иесода к Кетеру, мы также будем переживать три разных опыта или состояния для каждого сефирота. Назовем такие ключевые целительные ситуации «группами целительного опыта».

В каждой группе целительного опыта мы можем воспользоваться любым из трех, уже обозначенных, способов (ключей) его проявления: прошлое, настоящее, Гуру.

Например, для Иесода выделим три следующие группы целительного опыта: во-первых, ситуации, когда мы совершали благие и созидательные действия; во-вторых – когда доводили до конца задуманное, переживали материализацию идеи; в третьих – когда переживали гармоничный обмен сексуальной энергией и магнетизмом (совсем необязательно в виде сексуального акта – достаточно и прикосновения, взгляда, общения) с человеком противоположного пола.

Переживали ли мы подобные состояния и ситуации? Хоть раз в жизни? Наблюдали ли мы, как другие люди создают такие ситуации или участвуют в них? Неоднократно. В том числе и сегодня. Медитируя над целительным опытом обмена сексуальной и магнетической энергией и проявляя его в «Гуру-ключе», я оживляю из Сокровищницы памяти тех людей, которые поразили меня глубиной и силой проявления нежности, любви и магнетизма друг к другу. В том числе, я вспоминаю моих русских дедушку и бабушку, которые всегда были для меня примером Триединой Любви.

При такой медитации над качеством Иесода, важно обратить внимание на следующее. Тело должно «вспомнить», что оно делало и ощущало в тот момент, когда вы совершали данные действия. Происходит оживление клеточной памяти, хранящей информацию об ощущениях тела. Даже, если вы просто приласкали кошку – это тоже благое действие, хотя, оно может быть проявлено вами и на уровне Тиферет (группа ситуаций, связанных с переживанием нежности). Вспомните шерстку кошки под вашими руками, как она урчала, мурлыкала, ласкалась... Погрузитесь в этот опыт. Раскрываясь в лучах вашего медитативного внимания – он освобождает свою целительную силу.

Могут (и должны) проявляться и куда более величественные переживания. Например, ситуации, в которые мы сами переживали опыт вдохновляющего и гармоничного обмена сексуальной энергией, явно ощущая, что в это время говорят Дух и сердце (конечно, не нужно оживлять все подряд, что приходилось «переживать»). Как уже говорилось раньше, наличие сексуального акта совсем не обязательно. Мы говорим «обмен сексуальной энергией». Говорили ли ваш Дух и сердце в эти мгновения? Это – тоже опыт сефирота Иесод, потому что Иесод – кладезь чистой сексуальной энергии. Мы игнорируем его «замутненный» опыт, и обращаемся к моментам проявления чистой сексуальной энергии.

Далее воскрешаем ситуации, в которых мы проявляли **непоколебимость**.

Перед нашим внутренним зрением возникают те ситуации, когда мы доводили до конца задуманное, невзирая на препятствия и сопротивление среды, или действуя в соответствии с этикой и совестью, а не следуя инстинкту или искушениям. Говоря языком мистических символов, мы вспоминаем те моменты, когда нас окружали бури и землетрясения, а мы все же «посадили свою финиковую пальму». Об этом короткая и прекрасная суфийская притча: если в своем саду ты сажаешь финиковую пальму, а весь мир вокруг начинает рушиться, продолжай сажать свою финиковую пальму.

Итак, рассмотрим группы целительного опыта, связанные с каждым сефиротом.

1. Ситуации Иесод

Первая группа – ситуации, в которых мы совершали благие и созидательные действия на физическом уровне, и в которых непременно участвовало наше тело.

Одних «благих намерений» здесь недостаточно. Как говорится, *благими намерениями вымощена дорога в ад*. Мы всегда думали, что это о двусмысленности благих намерений. Действительно, обличие благих намерений часто принимают мысли и душевные состояния, не свободные от корысти, тщеславия, сребролюбия, мстительности или иных разрушительных инстинктов. А поговорка, с моей точки зрения, не только об этом. Дорога в ад вымощена и теми благими намерениями, которые умерли, так не проявившись в этом мире. Так через жизнь человеческую – невидимые и скорбные – проходят братья-близнецы: бесплодное усилие и нереализованная мечта. В этой группе целительного опыта, как уже говорилось раньше, мы концентрируемся на любом, спонтанно всплывающем из Сокровищницы памяти опыте совершенных созидательных и благих действий, оживляя клеточную память тела: краски, тактильные ощущения, запахи и звуки...

Вторая группа – ситуации, в которых мы переживали опыт вдохновляющего и гармоничного обмена сексуальными энергиями.

Те ситуации, в которых вы ощущали лишь физическое желание, можете отсечь сразу. Они, может быть, не плохие, но и не несут такого мощного целительного потенциала, как те, когда говорят и лгут сердца двух людей, испытывающих истинное влечение друг к другу.

Третья группа – ситуации, в которых мы проявляли непоколебимость, доведя задуманное до завершения.

Я непоколебимый, дитя непоколебимости, от непоколебимых родителей. Я зачат и рожден в сферах совершенной непоколебимости.

Понимаете ли вы разницу с первой группой? Благие действия мы можем совершать спонтанно, когда, где и как угодно. И совсем другое – когда мы вкладываем в осуществление наших важнейших идей целенаправленный и осознанный труд. Помните ли вы, сколько пришлось потрудиться, чтобы получить диплом об окончании среднего или высшего образования, добиться высоких профессиональных результатов, или, скажем, воспитать ребенка? Такие плоды требуют мотивации и определенной последовательности действий, в которые вложены воля, труд, любовь, вдохновение... И самое главное – подчеркнем еще раз – непоколебимости.

Как бодро сказал Александр Анатольевич Руденко, в нашей совместной книге «Ответы непосвященному»: «Ура! Да здравствует непоколебимость моей макушки!» Сказал так, поскольку единственное, что он уяснил из моих слов, то, что Иесод – центр у основания позвоночника, где концентрируется энергия непоколебимости – в момент совершения непоколебимого деяния «питается» напрямую из сефирота Кетер, инициирует интенсивное излияние духовного света от ментальных сефирот к физическим. Вот почему непоколебимые действия, непоколебимое поведение, непоколебимые состояния обладают такой могучей целительной силой.

К этой группе ситуаций, конечно же, относятся и те наши действия, при осуществлении которых мы руководствовались совестью и этикой, не страшась испытаний и не поддаваясь искушениям.

Важно помнить, что если в рамках данного сеанса Практики вы не находите какое-то из целительных состояний в сокровищнице собственного опыта – следует обратиться к Гуру-ключу. Повторим: каждая из групп целительного опыта в каждом из сефирот может быть оживлена как в одном, так и во всех трех ключах: ключе прошлого, ключе настоящего и Гуру-ключе.

2. Ситуации Ход

Мы движемся, как уже говорилось, иволютивно, «снизу – вверх», переходим от более к плотного опыта к более тонкому.

Областью физической локализации сефирота Ход является желудок, поджелудочная железа, селезенка, часть кишечника. Разные части кишечника подвергаются воздействию всех трех сефирот Физического Плана, т. к. наш желудочно-кишечный тракт, по определению Папюса, есть своеобразная «фабрика» материи. Таким образом, кишечник находится под суммарным управлением трех сефирот.

Первая группа

Первая группа целительного опыта сефирота Ход проявляется в трех аспектах:

а) Мы воскрешаем и проживаем те ситуации, после которых ясно ощущали, что изменились, приобрели новый опыт, новое сознание, не позволяющее нам дальше жить по-прежнему. Это самый тонкий, духовный опыт сефирота Ход.

На физическом плане этот сефирот ведаёт **регенеративной способностью организма** – восстановлением физических сил, клеточной регенерацией, восстановлением энергетического ресурса вообще. Заметим, что подобной же «способностью к регенерации» обладает и наша душа, восстанавливаясь после перенесенных испытаний и потрясений. И эта способность души также находится под управлением Ход. Лучше всего такое состояние передано величественным образом феникса, воскресающего из пепла.

б) Во втором аспекте первой группы целительного опыта Ход (ох, понимаю, что звучит заумно и сложно, однако постараемся все же проникнуть в смысл данного изречения) обращаемся к ситуациям, когда мы выходили из трудного жизненного периода, наполненного борьбой, испытаниями, преодолением внутренних конфликтов, противоречий, возможно, уныния и отчаяния. Это в полной мере поле деятельности сефирота Ход – **промежуточный период покоя и восстановления**, который не сопровождается еще бурной деятельностью, пришедшей на смену периоду пассивности.

Иногда нам кажется, что мы переживаем период застоя, «ничего-не-делания», пустоты. Но такая пустота не всегда бывает апатичной или депрессивной. Ее можно назвать **периодом безмолвия души**. Старый период закончился. Мы переходим к началу нового, более плодотворного и благоприятного. Здесь начинается «воскрешение Феникса из пепла».

в) В третьем аспекте мы воскрешаем те ситуации, **когда мы чувствовали себя полноценно отдохнувшими, обновленными, гармоничными, исполненными сил**. Например, после длительного отдыха или дивинации,¹⁹ когда вы ощутили, что действительно *восстановили свои психические и физические силы*, и исполнены желанием делиться ими с окружающими. Важно при этом воскресить не только духовное и психическое, но и физическое состояние, память нашего тела, переживающего состояние глубокого восстановления.

Когда я еду в горы для восстановления сил после трудного рабочего периода, то знаю, как будет происходить этот процесс. Первые три дня мое физическое тело будет чувствовать себя крайне неважно, потому что его будет покидать боль и информация человеческого страдания, с которой оно взаимодействовало и которую принимало. Затем, приходит понимание, что очищение уступает место возобновлению, и здесь активируется именно сефирот

¹⁹ Дивинация – период интенсивной духовной практики, посвященной глубокому очищению и восстановлению души и тела. Обычно дивинация сопровождается полным или частичным безмолвием, которое практикующий сохраняет на протяжении нескольких дней.

Ход. Наступает покой, ясность, состояние глубокой физической релаксации. Нет еще прилива энергии и силы. Я узнаю этот момент, как только он начинается. Чувствую и осознаю: вот начался момент восстановления моего психического ресурса, я возвращаюсь «к самому себе». И потому могу воскресить это важнейшее целительное переживание в любое время. Очень, очень важно понимать и осознавать, *что* именно с вами происходит. Вы должны действительно пользоваться целительным опытом, а не интеллектуализировать, как некоторые каббалисты, которые чертят ту или иную схему и бесконечно рассуждают о всевозможных смысловых оттенках букв и слов... Главная задача Практики Триединого Здоровья в том, чтобы вы смогли распорядиться своими внутренними сокровищами, ибо: *где будет сердце ваше, там будет и сокровище ваше.*

Вторая группа

Здесь мы вызываем из Сокровищницы памяти те ситуации, когда мы переживали наслаждение от результатов собственного труда и доставляли этим радость другим людям, или же, когда мы наблюдали, как результаты нашего труда гармонизируют окружающее пространство. Это очень высокий потенциал сефирота Ход.

