Сурья Дас
Йога исцеления себя и судьбы. Практика улыбки

Посвящаю эту книгу моим Учителям, моим родителям, любимой жене Ирине, любимым детям – Антону, Анастасии, Мире, Светлане-Анне и внуку Ярославу.

Искренняя сердечная благодарность моим друзьям и ученикам Лдадуровой Елене, Антоновой Марине, Анищенко Светлане за помощь в творческом процессе работы над второй частью книги.

Спасибо, Родные! Радэ! Радэ!

СУРЬЯ ДАС
МАСТЕР ЙОГИ

© Сурья Дас, текст, 2021

© «Центрполиграф», 2021

© Художественное оформление, «Центрполиграф», 2021

Введение

Радэ! Радэ! Дорогие практикующие!

Эта книга – продолжение книги «Йогатерапия», и здесь также собраны советы и рекомендации по этому искусству. Йога как великая наука помогает увидеть причину заболевания, прежде всего, как нарушение Законов Природы (подробно о Законах Природы можно прочитать в моей книге «Карта Пути»). Все изложенные здесь рекомендации направляют движение человека в сторону природных законов. Это и есть первый шаг к исцелению, трансформации и преображению. За многие годы моей практики сложилась некая интегральная схема, в которой гармонично сочетаются асаны, пранаямы, очищающие практики, Шавасаны и медитации. Всё вместе создало реальную и живую комплексную систему, которая помогает облегчить проблемы со здоровьем и улучшить качество жизни.

Книга не является панацеей от всех бед и заменой официальной медицины, но она поможет многим понять и почувствовать направление вашего движения по пути. Друзья! Относитесь к книге как к сборнику советов, которые вам помогут лучше осознать свой вектор движения к естественной гармонии с Миром. Надеюсь, она будет полезна вам.

Желаю счастья всем живым существам во Вселенной.

Ваш *Сурья Дас*

Погружение в тонкие состояния практик йоги с учётом конституции дош, климата, времён года, смены часовых поясов и условий города

Школы и системы

Теория в йоге – это очень важный элемент. В своё время учёные исследовали несколько эзотерических направлений именно в параметре психических отклонений и увидели, что школы, которые мало времени уделяют теоретической базе, чаще имеют учеников с различными нарушениями психики. И это связано с «феноменом картины мира» (как мы с вами движемся, или «феномен карты»). Для нашего ума легче двигаться, когда у него есть какая-то сетка координат: описание той реальности, по которой я двигаюсь, и определение точки, где я нахожусь. То есть я прихожу в школу, и, помимо того что я что-то изучаю на практике, мне постоянно показывают карту и объясняют, что я сейчас нахожусь вот в этой точке. А если я пришёл в определённую школу, это значит, что ценности, которые она светит, мне созвучны. Например, одна из ценностей йоги – это здоровье, и 80 % людей сейчас приходят в йогу именно за здоровьем. Вот я прихожу в йогу, и мне говорят: «Вот карта. Согласно схеме, твоё заболевание находится вот здесь». Следовательно, я хочу попасть в ту позицию карты, где написано, что я здоров. И мне объясняют, как туда дойти: шаг – раз, шаг – два, шаг – три и шаг – четыре.

Именно такое масштабирование (некое очерчивание шкалы координат) многое даёт. Во-первых, это мотивирует, у меня появляется более кристально простроенный мотив, который меня двигает, и, соответственно, будет меньше срывов на пути. И во-вторых, наличие карты минимизирует изобретение велосипеда. Поскольку люди, которые спонтанно вошли в эзотерику (у них нет, скажем так, эзотерического образования), чаще грешат тем, что начинают изобретать какие-то практики, техники, тратя огромное количество времени на то, что уже давно во всех школах прописано, – просто бери да делай. Поэтому каждая школа хороша для определённой категории людей, отсюда такое большое количество разных школ. И говорить, что какая-то система лучше, а какая-то хуже, – неправильно, безграмотно. На самом деле просто разные системы подходят для разных людей.