Первое, что приходит сейчас в голову, тот момент, когда издатель позвонил мне и сообщил, что вышла книга «Священная Терапевтика», над которой я работал семь лет... Была пауза в несколько секунд. Потом он шепчет в трубку: «Зор, она большая!». В связи с этим я сразу ему ответил эпиграммой одного поэта:

*Прочитал твою книгу. Большая!
Ты вложил в нее всю свою силу,
И цитаты ее украшают,
Как цветы украшают могилу.*

Он: «Я не это имел в виду. Она правда большая».

Думаю, эта группа ситуаций не нуждается в пояснениях.

Даже если творческий труд был вложен в ваше физическое тело, например, после полу-года активных занятий аэробикой вы доставили массу удовольствия мужу своим внешним видом – это тоже сефирот Ход... Неплохо. Но мне все-таки хотелось бы видеть здесь более высокий и вдохновляющий опыт.

Третья группа

Воскресим те ситуации, в которых мы ясно понимали, что получаем некий дар Неба – или в качестве ответа на наши молитвы, или как благой кармический результат...

Не обязательно осознавать, за какие именно ваши благие деяния *что* вам дали. Быть может, Небо просто вас облагодетельствовало или отпустило вам щедрый кредит. Но вас посещает удивленный вопрос: «Чем же я это заслужил?». Или же возникает ясное осознание того, что именно здесь и сейчас в вашей жизни проявляется Божественная милость – внезапное разрешение какой-то неприятной ситуации, которая казалась неразрешимой, новые, неожиданные возможности, люди, приходящие к нам в качестве вестников Блага...

Это те самые ситуации, когда человеку внезапно дают «зеленый свет». Долгое время преобладал «красный свет», вы стояли на месте, пребывали в полном замешательстве относительно будущего, и вдруг вам дают «зеленый», и вы дышите полной грудью...

3. Ситуации Нецах

Переходим к сфере Нецах – любимому сефироту мистиков и духовных воинов...

Первая группа

В первой группе целительного опыта Нецах мы обращаемся к ситуациям, в которых выходили победителями из какого-либо конфликта или периода борьбы, даже если победа заключалась лишь в том, чтобы сохранить бесстрашие или воздержаться от спора.

Как известно, лучший способ выиграть спор – уклониться от него.

Но нам совершенно не нужны те ситуации, в которых вы демонстрировали бесстрастную личину, а внутри кипели и бурлили... Важен не опыт внешнего самоконтроля, а лишь тот, который действительно можно назвать настоящим и целительным, когда мы торжествуем над страстями в полном присутствии сознания и внимания – не совершая над собой насилия, поднимаясь над гневом, а не подавляя его.

Вторая группа

Сосредоточим наше медитативное внимание на ситуациях, в которых мы преодолевали внутренние слабости и ограничения какого-либо рода: страх, неуверенность в своих силах (в особенности, когда нужно было действовать), или же, когда мы сумели побороть алчность, зависть, импульсивность, раздражение... В каждой подобной ситуации вы празднуете подлинную духовную победу, осуществляя сказанное царем Соломоном: «Владеющий собой лучше покорителя многих городов».

Третья группа

В третьей группе целительного опыта Нецах мы различаем три аспекта:

а) Ситуации, в которых мы переживали быструю мобилизацию энергетических ресурсов. Например, вы находитесь в состоянии глубокого сна, а вам на голову выливают стакан холодной воды... Шутки шутками, конечно, но внезапная мобилизация наших силовых ресурсов, действительно, часто наступает «поневоле». Об этом болгарский народ говорит: «Когда все остальное бесполезно – неволя поможет». Действительно, не приходилось ли нам искать и находить выходы из ситуаций, казавшихся безвыходными? Здесь действуют важнейшие творческие силы сефирота Нецах.

б) Здесь мы переживаем быструю мобилизацию энергетических ресурсов, когда мы были вынуждены преодолеть слабость или болезнь физического тела и совершить определенную работу.

Народ говорит:

Большой работы глаза бояться, а руки делают.

Уверяю вас, если вы верите в свои силы, «руки сделают», сделают непременно.

Бывает, что физическое тело не желает соглашаться с волей и разумом. Его голос говорит: «Оставь меня в покое. Я не хочу это делать». И тогда сознание отвечает: «А ну-ка, возьми себя в руки!»

в) Ситуации, в которых мобилизация физического и энергетического ресурса наступает спонтанно, без каких-либо тяжелых внешних обстоятельств, которым нужно соответствовать. Обычно – это состояние, естественно наступающее во время продолжительной и

важной работы, когда открывается «второе дыхание», а также, когда вы ощущаете внезапный прилив энергии, возможно, после занятий спортом или во время отдыха...

На уровне Ход мы переживаем более плавное и постепенное «мягкое» восполнение нашего энергетического ресурса, а в Нецах – его быструю мобилизацию. Все ваше существо, подобно струнке, натягивается и начинает проводить больше света, генерировать большее количество силы, транслировать ее с удвоенной, утроенной силой. Это – классический сефирот Нецах.

Энергии каждого сефирота разгораются в большое пламя, если вы правильно питаете его внутренний огонь пусть «маленькими», но хорошо осознанными, проявленными и оживленными из глубины Сокровищницы памяти жизненными ситуациями. В этом суть настоящего этапа Практики.

4. Ситуации Тиферет

Первая группа

Здесь мы обращаемся к тем ситуациям, в которых переживали вдохновение и радость от встречи с красивыми и гармоничными людьми.

Формы вдохновения бесчисленны... Сегодня, например, я научил свою трехлетнюю дочь говорить: «Я – папино вдохновение». И попытался ей объяснить, что значит это слово. Она поняла по-своему: «Папа, ну это когда тебе очень нравится со мной играть!» Я ответил, что это тоже вдохновение. Потом она сделала другой вывод: «Ну, ты пойдешь, поиграешь с разными тетями и дядями, а потом снова ко мне придешь играть и получишь еще больше этого вдохновения». Я объяснил ей, что такая игра называется «лила». В ведической терминологии – «игры Богов». Бог, на самом деле, тоже играет...

Итак:

а) ***Наше вдохновение от общения с чистыми душами (детьми).*** Можно судить о тяжелом кармическом обременении человека уже по тому, что он не испытывает радости от общения с детьми. Творческие силы такого человека угнетены до крайней степени. В его личности наступила необратимая деформация. Иногда все же таким людям можно помочь.

Вдохновение и радость обычно посещают нас при встрече с любыми красивыми и гармоничными людьми, не обязательно только с детьми. Большие и яркие души, не говоря уже о великих, даруют нам совершенно особый вид целительного опыта, который должен быть оживлен и освобожден из Сокровищницы памяти с великим благоговением...

б) ***Вдохновение от знакомства с духовными учениями или новыми идеями, расширяющими наше представление о мире и жизни.*** Особенно важен тот момент, когда новая идея только входит в наше сознание и вызывает волну радости, воодушевления и энтузиазма, когда нам открывается еще одна сфера бытия, когда падает еще одна завеса, отделяющая нас от тайны Божественного Творения. Это подобно внезапно прояснившемуся грозовому небу или тому моменту, когда в темной плотно зашторенной комнате резко отдергивают тяжелую штору и в комнату врываются потоки ослепительного солнечного света.

в) ***Вдохновение от встречи с выдающимися произведениями искусства.*** Вспомните те моменты, когда произведение искусства вас потрясло или, по крайней мере, заставило остановиться среди повседневной беготни и суеты. Это могло произойти лишь несколько раз в жизни, но такие моменты, несомненно, бывали в жизни большинства.

Когда я услышал на записи голос Франко Корелли, мне было тринадцать лет. После этого я знал, что буду заниматься академическим пением. Также во время практики я с осо-

бым наслаждением возвращаюсь к тем жизненным периодам, когда были прочитаны важнейшие книги, глубоко меня взволновавшие и оставившие в душе неизгладимые следы...

г) Не следует пренебрегать и такой исключительно сильной и глубокой формой вдохновения, которая бывает нам доступна в момент посещения священных мест, или так называемых мест силы. Сейчас, например, я вспоминаю свою медитацию у могилы одной из родственниц пророка Мухаммеда, Ум-Харрам, которую суфии почтительно называют «наша госпожа». Место захоронения Ум-Харрам – «Хала-султан текке» в Ларнаке, на Кипре – исключительное место как для мистиков суфийского толка, так и для мусульман вообще. Старинные стены мечети-усыпальницы окружены цветущим садом, а прямо у могилы растет дерево, сплошь покрытое завязанными на его ветвях белыми платками, и платков такое множество, что кажется, будто дерево цветет бесчисленными колышущимися на ветру белыми цветами...

В нашей жизни было много ситуаций, когда мы видели подобные места, и нас посещало спонтанное желание остановиться и побыть в молчании, широко открыв двери сердца. Священные и целительные места не обязательно должны быть окружены ореолом почитания, многих молитв и религиозных практик... Это может быть и то знакомое с детства место, где вы чувствуете себя едиными с собственной Сущностью, с Богом и всем бытием, где вы переживаете глубокий внутренний мир, или, нечто, напоминающее мистический экстаз. Допустим, какое-то особенно любимое вами место в лесу или у реки, вершина холма или старый деревенский дом...

Включите в эту группу целительного опыта и моменты встречи с величественной и возобновляющей наши силы природой. Истинное целительное вдохновение обладает одной важнейшей чертой: оно всегда сопровождается желанием творить, работать, передавать, отдавать. Когда оно овладевает нами, мы можем быть в состоянии полного покоя, безмолвия и тишины. Но уже ощущаем, что в безмолвии и тишине рождается та могучая сила, которая призывает нас к действию. Настоящее вдохновение не может быть удержано внутри души. В Книге Бытия создание человека описано так:

И создал Господь человека из праха земного и вдунул в лице его дыхание жизни, и стал человек душою живою...

Разве могла бы живая человеческая душа остаться ограниченной в себе самой, не уподобляясь своему Творцу, вдунувшему в нее дыхание жизни? Потому вдохновение всегда порождает творческую созидательную силу, изливающуюся во внешнее пространство и стремящуюся привести в него элементы Гармонии и Красоты. Вот почему Тиферет (солнечное сплетение) – энергетическая батарея человеческого организма. Именно вдохновение является ключом к этой батарее.

Вторая группа

Это те ситуации, когда нас заливала волна нежности и тепла к другому человеческому существу, к животному, к миру или к самим себе.

Так происходит во время практики «Беседа с клеточками тела». Мы начинаем так:

Клеточки моего головного мозга, я приветствую вас, вы *есть*. Я передаю вам всю мою любовь. Пребывайте в единстве и мире со мною.

Сутью такого обращения к клеточкам наших органов является передача именно нежности, тепла и любящей доброты. Подобная нежность осознанно генерируются целителем в начале части акта Священной Терапевтики, когда он обращается к разным группам клеточек физического тела пациента. Это – отправная точка целительного воздействия.

Третья группа

Ситуации, когда нам удавалось от души посмеяться и рассмешить других.

Мы можем вспомнить, что именно нас рассмешило, и оживить те моменты, когда нас охватывало безудержное, не имеющее видимых причин веселье или радость или те ситуации, когда мы сами смешили окружающих какой-то тонкой и красивой шуткой, однако без пошлости и без цинизма.

В шутке не должно быть и тени издевательства над окружающими. Собрались пять веселых хлопцев и смеются над шестым. Всем смешно, кроме того, над кем смеются. Истинный юмор отличается тем, что тот, над кем смеются, тоже испытывает радость. Если так, то это целительный смех.

Четвертая группа

Ситуации, когда мы проявляли спокойное терпение к людям или обстоятельствам жизни.

Конечно, речь не о том терпении, которое мы обычно практикуем, стоя в очереди в паспортном столе, переминаясь с ноги на ногу, готовые излить из кувшина души своей поток блага и анхов на всех, стоящих перед нами...

Итак, воскресим память о наиболее спокойном, гармоничном, или, на худой конец, бесстрастном терпении... Быть может, из Сокровищницы памяти явятся и такие ситуации, когда мы испытывали истинное удовольствие от проявленного терпения. Генерируя осознанное терпение, принимая и понимая наши жизненные обстоятельства, какими бы смущающими они ни были в настоящий момент, мы растем над самими собой и генерируем могучую целительную силу.

5. Ситуации Пешад

Мы переходим на следующую ступень, которая приводит нас во внутренний храм – храм Сердца. Сефирот Пешад, управляющий сердцем (другое название Гебура) – является вместилищем страха Господня и одновременно таких качеств, как строгость и приятие.

Что же «страшного» может быть во внутренних пределах сердца? Именно в этом сосуде накапливается наибольшее количество тонкой боли души, связанной со всеми неразрешенными в жизни противоречиями и нереализованными мечтами. Кроме того, Пешад действительно продуцирует и отрабатывает извечный человеческий страх – страх смерти. В положительной же его сфере располагается антипод этого качества – мистическое благоговение и трепет перед Божественной тайной, иначе говоря – Страх Господень, который по выражению царя Соломона, «есть начало всей премудрости».

Итак, этот сефирот отвечает за прикосновение к тайне, за мистический трепет объемлющий нас в наиболее глубокие и важные моменты жизни, за спонтанное проявление Божественного блага в человеческом сердце. Одно из самых великих переживаний в нашей жизни – когда мы не знаем, что находится за покровом тайны, но явно ощущаем ее. И хоть мы не можем дать этому определения и не видим формы, однако тайна лучится на нас сквозь покров.

Первая группа

Высшие проявления целительных сил сефирота Пешад – ситуации, когда нас охватывает мистический трепет и переживание присутствия Божества в сердце; когда мы прикасаемся к Божественной тайне и ощущаем себя так, словно стоим перед открывающимися вратами, за которыми находится нечто, способное перевернуть и изменить нашу жизнь.

Могу вспомнить немало таких моментов в своей жизни. Один из самых мощных и величественных – когда я сидел на плато Медитаций в Белоградчике и медитировал над первыми знаками Единого Учения. И каждый знак, начиная с первого – **«Истина, Бог и Дух – одно. Истина воплощенная есть осознанная и чистая жизнь»** – раскрывался именно в таком переживании тайны. Я помню, я ощущаю и сейчас, как трепетало мое сердце, резонирующее под потоком света, спускающегося на него. Хотя ту ситуацию и можно отнести к состоянию Кетер и к состоянию Хокма и Бина (потому что свет проходит через все эти сефироты, прежде, чем опуститься и затрепетать на мембране сердца), но я особенно отчетливо помню именно трепет сердца. Это – более плотный, «осязаемый» опыт души, переживающей Божественное присутствие.

Вторая группа

Вторая группа целительного опыта Пешад включает ситуации, в которых мы ясно слышим голос сердца или совести:

а) в момент совершения жизненного выбора;
б) в момент принятия решения, когда мы руководствуемся этим голосом;
в) после того, как сделали неблагоприятный, негармоничный, недостойный выбор, и наша Совесть прямо нам об этом заявляет. Перед тем как появляется раскаяние или скорбь, перед тем как в душу приходит очистительная боль и сожаление о совершенной ошибке – возникает ясный и отчетливо слышимый голос совести. Еще нет боли, но уже есть осознание. И эти моменты очень важны. Голос совести пробуждает в нашем сердце величайшую из очистительных сил пятого сефирота – **силу целительного раскаяния и разотождествления с кармической ошибкой, отсечения от себя содеянного**. Именно об этом древние египтяне говорили: «Да не будет со мной этого!» Так проявляется твердая решимость души выйти из-под власти ошибки и не допускать ее повторения.

Напомню, что от обычного стыда, от боли и сожаления истинное раскаяние отличается одной важной чертой – **качеством ясного распознавания сути ошибки и решимостью действовать альтернативно**. В Практике триединого здоровья нас интересует именно такое раскаяние. Вы можете проливать слезы, посыпать голову пеплом, раздирать на себе одежды, просить прощения, – и все это может не иметь никакого отношения к раскаянию.

Раскаяние есть способность слышать голос Совести, ясно определить, в чем именно ты не доволен самим собой, и осознание того, как это преодолеть. В раскаянии мы понимаем, что действовали, в первую очередь, против самих себя, были врагами себе. Такие состояние возникает на фоне особенной ясности ума, высокой бдительности и концентрации на кармической сути ошибки.

Третья группа

Оживим те ситуации, в которых мы проявляли к окружающим истинное сострадание и, более того, уважение и приятие. Когда мы спокойно принимали их слабости и неприятные стороны, и это не мешало нам жить. Когда мы не начинали относиться к людям хуже, понимая, что они относятся к нам не так, как хотелось бы. Когда нам удавалось преодолеть неприятие и раздражение, и – продолжая распознавать божественные качества ближнего – не терять к нему доверия и любви. Иными словами, когда мы переживали **настоящее сострадательное приятие**.

Четвертая группа

Здесь раскрываются те целительные ситуации, в которых *мы проявляем сострадание, жертвуя усилиями, трудом, временем, личным комфортом и, оказывая кому-то помощь, проходим вместе с этим человеком через трудный для него жизненный период.* Возможно, переживаем его боль, как свою.

Если в предыдущей группе целительного опыта мы работали с состраданием в его **ипостаси приятия**, делая сострадание опорой для приятия ближнего, то здесь – воскрешаем опыт непосредственного переживания сострадания.

Пифагор говорил об этом так:

Не будь с тем, кто ношу сваливает, а будь с тем, кто ношу взваливает.

Почему? Потому что только сострадательный человек обладает живой и красивой душой.

Пятая группа

Особенно глубоко весь спектр целительных энергий Пешада проявляют **моменты сакрального безмолвия и тишины**.

Вначале сердце «просто молчит», и это первая ступень внутреннего безмолвия, затем из глубины безмолвия возникает «голос сердца»; когда же он, как и все остальные сопутствующие ему голоса, совершенно умолкнет, наступает момент сакральной тишины. Это – священная, глубочайшая, материнская, корневая сила сефирота Пешад. Сила, питающая и раскрывающая все другие целительные энергии, и не только сердца, но каждого из сефирот.

Некоторые наши ученики имели счастливую возможность прикоснуться к переживанию полного, ничем не нарушаемого внутреннего безмолвия и сакральной тишины во время «темных» ритритов в пещере Магура, которые мы традиционно проводим раз в год в глубочайшем зале пещеры – храме первобытных людей. Воцаряющаяся тишина, подчеркнутая полной, кромешной темнотой (в этот зал не проникает ни один лучик света), изредка нарушается лишь шелестом крыльев летучих мышей и дальним звуком капель, ритмично падающих с огромных сталактитов...

6. Ситуации Хесед

Сефирот Хесед – Милость, Любовь – следующая лучезарная ступень, на которую мы восходим в четвертом этапе нашей Практики.

Первая группа

В первой группе целительного опыта Хесед мы раскрываем *спонтанное, не имеющее внешних причин проявление любви к окружающим. Нас интересует любовь, выраженная в мысли, чувстве, речи, деянии, щедрости, непосредственном переживании, но обязательно выраженная*. Когда спонтанное переживание любви посещает нас, оно всегда стремится пролиться, пролучиться в окружающее пространство.

Я бы посоветовал обратиться к тем моментам, когда это лучение было мягким, тонким и сдержанным, потому что именно из мягкого пульсирующего света постепенно вспыхивает и разрастается большой свет. Так должны развиваться и отношения влюбленных мужчины и женщины. Если же поток света прорывается внезапно, слишком экспансивно и сильно, то, как правило, такое состояние не длится долго.

Особенно важно проявление *щедрости в любви и жертвы в любви* – в любой форме, передача окружающим какой-то живой части самого себя, стремление разделить и высшие состояния души, и материальные средства, и свою жизненную энергию с теми, кому адресован поток любви.

Вторая группа

Ситуации, когда мы спонтанно *проявляли или получали от других боддхичиту – любящую доброту и мудрость сердца, спонтанно выраженные в потоке речи*. Ваши слова текут как бы сами собой, исполненные мудростью, любовью, теплом, состраданием... В боддхичите особенно ярко раскрывается Истинное «Я» (Первоначальная природа ума), более того, здесь наше Истинное «Я» напрямую говорит нашими устами.

«Слово Твое воспевает Тебя устами моими. Прими же все в слове, как словесную жертву...» – говорится в «Тайном гимне Гермеса», великом теургическом тексте эпохи эллинского Гермезизма.

Хоть я и не люблю подписывать свои книги готовыми фразами, но книгу «Йога слова» некоторым давним ученикам подписываю так: «Примите же все в слове как словесную жертву, ибо я приносил эту жертву много лет подряд, и мне ведомы и ее сладость, и ее боль».

Главная особенность боддхичиты в сефироте Хесед такова: все сказанное, все сделанное, все переданное нами проявляется без жесткого контроля ума и интеллекта, а наши слова и действия обладают особенной глубиной, концентрацией и вкусом Истины. Они никогда не будут слишком бурными или экспансивными. Сдержанный в своей экспансивности эмоциональный поток и максимальная концентрация энергии любви в каждом слове – вот важнейшие качества боддхичиты.

Третья группа

Здесь мы воскрешаем *состояния, переживаемые нами во время глубокой и продолжительной влюбленности*. В нас самым естественным образом раскрываются воистину могучие силы – чувство к возлюбленной или к возлюбленному. Важны не моменты и вспышки страсти, не чисто сексуальные и чувственные переживания, но продолжительное состояние счастья, вдохновения, просветленного отношения к миру и окружающим, которые наполняли все наше существо в период влюбленности.

Если влюбленность вызывала лишь гормональную бурю, то медитировать над этим состоянием не нужно. Это не хорошо и не плохо, но совершенно бесполезно в Практике. В

этой группе целительного опыта объектом нашей медитации является **настоящее** переживание любви с ее неперменным просветлительным воздействием на душу и сознание. Как же разобраться в том, было ли данное чувство «настоящим»? Очень просто: если весь мир становился прекраснее и ярче благодаря возлюбленному существу, вы имеете дело с истинным и целительным чувством. Если же весь мир бледнел и мерк на фоне одного человека, и вы не могли ни думать ни о чем другом, ни желать чего-либо еще, вероятно, вы переживали любовную горячку.

Четвертая группа

Оживим те ситуации, в которых мы переживали настоящую, объемлющую все наше существо **благодарность и преданность Создателю**; когда уста наши сами повторяли нечто похожее на следующую краткую благодарственную молитву:

Благодарю Тебя, Господи за то, что ты проявил меня в бытии, за то, что Ты даровал мне эти священные возможности, которыми я располагаю, за то, что сделал жизнь мою полноценной и плодотворной.