Например, какие-то системы больше подходят для гуманитариев, а какие-то для людей, у которых технический склад ума. Или можно поделить школы по четырём типам учеников: *телесники, эмоционалы, делатели* и *ментальщики.*

Например, хатха-йога, как хорошая физическая практика, подходит для *телесников.* У телесников слабая чувствительность энергетики, и им сложнее обучаться в школах, где сразу начинают работать с какими-то ощущениями. Например, школа цигун для телесников не подходит: там из работы с телом только «дерево» – их выстраивают. Ещё динамический цигун есть, но он короткий: танец пяти зверей – это небольшая разминка перед «деревом». А так их в «дерево» поставили, и дальше они работают уже с ощущениями. А если человек по своему типу телесник, то он просто ничего не чувствует (стоит и стоит себе, но никакие ощущения праны не включаются). Соответственно, эта школа

ему пока не подходит. Но на своих занятиях я часто видел, что человек-телесник, который ничего не чувствует, кроме раскрытия и работы мышечных тканей, связок, начинает активно заниматься практикой и постепенно меняется. Практика йоги его постепенно приводит к ощущениям праны – они у него включаются (это видно).

Если, например, человек – *ментальщик*, который познаёт мир в большей степени как информацию, то ему хорошо подходят школы, которые двигают ученика через пространство ментала: школа Адвайта или работа с дзен-буддистскими коанами. Там активно загружается ум, и человеку легче потом оттуда зайти в систему эзотерических школ.

Поэтому вы вольны двигаться по разным школам. И на определённом этапе практик так и нужно делать: просто пробовать разные направления, и в какой-то момент вы вдруг находите своё.

В основном европейцы любят делать соборные школы. То есть у одного мастера мы научились одной практике, у другого – другой, и в какой-то момент у нас собирается набор методов, которые помогают нам в нашей жизни. Ведь главный критерий именно вашей школы – она должна помогать вам в жизни. Не то что вам кто-то рассказал об этой духовной школе (какая она светлая), или кто-то порекомендовал, или ещё что-то (в Интернете прочитали) – нет. Вы начинаете делать практики, и если упражнения и та методология, которая в этой школе присутствует, начинают вам сразу помогать, то это ваша школа. Очень простой критерий.

А что значит помогает? Мы смотрим по оболочкам. Ведь большинство людей приходят в духовные практики из-за какой-то проблемы (у человека возникает какая-то проблематика в одной из оболочек). И мы смотрим, насколько те методы, которые мне показывают, помогают, к примеру, с моей физической проблематикой. Допустим, человек не может расслабляться, или ему сложно заснуть, или он чувствует опустошение, упадок сил, или какой-то орган у него болит. Он задаёт вопросы, ему показывают методы, и он начинает делать. И здесь или получается, или не получается (или меняется ситуация, или не меняется). Если ничего не меняется, то опять же два варианта: или я делаю что-то неправильно (мне некорректно объяснили, или я не так понял), или эти методы мне не подходят.

И не нужно годами сидеть в какой-то системе, если вы чувствуете, что она не ваша. Просто вежливо говорите «Радэ, радэ» и пробуете следующую. Это очень чёткий, рациональный принцип. Если система моя, то она мне помогает в тех проблемах, которые возникают в моей жизни. Если опираться на этот первый принцип, то мы избегаем множества ошибок.

Вопрос. Какие школы подходят разным типам учеников?

Ответ. Выбор школы зависит от доминанты получения основного опыта в жизни. Например, телесники в большей степени получают опыт через

тело, значит, им подходят все школы, связанные с активной проработкой телесной матрицы. Это как в жизни: есть тактильщики, визуалы и аудиалы. Если человек – визуал, то ему нужно посмотреть на вещь. Если это тактильщик, то он всегда говорит: «Дай посмотреть», то есть ему нужно предмет потрогать (он берёт основную информацию через ощущения). Аудиал слушает. Если, например, я визуал, то мне нравится читать тексты (эти же тексты на аудио я хуже воспринимаю – многое упускаю). То же самое и здесь.

Телесник получает основной объём информации через тело, он с ним коммуницирует через упражнения, и запущенная практикой волна, воздействуя на тело, уходит в эмоции и мысли – человек меняется.