Именно в состоянии такой священной благодарности Творцу – целительные энергии Хеседа раскрываются, как самые удивительные и прекрасные цветы нашего внутреннего сада...

7. Ситуации Бина

Первая группа

В первую очередь, обратимся к **состоянию ментального различения: когда мы были способны ясно видеть и осознавать то, что с нами происходит в данный момент жизни, когда мы «отделяли землю от огня и тонкое от грубого»**.

Такое различение не обязательно должно строиться на противопоставлении: «Вот мое тонкое состояние, а вот – грубое, это состояние нежелательное, а это – очень даже желательное». Нас интересуют моменты распознавания сущности состояния: высокое ли оно, важное ли, вдохновляющее ли, что именно оно нам дает; желательно вспомнить и сам **момент различения** – когда ваше сознание и внимание естественно и спонтанно концентрировались на какой-то ситуации или внутреннем состоянии. Причем важно воскресить не столько само состояние, которое вам удалось «различить» (например, моменты счастья или покоя, гнева или зависти) сколько **само состояние различения, «узнавания» этих моментов**. Истинное различение в Бина, воистину, есть «состояние состояния».

Например, «всплывает» ситуация, когда вы были вдохновлены поездкой в горы... Само вдохновение, вызванное красотой, величием и чистотой горных вершин – лучше воскресить на уровне Тиферет, здесь же, находясь на уровне Бина, важно обратиться к тому моменту, когда ум и сердце внезапно замерли, и возникла мысль: «Я должен запомнить это навсегда». Это – чистое состояние Бина. Когда все ваши восприятия говорили: «Запомнить! Запечатать! Унести с собой! Продлить!». Уверен, что с каждым такое случалось. Сила распознавания действует как на духовном, так и на чувственном уровне, когда в высшие моменты счастья душа просила продлить это мгновение, остаться в нем и, может быть, в нем умереть. «Увидеть Париж – и умереть» – гласит известная поговорка... Но древние египтяне оставили нам куда более глубокую: «*Блажен, кто в Фивах живет, блажен, кто в Фивах умирает...*» Для египетского жреца Фивы или Ипет-Уасет («Священное место») – не просто центр благоче-

ствия и богослужения. Фивы были символом и синонимом просветленного состояния сознания.

На уровне Бина важны все моменты истинного распознавания, которые хранит наша Сокровищница памяти. Возможно, это и те моменты, когда мы – уже в момент совершения ошибки – осознавали, что такого рода «опыт» лучше не повторять...

Моментами распознавания являются и те ситуации, когда мы осознаем, какую именно из корневых идей Учения мы практикуем в данный момент или какую должно практиковать. Например, вы встречаете человека, который ведет себя крайне грубо. И понимаете, что в этот момент нужно практиковать Йогу слова...

Это и есть истинное ментальное различие – ясное распознавание сути происходящего, незамутненное эмоциями и страстями.

Вторая группа

Во второй группе целительного опыта сефирота Бина, мы работаем с теми состояниями, когда *во сне или наяву нас посещали высокие, красочные, вдохновляющие образы или видения*. Когда мы мыслили картинами, и картины захватывали нас и жили внутри нас.

К этой же категории отнесем наши *спонтанные медитации над мечтой*, когда нам достаточно долго удавалось остаться в созерцании нашей мечты, когда мы переживали ее присутствие в образе, чувстве и мысли.

Например, сейчас я вспоминаю те моменты, когда я впервые медитировал в Болгарии, в Белградчике, над идеей «Центра восстановления души». Это было настоящее видение мечты. Я размышлял над тем, какая именно работа будет проводиться в Центре, как будет организована практика, какими знаниями должны обладать ученики – Наставники и Целители, работающие там. Позже мы обсуждали с архитектором форму и проект здания, исходя из тех возможностей, которыми располагали на тот момент. Многие из этого стало воплощаться уже в ближайшее время. Однако в тот первый момент медитации над идеей Центра состояние мое было чистым, ментальным, свободным от эмоций и чувственных переживаний. Это был ничем не омраченный и ни на чем не зафиксированный Бина. И я долгое время оставался в созерцании мечты.

Не нужно принижать и «обычные» мечты. Они также могут нести и высоту, и целительную силу. Скажем, вы мечтаете уехать в какое-то прекрасное целительное место... И мечта, овладевшая вами, и видения этого места посещают вас ясно и отчетливо, и вы способны физически ощутить запахи, цвета, прикосновения, состояния... Это, несомненно, целительное состояние Бина.

Третья группа

Здесь объектом нашей медитации являются ситуации, в которых мы *переживали состояние медитативной ясности при сосредоточении на объекте, символе или идеях Учений, когда размышляли о них, или же пребывали в состоянии глубокой концентрации, созерцания и покоя*. В жизни мистика таких ситуаций должно быть много. Однако подобные состояния – пусть и мимолетно – посещают абсолютно каждого человека. Единственная проблема заключается в том, что обычно мы их не узнаем и не запоминаем.

К этой же группе ситуаций отнесем состояние ментальной концентрации во время творческой работы, а также, во время глубокого общения, когда в Йоге слова вы созерцаете то, что говорите, и ваш ум полностью сосредоточен на потоке речи. Не случайно Йога слова построена именно на искусстве концентрации – как на потоке речи, так и на отдельно взятых словах.

Четвертая группа

Ситуации, в которых *наш интеллект занимался решением какой-то конкретной задачи на физическом плане*: мы что-то проектировали, разрабатывали, планировали, строили в уме. Конечно, речь идет не о воздушных замках, но о планах и целях, захватывающих наше воображение и волнующих сердце. Следует медитировать именно над состоянием глубокой сосредоточенности и творческой работы ума – это подлинное начало процесса материализации. В этом состоянии мы способны ясно видеть желаемый результат в деталях и подробностях.

8. Ситуации Хокма

Напомним некоторые из ключевых качеств этого Сефирота: Мудрость и стремление к Мудрости; воля к жизни, воля к действию и преодолению, воля к духовному самоосуществлению. Наиболее полно Хокма проявляется через волю и мудрость, соединенные в едином творческом порыве личности к самоосуществлению.

Если сефирот Бина созерцателен, то Хокма деятелен. Конечно, по отношению к воспринимаемому извне потоку мудрости и знания он воспринимает, абсорбирует и «впитывает». Однако и в приятии Хокма активен, ибо непрестанно занимается интеграцией усвоенного.

Чем отличается созерцательная составляющая медитативного сознания от его волевой составляющей?

Созерцательная составляющая концентрирует наше сознание и внимание на объекте, впитывает, запоминает, анализирует, делает выводы.

Волевая составляющая оперирует, упорядочивает, интегрирует, воплощает в жизнь, проводит, направляет, перераспределяет.

Первая группа

Величайшей из целительных энергий этого сефирота, над которыми следует медитировать в Практике триединого здоровья, является *естественное раскрытие жажды мудрости и осознанного стремления к мудрости*.

Те моменты и периоды жизни, когда нами овладевала эта священная жажда, становятся важнейшим объектом медитативной концентрации. Отождествляясь с самими собой, некогда страстно желавшими мудрости, мы уподобляемся огромному подсолнуху, тянущемуся к Солнцу. Мы знаем, что это стремление не только расширяет наше сознание, не только преображает, трансформирует и возвышает душу, но и широко открывает все каналы ментальных и физических восприятий. Каналы открыты: потоки света, подобные водопадам, хлынули сверху, и все наше существо потянулось туда – в лоно чистого света – возжаждало света больше, чем воды и воздуха. И мы понимаем, что Свет, Мудрость, Истина и просветленное состояние действительно важнее всего. Конечно, я говорю о кульминационных, наиболее ярких моментах, о высших состояниях, пережитых и распознанных вами когда-либо в жизни. Но мне хотелось бы, чтобы вы разыскали в своей жизни не только огонь мудрости, но и отбрасываемые ею искры. Например, когда вас посещало осознание, что данные события несут в себе какое-то послание, и вам хотелось глубже проникнуть в смысл данной ситуации, докопаться до точного значения событий, когда вы были охвачены желанием извлечь из происходящего эссенцию смысла и сути.

Лучше всего об этом сказано царем Соломоном в «Книге Премудрости»:

Ибо я, Премудрость, обитаю вместе с Разумом ищу рассудительного знания.

И дальше:

Я — дух многочислый, легкоподвижный, проникающий во все самые высокие и светлые Духи...

Прочитайте «Книгу премудрости Соломона» и вспомните те моменты, когда вы действительно желали мудрости и света.

Вторая группа

Ситуации передачи или получения духовного света и мудрости от наставника или ближнего или полученные нами в виде «прямого знания».

Заметим: чем выше мы восходим по сефиротическим ступеням, чем глубже проникаем в сферы Ментального Плана, тем тоньше становятся задачи нашей Практики. Чем тоньше ситуации, которые нужно воскресить и с которыми, соответственно, нужно отождествиться, тем легче они ускользают от нас, но тем более вдохновляющей и важной является эта задача.

Итак, момент передачи или получения духовных знаний, напутствий, учений или само состояние пребывания в мудрости, переданное Мастером, Учителем, окружающими.

Вспоминаю моменты мудрости, пережитые с моей бабушкой Марой. Вот один забавный случай. Молодой парень, влюбленный в какую-то девушку, пришел с курицей в руках и просит: «Мара, дай мне любовную траву, жить не могу без этой девушки!».

Она: «Вон пошел отсюда». (Бабушка никогда не занималась «приворотами»).

Он: «Знаю, что есть у тебя любовная трава. Не могу, умру. Хочу. Вот тебе курица».

Она: «Вон пошел со своей курицей».

Мне лет пять, и я наблюдаю эту трогательную сцену, играя во дворе.

В конце концов, она выпроводила парня, швырнула ему через забор курицу, которая отчаянно кудахтала. Он, сокрушенный, удаляется. Она поворачивается ко мне и говорит совершенно «дзенским» голосом: «Толи, Толи, погибнет мир от этого хотенья!».

Вспоминается, конечно, и другое, из более поздних периодов. Вспоминаются и первые моменты озарения от первых прочитанных и проработанных книг. Вспоминаются слова, которые я сказал своей первой пациентке, пришедшей с таким тяжелым оккультным воздействием, что уже почти не могла ходить... Мне еще не было четырнадцати лет. То, что я сказал ей тогда, можно было произнести только в состоянии инсайта — прямого знания.

Уверен, что каждый из вас сможет разыскать и оживить, по меньшей мере, несколько ситуаций, в которых вы получали мудрые советы, напутствия или Учения. Не относитесь к этим моментам легкомысленно — они обладают колоссальным потенциалом и незримо влияют на всю жизнь.

Третья группа

Моменты мистического озарения и проникновения в самую суть созерцаемого или постигаемого, когда предмет раскрылся, засиял, заблестел, предстал перед вами, когда вы поняли, наконец, что едины с тем, к чему стремились.

В одной из лондонских бесед Хазрат Иннаят Хан рассказывал, что много лет подряд пел с вдохновением один и тот же отрывок из произведения какого-то суфийского поэта. Он сам написал к этим стихам музыку и исполнял ее. Итак, это длилось около пятнадцати лет, пока не наступил момент проникновения: «Между мной и текстом, которые я пел, словно

что-то рухнуло, стена упала, и мне открылась во всем величии, во всем сиянии вся суть того, о чем говорилось в этом стихотворении, как будто я никогда раньше его не читал».

Сефирот Бина, с его концентрацией, с его ментальной фокусировкой, с его различением и распознаванием, является здесь инструментом Хокма. Сам же сефирот Хокма объединяет все силы человека в порыве к проникновению, когда все наше существо произносит: «Я у врат. Вот оно». И врата медленно открываются, завесы падают, туман рассеивается.

Это могут быть и ситуации, когда вам заново открывается суть изучаемого или того, над чем вы трудились долгое время. Или – суть ваших отношений с любимым человеком; те моменты, когда вы глубже проникаете в саму палитру его личности; когда наступает чудо возрождения любви... Во всем этом проявляется священная силы сефирота Хокма.

Четвертая группа

Оживите ситуации, в которых действуют и раскрываются три формы воли, мотивирующих и побуждающих нас к действию.

а) *Воля к жизни*, когда мы совершаем усилия, преодолевая опасность, испытание или болезнь. И конечно, когда мы делаем это осознанно и спокойно. Египетский жрец Интеф говорит:

Улавливаю заранее замышляемое коварство, но лицо мое светит, рука моя щедра, и я не удерживал для себя пищи, которой обладаю²⁰...

б) *Воля к преодолению*. Мы исполнены решимости справиться с ситуацией, и понимаем, что предпримем для этого все необходимые действия, даже если они окажутся неуспешными. Это могучая мотивация – не оставаться в беспомощности перед лицом проблемы, трудиться для ее преодоления, предпринять все, что необходимо, а уж потом пусть на все будет воля Всевышнего. Это есть и воля к преодолению.

в) *Воля к самоосуществлению* – высшая форма человеческой воли. Такая воля действует, когда, подобно озарению, вас посещала решимость не остаться в непросветленном или спящем состоянии; когда вы понимали, что важнейшей целью вашего существования и присутствия здесь, на Земле, является самореализация, состояние единства с Богом, Бытием и Человечеством, когда вы осознавали, что эта цель действительно является важнейшей; когда все силы вашей личности были сфокусированы на этой цели и переживали ее как реальность. Воистину, такие ситуации являются фундаментом нашей личности.

9. Ситуации Кетер

Мы пришли к сверкающему алтарю нашего внутреннего Храма – в сферу Кетер (Венец или Корона). И в йогической, и в буддийской, и в каббалистической традиции этот духовный центр называют Коронарным. На картине Первого Аркана Эзотерической мудрости Кетер Мага охвачен золотым обручем, символизирующим связь с духовной Реальностью и солнечную природу воли. В древнем Египте аджна и Кетер фараона были «охраняемы» золотой коброй Убо-Уаджет, опоясывающей голову монарха, и поднимающейся от его межбровного центра на уровень макушки.

²⁰ Стела Первосвященника Интефа.

Первая группа

Наиболее полно Кетер раскрывается в ситуациях, которые действительно являются венцом, украшением и высшим смыслом человеческой жизни. Самая важная группа таких ситуаций – **переживание мистического экстаза, личного или общечеловеческого откровения; состояние ликования и беспредельного счастья, не имеющего ни видимых физических, ни объективных внешних причин.**

Если же состояние Кетер было инициировано какой-либо внешней причиной (например, встреча с Учителем, рождение ребенка, ваша духовная практика, пребывание в священном месте и т. п.), то важно медитировать не над этой причиной, а над самим состоянием ликования и экстаза. Причина может служить лишь фоном для более яркого и образного проявления состояния.

Такие переживания могут посещать нас во время религиозных церемоний, при работе с духовными Учениями, во время индивидуальной или коллективной духовной практики, в общении с выдающимися людьми, при встрече с великими произведениями искусства, а также во время Акта Священной Терапевтики. И в сферу Кетер мы поднимаемся, сгенерировав энергию для этого на предыдущей ступени – Хокма. Свет Мудрости и Воли, поднимаясь и вибрируя еще выше, фокусируется в Кетере, и тогда озарение и проникновение в суть вещей превращаются в мистический экстаз, просветление и ликование. И это – высшее состояние, которое мы можем пережить:

*Воспевайте Всеединого, Силы, которые во мне; пойте согласно воле
моей все Силы мои. Святое Знание, зажженное Тобой, благодаря Тебе я
воспеваю высший Свет, я благоговею в радости ума моего. Все Силы мои,
пойте вместе со мною».*

Состояния Кетер редко бывают длительными. Важно «не упускать из вида» те моменты и мгновения, когда они вспыхивают и озаряют наше внутреннее пространство. Умение распознавать, а затем находить эти вспышки в Сокровищнице памяти, дает нам уникальную возможность – продлить и стабилизировать состояние мистического экстаза. Поэтому мы должны осознанно «тренировать» медитативное внимание на распознавание моментов восхода и лучения Первоначальной природы ума. Так мы осознаем, что распознавание и «запечатывание» естественно возникающих просветленных состояний является самой важной задачей мгновения.

Александр Руденко писал об этом так:

*Воздух сумерек бесплотный,
воды цвета молока,
синий трепет мимолетный,
гаснущего светляка —
так неверно и тревожно
будут мне принадлежать...
Это все запомнить можно —
невозможно удержать.
Погружаясь в ночь, как в воду,
буду – травами дыша —
до беспамятства свободу
пить из звездного ковша.*

Пусть состояние отступит, но его вкус, энергия, суть и сила останутся запечатанными в Сокровищнице.

Вторая группа

Обратимся к следующей целительной силе Кетера, которая проявляет себя в редких случаях, но обладает огромной творческой мощью. Эта сила является инициатической и раскрывается *в момент прямого переживания Божественной Любви или в высшие моменты человеческой любви.*

Любовь, подобная теплой воздушной волне, возносится все выше и выше, и, касаясь Кетера, превращается в просветлительный огонь. Мы осознаем, что находимся в присутствии любви, сами являемся любовью, полностью отождествлены с любовью, и через нас течет чистая – ничем не запятнанная – любовь Всевышнего. И неважно, кому она адресована – близкому человеку, человеку, которому мы оказываем сострадательную помощь, или же непосредственно Всевышнему – это Любовь во всем своем величии. Она может быть сотрясающей, обжигающей нас, или *«...в пылающем облачении и вооруженная мечом...»*, как говорил один суфий, но... *«В каком бы облики не приходила Возлюбленная, я всегда узнаю ее».*

В такой момент мы переживаем состояние, которое верно было бы назвать пребыванием у врат Царствия Небесного.

Третья группа

Состояния, когда, подобно ангелам, нас посещали светоносные, плодотворные, гармоничные идеи, которые, впоследствии воплощаясь, принесли пользу и благо многим существам; когда мы только начинали различать очертания идеи, но еще не представляли себе, как именно она может быть материализована. Однако едва проступающая из света Идея уже властно овладевала нами...

Это состояние кристаллизации идеи из духовного света, путь, который она проделывает из сферы Кетер в сферы Хокма и Бина. Путь идеи может быть как коротким, так и долгим – несколько мгновений, дней, месяцев, или лет... И все это время, которое предшествует нашему осознанию мотивации идеи и ее оживления силой желания, преобладает энергия Кетер.

Четвертая группа

К четвертой группе целительных ситуаций Кетер отнесем события, при которых мы *переживаем духовное потрясение.*

Это момент, когда пелена падает с наших глаз. Все наше существо превращается в тонкую вибрирующую струну, словно сотканную из света. Это другая «форма» мистического экстаза, но она обязательно сопровождается потрясением, пробуждением всех сил нашего существа. Такой экстаз, наступающий в результате глубокого потрясения души, иногда в результате какого-то события или переживания, будит и освобождает сияние нашей Первоначальной природы.

Именно об этом говорит Провидец Асаф:

Вспоминаю о Боге и трепещу; помышляю, и изнемогает дух мой.

Ты не даешь мне сомкнуть очей моих, я потрясен, я не могу говорить.

(Пс. 76; 4–5)

Итак, мы завершили рассмотрение важнейшего четвертого этапа Практики триединого здоровья.

Во время данного этапа Практики рекомендуется затрачивать не более минуты – двух на каждое целительное состояние.

Выполняйте Практику в такое время суток, когда вы чувствуете себя наиболее комфортно, и можете уделить ей соответствующее время. Если вы располагаете большим количеством времени вечером – практикуйте вечером, если же комфортнее работать утром – пожалуйста. Практикуем лицом на восток перед зажженной свечой, олицетворяющей распаленный светильник Мудрости и огонь Божественной Истины.

Беседа VI

Этапы Практики триединого здоровья

Продолжение

Пятый этап Практики: «Девять ступеней единства» – теургические воззвания и сефиротические позы

Здесь мы рассмотрим все энергетические позы и теургические воззвания, активирующие главные целительные силы нашей сефиротической системы. Если пребывание в данной позе активирует самый плотный спектр энергии каждого из сефиров, то соответствующее теургическое воззвание обращено к его тончайшим, высоко вибрирующим энергиям. Так происходит интенсивная поляризация – обмен энергией между Духом и материей (физическим телом). За счет этого все энергии, силы и качества данного сефирота могут быть задействованы в полном объеме.

Поза «Иесод» – основание

Садимся в «лотосоподобной» позиции. В тех случаях, когда это трудно сделать, – в классической позиции «по-турецки». Пальцы рук словно превращаются в корни, упираются кончиками и как будто врастают в землю (в пол помещения) на уровне бедер. Локти слегка вывернуты в противоположные стороны. Проверьте, чтобы спина была совершенно прямой, а затылок – выровнен со спиной, так, словно вас тянут за волосы вверх и одновременно слегка надавливают на подбородок.





Фото 1–2. Поза Исход

Произносится воззвание:

Укорененные в созидющей непоколебимости, у основания престола Твоего, изрекаем: незыблемой твердыней Своей сделай нас, Царствующий!

(После изреkania каждого воззвания остаемся в соответствующей сефиротической позе на 10–15 секунд.)

Поза «Ход»

Опускаемся на колено левой ноги. Опираемся и на правую стопу, вынесенную перед левым, стоящим на земле коленом, так, что правая стопа и левый коленный сустав образуют единую линию. Пятка правой стопы удалена от левого колена приблизительно на длину стопы. Найдём центр тяжести, оперевшись на несколько секунд руками на правое преклоненное колено.

Левая рука находится в ключе, известном в Чи-Гун как «Зуб Дракона»: указательный палец прямой, большой смотрит в сторону, образуя с указательным почти прямой угол; средний, безымянный и мизинец – полусогнуты, ладонь расправлена и «натянута». Ладонь располагается чуть выше уровня левого сочленения бедра, лицевой стороной параллельна «земле», а тыльной – параллельна «небу», локоть полусогнут и слегка вывернут в сторону «от тела».

Правая рука – в ключе «Алеф» (указательный палец прямой, большой и средний палец образуют кольцо, безымянный и мизинец полусогнуты) – обращена указательным пальцем к небу.