Эмоционал получает большую часть информации через ощущения и эмоциональные реакции. Это так называемые школы бхакти-йоги (то же направление кришнаитов). Все религии – это в большей степени бхакти-йога. Как таковая информационная база там есть, конечно, но во всех религиях первый принцип – это вера и резонанс с тем ликом Бога, который доминирует в этом потоке. Если же я познаю мир как ментальщик, то я прихожу к батюшке и начинаю ему задавать вопросы. Та картина мира, которую они указывают в своих канонических текстах, не выдерживает никакой критики. По их текстам, миру всего 5–7 тысяч лет (не помню точно). А, извините, как же динозавры? Сейчас делают радиоактивный анализ предметов, которым миллионы лет. Есть случаи, когда геологи вытаскивают окаменелые деревья, которым тоже миллионы лет. Откуда это? Основной ответ батюшек: «Бог тебя испытывает, проверяет твою веру». Если я ментальщик, то школа, где требуется верить и чувствовать, мне не подходит, потому что мне для движения по пути нужно понимать, а не верить на слово.

Но если человек более чувствительный (эмоционал), то ему эти системы подходят.

Ментальщикам подходят системы адвайты, а также школы, в которых активно разбирается мир, как книга: скажем, очень плотно прописывается мир и все ступени пути (как по нему двигаться). И когда человек понимает, то он очень хорошо движется.

Делатели – это так называемые карма-йогины. То есть это люди, которые получают большую часть информации через действия (поступки): через погружение в ситуации и действие в этих ситуациях.

И вот, понимая, кем вы являетесь, вы можете легко подбирать для себя базовую школу: это вас будет двигать и не давать сойти с пути (будет меньше срывов).

Помните, с чего я начал? С того, что учёные делали анализ нескольких направлений в эзотерике, и больше всего срывов и психических расстройств было у систем, в которых слабо прописана картина мира. То есть для любого человека очень важна карта (для любого из четырёх типов учеников: телесники, делатели, эмоционалы или ментальщики). Я

прихожу в какую-то школу, и мне сразу рисуют карту: как эта школа видит мир, как она видит меня в этой карте – где я нахожусь (на какой ступени). И дальше мне дают методы, которые помогают двигаться по этой карте, – напоминает географию. Помните, как на географии нам давали контурные карты (где просто обведён контур), а нам нужно было его раскрасить цветными карандашами? То же самое и здесь: нам показывают контурную карту, а мы уже своей практикой (мы же что-то делаем, погружаемся в какие-то методы) раскрашиваем карту цветными карандашами. Она приобретает цвет – становится уже более-менее реальной.

Хатха-йога как практика баланса Солнца и Луны

Йога как методика, которая помогает минимизировать различные неблагоприятные факторы, опирается на две силы, доминирующие в человеке: сила Солнца и сила Луны. Даже само название йоги строится именно так: «хатха-йога», где «ха» – это Солнце, а «тха» – это Луна. Если мы возьмём с вами китайские традиции, то там говорят об инь и ян (женский и мужской аспект мира: лунный и солнечный аспект мира). Если рассматривать вегетативную нервную систему человека – это возбуждение и торможение (всё сводится к двум каналам). У нас есть канал правой стороны – это возбуждение (Солнце) и канал левой стороны – это торможение (Луна). К примеру, восточная медицина рассматривает любую проблематику здоровья как избыток или недостаток. Есть более сложные схемы, например, схемы пяти таттв (пяти природных энергий): земля, огонь, вода, воздух и пространство (эфир). Любая болезнь – это дисбаланс этих пяти элементов. Но это сложная схема, поэтому давайте рассмотрим пока простую, где всего два элемента: Солнце и Луна.

Когда я смотрю на человека, то стараюсь определить, в чём у него проблема. Если у него в определённых зонах тела избыток, то это гипертонус этой области. Соответственно, я понимаю, что в эту точку мне нужно подбирать для него методы, которые тормозят, растягивают её (убирают гипертонус). Если я смотрю в другую его точку и вижу там «гипо» (недостаток), то, соответственно, мне нужны методы, которые в эту точку будут закачивать Солнце (давать туда тонус, поскольку там недостаток). Опять же, если мы берём кровообращение, то можем сказать, что есть зоны, которые избыточно наполняются кровью (там избыток). Соответственно, нам оттуда нужно выдавливать давление, выжимать его. И есть зоны, которые недостаточно наполнены, там «гипо» (недостаток) – туда нужно накачивать давление. Уже опираясь на это понимание, я могу убирать множество проблем.