Фото 3–4. Поза Ход

Произносится воззвание:

**Возрожденные дыханием жизни, хвалу священному бытию Твоему возносим.
Величием и Славой Своей воскреси нас, Творящий! Амен.**

Поза «Нецах»

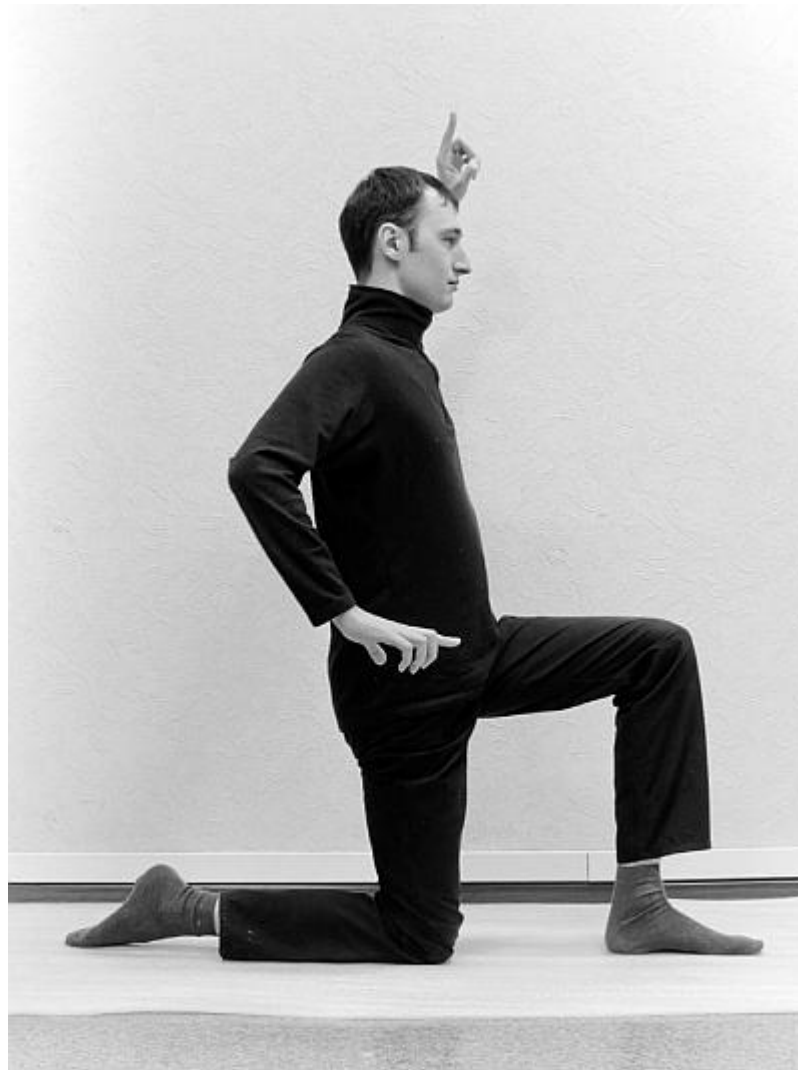


Фото 5. Поза Нецах

Теперь левая и правая нога меняются местами: становимся на колено правой ноги, левая стопа образует одну линию с правым коленным суставом, пятка левой стопы удалена от правого колена на расстояние, равное длине стопы. Фиксируем позицию и находим центр тяжести, оперевшись руками на левое колено.

Выносим правую руку – в ключе «Зуб Дракона» – на уровень чуть выше сочленения правого бедра так, чтобы ладонь была лицевой стороной параллельна «земле», а тыльной – «небу». Локоть – чуть вывернут в сторону «от тела».

Левая рука в ключе «Алеф» направлена в небо.

Воззвание:

Напоенные торжествующей силой, под водопадом мощи Твоей пребываем. Неиссякающий Источник Свой открой в нас, Сильный! Амен.

Поза «Тиферет»

Становимся на оба колена, ноги собраны вместе, стопы и колени вместе.

Руки – в «ключе Тиферет»: ладони собраны вместе, пальцы переплетены, локти смотрят в противоположные стороны. Руки, собранные в «ключе Тиферет», находятся на уровне солнечного сплетения и отстоят от него приблизительно на расстояние одного такого ключа. Спина прямая. Затылок выровнен со спиной – так, словно нам слегка надавливают на подбородок и одновременно тянут вверх за волосы на макушке.

Воззвание:

Преображенные солнечным великолепием, по алмазным ступеням Твоим восходим. Гармонией и красотой Своей исцели нас, Владыка! Амен.





Фото 6–7. Поза Тиферет

Поза «Пешад»

Поднимаемся с коленей и собираем ноги и стопы вместе. От этого положения каждая стопа разворачивается на сорок пять градусов – носками в противоположные стороны. Пятки соприкасаются, медленно поднимаемся на носки и слегка сгибаем ноги в коленях. Копчик и таз вынесены вперед.

Ладони, обращенные пальцами навстречу друг другу и «открытые к небу», находятся на уровне сердца, пальцы правой и левой руки готовы соприкоснуться, однако не соприкасаются, локти смотрят в противоположные стороны.

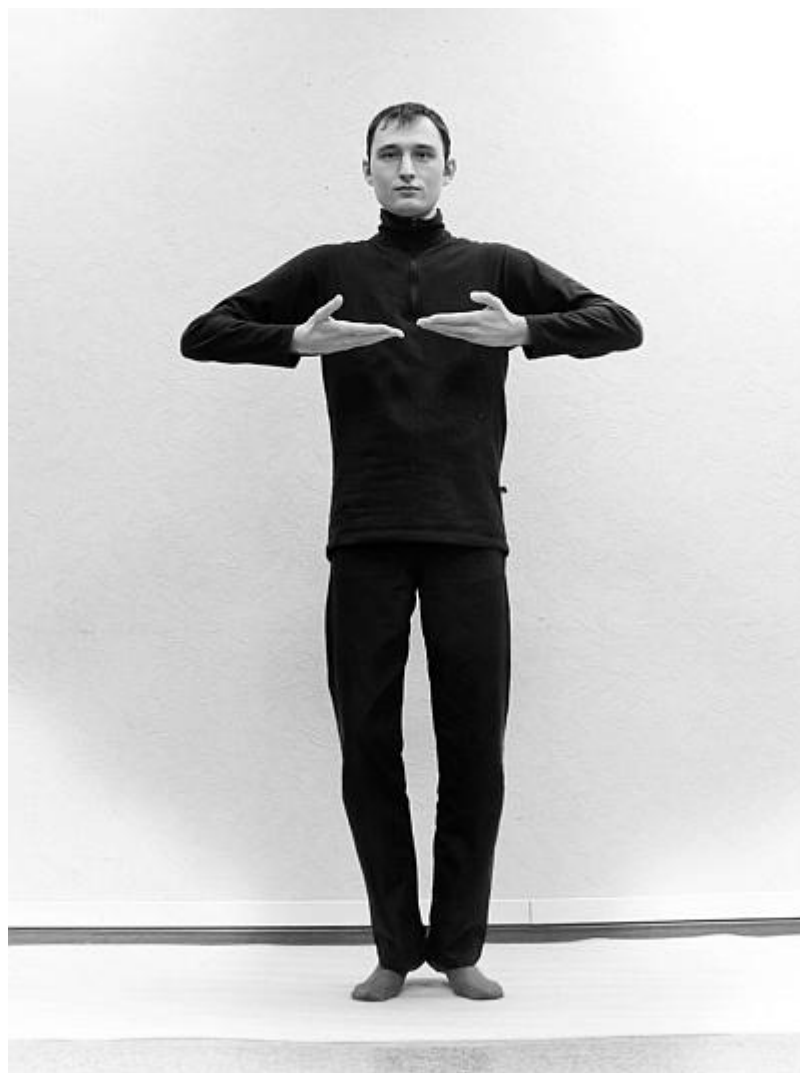




Фото 8–9. Поза Пешад

Воззвание:

Омытые сострадательной строгостью, перед огненным взором Твоим предстоим обнаженные. От мрака, страха и скорби очисти нас, Справедливый! Амен.

Поза «Хесед»

Снова собираем стопы вместе и плавно разворачиваем их носками в противоположные стороны. Ставим стопы параллельно и находим положение на уровне ширины плеч. От этого положения разворачиваем стопы еще на сорок пять градусов в противоположные стороны. Снова выравниваем их, поставив параллельно друг другу. Ноги прямые, колени пока не сгибаем. Далее поднимаем прямые руки, как бы взмахивая крыльями, и выносим их так, чтобы ладони смотрели в противоположные стороны и находились на уровне висков (на уровне ментальных центров), и немного, едва-едва сгибаем ноги и руки.



Фото 10. Поза Хесед

Воззвание:

Возобновленные очищающей жаждой, к Источнику Святого Огня Твоего припадаем. Милостивым Духом своим спаси нас, Господи! Амен.

Поза «Бина»

Стопы удалены друг от друга на такое же расстояние, как и при предыдущей позе, вначале стоят параллельно друг другу. Затем левая стопа разворачивается на носке Т-образно по отношению к правой, образуя с ней прямой угол. Сгибаем левую ногу в колене и полностью переносим тяжесть на нее. Правая стопа постоянно ощущает контакт с землей и не отрывается от нее. Левая, слегка согнутая в локте рука – в ключе «Зуб дракона» – вынесена вперед, так, что кончик указательного пальца находится на линии центра между бровями. Правая рука, также присогнутая в локте, но с пальцами, собранными вместе и обращенными к небу – отставлена назад, так, что ладонь смотрит в сторону, противоположную затылку. Взгляд обращен вперед, точно по линии левого колена, левой стопы и кончика указательного пальца левой руки.





Фото 11–12. Поза Бина

Воззвание:

**Пробужденные Божественным Знанием, к совершенству Закона Твоего взываем.
Завет Единства Своего заключи с нами, Святый! Амен.**

Поза «Хокма»

На несколько секунд опустим руки и поставим стопы параллельно, не меняя, однако, расстояния между ними – оно соответствует предыдущей позе. Затем разворачиваем правую стопу Т-образно к левой так, как в предыдущей позе стояла левая. Полностью переносим тяжесть на правую ногу, присогнув ее в колене.левой стопой ощущаем контакт с «землей», колено присогнуто. Выносим правую руку вперед в ключе «Зуб дракона», положение соответствует положению левой руки в предыдущей позе. Положение левой руки – соответствует предыдущему положению правой. Взгляд и голова выровнены – по линии правой стопы, правого колена, кончика указательного пальца правой руки.



Фото 13. Поза Хокма

Воззвание:

Осиянные безвременной Мудростью, к открывающимся Небесным Вратам обращаемся. Всепроникающим сиянием Своим залей нас, Сущий! Амен.

Поза «Кетер»

Ставим ноги и стопы вместе, вначале ноги прямые.

Соединяем ладони и переплетаем пальцы в ключе «Кетер»: указательные пальцы прямые и собраны вместе, большие пальцы полусогнуты и соприкасаются, образуя подобие восходящего треугольника, вершина которого смотрит в одном направлении с указательными пальцами; далее заводим средние пальцы за указательные так, чтобы они соприкасались кончиками; мизинцы и безымянные переплетены в замке.

Соединенные таким образом ладони выносим над головой, локти полусогнуты и обращены в противоположные стороны, колени едва присогнуты, копчик и таз слегка вынесены вперед.





Фото 14–15. Поза Кетер и ключ Кетер

Воззвание:

Пронизанные огнем и светом, у алтаря единства Твоего священнодействуем. В лоно Первоначального Владычественного Света приемли нас, Отче! Амен.

Поза «Малькут»

Стопы и ноги собраны вместе. От этого положения разворачиваем стопы на сорок пять градусов в стороны, ставим параллельно и выравниваем носки по одной линии. Принимаем классическую позу «Алеф»: правая рука в ключе «Алеф», полусогнутая в локте, обращена указательным пальцем к небу, левая – в аналогичном ключе обращена к земле. Лопатки расправлены, спина прямая, затылок выровнен со спиной, взгляд обращен вперед и ввысь.



Фото 16. Поза Малькут (Алеф)

Воззвание «Сущий»:

Суший, удостой меня быть смиренным проводником Твоего Владычественного Света, Твоей Сострадательной Мудрости и Твоего всеисцеляющего Знания во имя дела созидания единого человеческого братства. Амен.

Приведем еще раз все Теургические Воззвания, которые выполняются вместе с комплексом из девяти поз, и вместе составляют пятый этап Практики Триединого Здоровья – «Девять ступеней Единства».

Теургические воззвания

ИЕСОД

Укорененные в созидющей непоколебимости, у основания престола Твоего, изрекаем: незыблемой твердыней Своей сделай нас, Царствующий! Амен.

ХОД

Возрожденные дыханием жизни, хвалу священному бытию Твоему возносим. Величием и славой Своей воскреси нас, Творящий! Амен.

НЕЦАХ

Напоенные торжествующей силой, под водопадом мощи Твоей пребываем. Неиссякающий источник Свой открой в нас, Сильный! Амен.

ТИФЕРЕТ

Преображенные солнечным великолепием, по алмазным ступеням Твоим восходим. Гармонией и красотой Своей исцели нас, Владыка! Амен.

ПЕШАД

Омытые сострадательной строгостью, перед огненным взором Твоим предстоим обнаженные. От мрака, страха и скорби очисти нас, Справедливый! Амен.

ХЕСЕД

Возобновленные очищающей жаждой, к источнику святого огня Твоего припадаем. Милостивым Духом своим спаси нас, Господи! Амен.

БИНА

Пробужденные божественным Знанием, к совершенству закона Твоего взываем. Завет единства Своего заключи с нами, Святый! Амен.

ХОКМА

Осиянные безвременной Мудростью, к открывающимся небесным вратам обращаемся. Всепроникающим сиянием Своим залей нас, Сущий! Амен.

КЕТЕР

Пронизанные огнем и светом, у алтаря единства Твоего священнодействуем. В лоно владычественного Первоначального Света приемли нас, Отче! Амен.

МАЛЬКУТ

Сущий, удостой меня быть смиренным проводником Твоего владычественного Света, Твоей сострадательной Мудрости и Твоего всеисцеляющего Знания – во имя дела созидания единого человеческого братства. Амен.

В составлении этих формул мы пользовались так называемым *ключом теургического воззвания*, который представляет способ «прямого» обращения к Духовным Архетипам сефирот. Под Духовными Архетипами сефирот следует понимать те Божественные качества и состояния Бытия, которые в оккультной теологии называются **Именами Божиими** и есть ничто иное, как разные аспекты Единой Божественной Личности.

Каждое из воззваний несет свой специальный ритм. В индивидуальной практике, в каждой конкретной позе Воззвания произносятся торжественным напевным полупшепотом, последнее «Амен» распеваётся с акцентом на долгих вибрирующих «м» и «н».

Воззвания, которые даются в Практике триединого здоровья, не являются мантрами. Мантрам – в переводе с санскрита «инструмент ума» – формула для продолжительного медитативного повторения. Такая формула обладает реализационной властью, но теургические воззвания несут в себе большую силу. И даже большую, чем молитвенное обращение.

Теургические воззвания напоминают молитвы, но с опорой на духовный авторитет человека, с привлечением всего ресурса реализационной власти, и с обращением к высшим сферам Ментального Плана. Этим они отличаются и от молений.

Теургическое воззвание – это обращение к Божеству человека, который осознает свое богоподобие и опирается на осознание своей Первоначальной природы. Об этом сказано:

Се, ангелы приступили и служили ему.

В этом отличие Теургии от обычной духовной практики и даже от Магического Искусства.

Шестой этап Практики триединого здоровья: «Улыбка Сфинкса»

Шестым этапом Практики является пауза безмолвия и «Улыбка Сфинкса». В предшествующих пяти этапах мы освободили колоссальное количество энергии. Все в наших сефиротических центрах ожило, раскрылось; сила бурлит, поднимается ввысь и возрастает. Такой эффект можно сравнить с состоянием, когда из глубин нашего Существа пробиваются девять хрустальных источников, прорастают девять величественных деревьев, поднимаются девять волн – одна за другой...

И в этот момент, вместо того, чтобы куда-то бежать и употреблять эту разбуженную многоспектральную энергию на что-нибудь внешнее – садимся, в полном молчании и покое, практикуя «Улыбку Сфинкса».

Наш ум поднялся за те пределы, где существуют образы, символы, конкретизированные состояния и слова. Мы оставили позади энергию дыхания, сефиротические символы, состояния и воззвания. Остался Свет – чистый свет, в котором нет ни темноты, ни тени. Итак, мы вступаем в пространство Первоначального Света, в лоно совершенного покоя, безмятежности и довольства.

Сидите спокойно, в лотосоподобной позе, широко откройте глаза и обратите взгляд вперед и немного ввысь – в пространство. Уподобьте ваши глаза двум широко распахнутым окнам, обращенным к Солнцу, восходящему над безбрежным океаном. Некоторое время пребывайте в безмолвии, не заботясь о том, что делают ваши мысли и ум. Познакомьтесь с самими собой – такими, какие вы есть в своей изначальной Сущности. Медленно вызовите легкую, едва уловимую улыбку на кончиках губ. Широко открытые глаза подобны двум окнам, одновременно излучающим свет и впускающим внешнее сияние Духа во внутреннее пространство.

Есть некое «место» в вашем сознании, где встречаются два потока света: Свет, который приходит извне, и тот, который рождается в ваших собственных глубинах. И там, где встречаются эти два потока света, происходит алхимия улыбки Сфинкса.

Эта улыбка напоминает восход, но солнце еще не появилось, только первые пурпурные краски забрезжили на горизонте. Она похожа на улыбку человека, который готов улыбнуться, но еще не сделал это. Она похожа на аромат, который только угадывается в воздухе, но вы не можете определить ни его источник, ни природу. Лишь кончики губ затрепетали и застыли...

Вы смотрите в пространство, не фокусируя взгляд ни на чем конкретно. Что бы ни было перед вами: небо, море, горы, стены вашей комнаты, любой пейзаж – неважно. Все, что есть, распознается вами как свет. В этом состоянии вы начинаете распознавать окружающее пространство как источник света, блага и любящей доброты. И вы сами становитесь источником блага по отношению к пространству. Сидите естественно и спокойно, с прямой спиной и широко открытыми глазами, удерживая саму эту улыбку в своем сознании и внимании, не думая о ней, но позволяя всплыть самой... Оставайтесь в таком состоянии как можно дольше. И, сохраняя вкус «состояния Сфинкса», перейдите к следующему – седьмому – завершающему этапу практики.

Седьмой этап Практики триединого здоровья. Посвящение практики

Спокойно, сохраняя состояние «Улыбки Сфинкса», сосредотачиваясь на каждом слове, произнесите следующую формулу:

*Истиной, силой и совершенством,
сокрытыми в этой практике,
пусть все, не имеющие Пути,
обретут Путь.
Пусть идущие по Пути, укрепятся в нем,
и укрепившиеся – будут непоколебимы.
Пусть всякая боль, неведение
и скорбь оставят сердца
сынов и дочерей Бога,
и все существа во Вселенной
осознают свой способ служения Жизни.
Да пребудет Жизнь с каждым.
Да откроются великие врата,
и да проявится благо каждого сердца
в его первоначальной полноте.
И пусть заря обновленной Истины
взойдет и разольется над Землей,
где священнодействует Человечество,
соединенное в единой братской цепи.
Да будет так.*

Амен

Затем посвятите эту практику всем любящим вас и любимым людям; всем, кого вы знаете и с кем встретитесь на жизненном Пути, а также всем, кого никогда не узнаете и с кем никогда не встретитесь... Посвятите силу и блага вашей Практики всем, кто страдает, подобно вам, и всем, кто, подобно Вам радуется и практикует в этот момент; вашим близким, испытывающим необходимость в помощи и любви; больным родственникам, а также всем тем, кому ваше сердце само захочет посвятить практику.

Используйте самые естественные слова, не думайте о том, что именно вы говорите, красиво это звучит или нет, позвольте говорить сердцу. Выражая благо своего сердца спонтанно, без ограничений и без попыток управлять этим процессом интеллектуально, мы творим чудо золотого делания души. Так Душа наша превращается в кувшин, но без доньшка, в который благо и свет вливаются, но никогда не иссякают и не переполняют кувшин, так как он погружен в Источник.

Братья и сестры, на Пути к Единому сотворите же из себя кувшины вечного и неиссякающего Божественного Блага, оживляющего все, к чему вы прикасаетесь.

Да пребудете в нерасторжимом единстве с Великим Источником жизни.

Да будет ваша Практика благоухающим лотосовым садом, и пусть всякий, входящий в него, обретет благо, вдохновение и мир.

Да будет так.

Амен

Приложение

Инструкция по заполнению таблицы

Практики триединого здоровья

Упорядочим всю Практику триединого здоровья в виде таблицы. Для этого необходим достаточно большой лист ватмана, для того чтобы уместить на нем необходимую эссенциальную информацию. Таблица практики создается следующим образом: разграфляем лист на десять горизонтальных столбиков и пять вертикальных.




В первой вертикальной левой колонке мы пишем «Названия сефирот», во второй – «Ступени дыхания», в третьей – «Ступени света» (символы), в четвертой – «Ступени совершенства» (ситуации или сефиротические силы), в пятой – «Воззвания и позы».





В горизонтальной графе, посвященной теругическим воззваниям и сефиротическим позам, в каждом соответствующем окошке можно схематически изобразить маленькую фигурку человека, находящегося в определенной позе.




В первых десяти вертикальных окошках пишем названия каждого из сефирот. Первым будет Иесод, ниже – последовательно обозначаются другие. Иесод мы ставим в верхней части колонки потому, что так легче будет сверяться с таблицей, перемещаясь взглядом сверху вниз, как мы привыкли. Напомню, что каждый из ключевых этапов Практики начинается именно с сефирота Иесод и стремится к Кетер, ибо мы последовательно движемся от самых плотных целительных состояний к тончайшим.

Итак, в первом левом столбце мы располагаем названия сефирот сверху вниз: Иесод, Ход, Нецах, Тиферет, Пешад, Хесед, Бина, Хокма, Кетер, Малькут.

Примерный образец заполнения таблицы

Названия сефирот	Ступени дыхания	Ступени света (символы)	Ступени совершенства (ситуации)	Позы и воззвания
Исод	7-1-7-1	<ul style="list-style-type: none"> • пирамида • храм на горе • сияющий куб 	<ul style="list-style-type: none"> • благие созидательные действия • гармоничный обмен магнетич. Энергией • непоколебимость в совершении задуманного 	 <p>Укорененные в созидающей непоколебимости, у основания престола Твоего, изрекаем: Незыблемой Твердой Своей сделай нас, Царствующий!</p>
Ход	8-2-8-2	<ul style="list-style-type: none"> • поле • весы • яблоко 	<ul style="list-style-type: none"> • обновление, невозможность жить по-прежнему • наслаждение от результатов труда • награда от Неба 	 <p>Возрожденные дыханием жизни, хвалу священному бытию Твоему возносим. Величием и Славой Своей воскреси нас, Творящий!</p>
Нецах	10-4-10-4	<ul style="list-style-type: none"> • меч • орел • водопад 	<ul style="list-style-type: none"> • победа в конфликте • преодоление слабостей • быстрая мобилизация ресурсов 	 <p>Напоенные торжествующей силой, под водопадом мощи Твоей пребываем. Не иссякающий Источник Свой открой в нас, Сильный!</p>

Тиферет	Медитативное дыхание 2 этап	<ul style="list-style-type: none"> • подсолнухи • горное озеро • лотосы 	<ul style="list-style-type: none"> • вдохновение от встречи • прилив нежности и тепла • радость от шутки • осознанное терпение 	 <p>Преображенные солнечным величием, по алмазным ступеням Твоим восходим. Гармонией и красотой Своей исцели нас, Владыка!</p>
Пешад	Медитативное дыхание 3 этап	<ul style="list-style-type: none"> • чаша – нектар • святилище • звездное небо 	<ul style="list-style-type: none"> • голос совести в момент выбора • момент раскаяния • приятие, сострадание • моменты безмолвия 	 <p>Омытые сострадательной строгостью, перед огненным взором Твоим предстоим обнаженные. От мрака, страха и скорби очисти нас, Справедливый!</p>
Хесед	Благодатное дыхание	<ul style="list-style-type: none"> • солнце – океан • мать и дитя • поцелуй 	<ul style="list-style-type: none"> • спонтанное проявление щедрости в любви • любящая доброта в слове • продолжительное состояние счастья 	 <p>Возобновленные очищающей жаждой, к Источнику Святого Огня Твоего припадаем. Милостивым Духом своим спаси нас, Господи!</p>
Бина	АМЕН – кобра	<ul style="list-style-type: none"> • медитатор • чаша – огонь • ноги Бога 	<ul style="list-style-type: none"> • различение своих тонких и грубых состояний • спонтанные яркие медитации • глубокая ментальная концентрация на работе, символе • медитативное проектирование ситуации 	 <p>Пробужденные Божественным Знанием, к совершенству Закона Твоего взываем. Завет Единства Своего заключи с нами, Святой!</p>

Шокмах	АМЕН – АМЕН (хвостики дыхания)	<ul style="list-style-type: none"> • врата • жрица 2 Аркана • дорога 	<ul style="list-style-type: none"> • осознанная жажда мудрости • передача или получение духовных знаний • инсайт • воля к жизни, самоосуществлению, к преодолению 	 <p>Осиянные безвременной Мудростью, к открывающимся Небесным Вратам обращаемся. Всепроникающим сиянием Своим залей нас, Сущий!</p>
Кетер	ПРОАХ-АЭЛОХИМ-АОР-АМЕН	<ul style="list-style-type: none"> • Маг 1 Аркана • ротонда • Сфинкс 	<ul style="list-style-type: none"> • мистический экстаз, беспредельное счастье • переживание Божественной любви • кристаллизация важной благой идеи • осознание величия явления, момента 	 <p>Пронизанные огнем и светом, у алтаря единства Твоего священнодействуем. В лоно Первоначального Владычествующего Света приемли нас, Отче!</p>
Малькут				 <p>Сущий, удостой меня быть смиренным проводником Твоего Владычествующего Света, Твоей Сострадательной Мудрости и Твоего Всеисцеляющего Знания во имя дела созидания единого человеческого братства. Амен.</p>

Данная таблица необходима лишь для вашего удобства на протяжении первых дней Практики. Затем вы сможете от нее отказаться. Впишите текст отчетливо черным фломастером. В каждой графе предельно кратко и эссенциально обозначьте суть данного этапа: дыхательный ритм, символ, состояние, сефиротическую позу и соответствующее ей теургическое воззвание.

Например, колонка «Ступени дыхания». В каждое окошко вписывается обозначение соответствующего дыхательного ритма: 7–1–7–1, 8–2–8–2, 10–4–10–4... Например, дыхательный ритм, соответствующий сефироту Тиферет обозначаем просто: «Медитативное дыхание, первый этап». В следующем окошке, соответствующем сефироту Пешад, ставим: «Медитативное дыхание, второй этап» и так далее...

Практика триединого здоровья не требует, чтобы вы все время проводили в углубленном трансцендентном состоянии и с закрытыми глазами. Практикуйте все этапы, делая небольшие паузы (1–2 минуты) между ними. В каждом этапе периодически открывайте глаза и смотрите на таблицу, сверяясь с последовательностью ступеней каждого этапа. Через неделю – десять дней постоянной работы вся таблица будет у вас отпечатана в сознании, и вам нужно будет обращаться к ней лишь время от времени, потом эта необходимость отпадет вовсе.

Сефиротические символы и состояния также обозначьте предельно эссенциально. Например: «пирамида», «храм на вершине», «сияющий куб». Главное, чтобы вы могли вспомнить, о чем идет речь во время практики.

Делайте каждую запись так, чтобы вам было удобно вспомнить соответствующую ступень во всех деталях. Например, на уровне Иесод в колонке «Ступени совершенства» напишем так: «Непоколебимое завершение намерения» или «Материализованное намерение»; «Благие действия»; «Обмен магнетизмом». Коротко и ясно. Закрываем глаза и погружаемся в соответствующий целительный опыт на 1–2 минуты. Ситуация вспыхнула, растворилась и сменилась следующей.

В последней графе пишем только воззвания, но можно схематично обозначить и позы рядом с соответствующим воззванием.

Как именно использовать таблицу? Поместите ее на стену перед собой и практикуйте сидя на стуле или же в лотосоподобной позе, сидя на полу, на белом квадрате со сторонами, равными одному метру. Можно поставить стул в центр такого квадрата. Белый квадрат необходим для создания «пространства обособленности» – только вы, Практика и ваша полная концентрация на происходящем.

Если вы готовы практиковать без таблицы (все хорошо знаете наизусть) – замечательно. Важно, чтобы практика была возвышающей, продуктивной и пробуждающей Ваши великие творческие силы.

О едином учении

Единое Учение есть единство сокровенного смысла всех мистических учений, ведущих человека к осознанной и чистой жизни. Целью Единого Учения является воссоединение человечества в Истине, братской любви и всеобщем этическом законе. Высшей способностью человека Единое Учение признает способность полноценно любить, переживать полноту Бытия и свободно без искажений проводить и распространять духовный свет. Согласно Единому Учению, величайшей ценностью человеческой жизни является движение по Духовному Пути, ибо только на Пути душа пребывает в состоянии покоя и счастья. Духовный Путь предвидит три вещи: очищение души и физического тела; трансформацию и осознанный рост личности, сопровождающиеся приобретением точного знания о Духовных Законах, управляющих жизнью; способность управлять созидательными силами души и сознания. Единое Учение желает вам быть на Пути и в полной мере реализовывать состояние Целостности, Гармонии и Просветления.

Информация и контакты

Сайт Школы Единого Учения: www.edinoeuchenie.ru

Адрес электронной почты: nab@inbox.ru

Телефоны секретарей в Москве:

Марина Дидык – 8 926 218 09 47,

Виктория Толстова – 8 903 978 28 61

Телефон руководителя Санкт-Петербургского отделения:

Ирина Дубовицкая – 8 921 329 22 71

Священная терапия

Школа Единого Учения приглашает вас принять участие в новых циклах коллективных Актв Священной Терапевтики, которые проведет руководитель Школы, целитель и писатель-мистик Зор Алеф. Священная Терапевтика – древнейшая система передачи духовной и энергетической помощи страдающему, восстановленная Зором Алефом и подробно изложенная им в фундаментальном труде «Священная Терапевтика».

В основе учения Священной Терапевтики – знание о триединстве человека, коротко выраженное следующей аксиомой: счастлив и здоров может быть только тот человек, чей Дух пробужден и активен, душа – сбалансирована и повинуетя Духу, а тело – является чистым проводником творческих энергий Духа и души. Дух, душа и тело – Божественная природа человека, его энергетическая (психо-эмоциональная) и физическая природа – составляют нерасторжимое единство, достигая которого мы возвращаемся к состоянию собственного изначального совершенства, гармонии, целостности и покоя.

Акт Священной Терапевтики представляет уникальную целительную духовную практику, впервые примененную в древнем Египте последователями легендарного зодчего, целителя и жреца первосвященника Имхотепа, позже обожествленного греками и римлянами под именем Асклепия и Эскулапа.

Главным инструментом Священной Терапевтики является Слово, организованное в форме мелодического терапевтического текста, несущего поток высоко вибрирующей гармонизирующей энергии.

В Акте Священной Терапевтики реализуются несколько целительных задач. Восстановление гармоничного баланса и взаимодействия между Духом, душой и телом, пробуждение творческих энергий Духа и усиление его лучения, проливающегося в сферы души и тела – есть первая задача Акта Священной Терапевтики.

Вторая задача состоит в устранении основной причины нарушенного триединства: в освобождении души и тела от накопленных ими болевых обременений, стрессовых отпечатков и энергетических уплотнений, закупоривающих тонкие каналы нашего организма и препятствующих свободному движению энергии.

Третья задача – восстановление полноценного энергетического обмена с окружающим миром. Здесь в центре внимания оказывается важнейшая способность человека – абсорбировать энергию и силу из окружающего нас океана духовной и астральной энергии, а также концентрировать и накапливать ее в соответствующих центрах души и тела.

При длительном психо-эмоциональном напряжении, частых стрессах, всевозможных разрушительных и травматических переживаниях эта способность нарушается, и жизнь человека в состоянии здоровья и счастья становится невозможной. Восстановление полноценного энергетического обмена и здорового ритма циркуляции энергии ведет к полной компенсации ресурса жизненной силы, утраченного в результате заболеваний, переутомления и избыточного накопления стрессовой энергии.

Четвертая задача, которую мы стремимся реализовать в Акте Священной Терапевтики – быстрое раскрытие и мобилизация творческих и целительных сил Духа, души и тела. Двигаясь по тонким каналам нашего организма, проникая в глубину духовных и энергетических центров, достигая физической клетки волна высоко вибрирующей энергии, создаваемой терапевтическим текстом, пробуждает наши сокровенные творческие, целительные и защитные ресурсы; приводит к их быстрому росту и раскрытию.

Наконец, в самой высокой фазе своего воздействия, Акт Священной Терапевтики пробуждает Первоначальную и совершенную духовную природу человеческой личности, давая нам возможность пережить состояние целостности, гармонии и просветления.

Предварительная запись проводится после собеседования по телефону: 7 926 218 09
47. Состав групп ограничен.