Мой организм на любое неблагоприятное явление выдаёт два сигнала: или избыток, или недостаток. Например, давление в голове: у меня или много давления (ощущается как разламывающе-раскалывающая боль – распирающая), или мало давления (ощущается как тянуще-пустотная боль – пустота такая). Я уже могу себя протестировать. Если у меня проблема с пониженным давлением, то, когда я запрокидываю голову назад, у меня возникает ощущение, что я сейчас потеряю сознание (значит, давление уже сильно пониженное). Если у меня давление повышенное, то, когда я наклоняю голову чуть-чуть вниз, возникает сильное распирание (ощущение, что глаза сейчас «вылезут»): то есть у меня давление уже повышенное, а я начинаю его нагонять.

Например, у вас был длительный перелёт в другую климатическую зону и плюс ещё смена часового пояса. Вы прилетели и смотрите на свое состояние: у вас опять же может быть две реакции – или «много», или «мало».

Если вы чувствуете сильную усталость, сонливость, торможение, ощущение в теле «пустых» кусков (как бы сильное обнуление), это значит, что у вас «мало» (недостаток) – то есть много Луны.

Если вы чувствуете перевозбуждение, сильный тонус, не можете уснуть – выпали из своего привычного часового пояса (на родине – день, а тут ночь), лежите, вся система в тонусе, возбуждена, значит, у вас «много». Человек чувствует сильное напряжение по конечностям: он вдруг видит, что неосознанно всё время сжимает кулаки или стискивает зубы.

Соответственно, я становлюсь на коврик и отслеживаю себя: если я понимаю, что у меня «мало», то начинаю в своих рисунках активизировать больше Солнца и только потом немного добавляю Луну. Если у меня «много», то я начинаю активизировать в своих рисунках больше Луны и только потом включаю Солнце.

Условно можно поделить любой рисунок на три части. Если у меня избыток Солнца, я делаю две трети Луны и только потом треть Солнца (чтобы сбалансиро-ваться). Если у меня много Луны, то я делаю две трети Солнца и только потом треть Луны. Это напоминает ходьбу по канату. Есть два края шеста, который мы держим, когда движемся по канату: справа – Солнце, слева – Луна. Меня завалило в Луну, я – р-раз! – и Солнце усилил (выровнялся). Меня завалило в Солнце, я – р-раз! – и Луну усилил. Уже если отслеживаешь Солнце-Луну, то это очень многое даёт. На этом практически все рисунки йоги и строятся, потому что у нас всего два канала: правый и левый. Есть также серединный, до которого мы сейчас дойдём.

Йога и климат – баланс и накопление эффекта от практик

Если я попадаю в холод, происходит сильное торможение системы и появляется сонливость, накопление телом большого количества холода, что даёт депрессию – мне нужно разгонять Солнце. Холодная погода началась, и я понимаю, что в рисунках нужно нагонять Солнце: подойдёт периферийная прокачка всего тела с большим количеством продышек, солнечных асан. Солнечные асаны – это асаны, которые накапливают большое количество тепла внутри вас. Например, тот же Герой сразу даёт тепло по всему телу. Мост тоже относится к солнечным асанам.

Но если, например, началась жаркая погода (много Солнца), я становлюсь на коврик и понимаю, что мне не хочется делать Сурью Намаскар и вообще ничего солнечного, потому что Солнца уже переизбыток и тело раскрыто. Я сразу начинаю с лунных рисунков: становлюсь в Кошки (абсолютно лунные асаны), начинаю мягко раскрывать позвоночник приятной волной, делать разные боковые растяжения, варианты поз Полумесяца – так называемые Чандрасаны (они бывают разными: стоя, сидя, лёжа). Я начинаю делать эти все вытяжения, и, когда чувствую, что избыток Солнца, который я накопил, сбалансирован, только потом я могу делать какие-то солнечные асаны. Потому что, если этого не учитывать, мы просто сразу нивелируем весь позитивный эффект йоги.

Вот вам два случая из реальной жизни.

Первый случай, когда я в своё время вёл семинары в Прибалтике. Там девчонки вели классическую индийскую йогу (как йоги в тропиках занимаются) и вообще никак её не дифференцировали к своему климату. Я приехал и увидел: они буквально пару движений Сурьи Намаскар сделают, чуть-чуть суставчики откроют и начинают замирать в статических асанах. И вот они стоят в этой статической асане, и у них пальцы буквально синие, руки холодные. Я у них спрашиваю: «Что вы делаете?» Они говорят: «Мёрзнем». В климате Прибалтики с Финского залива дует сильнейший ветер, а они делают индийский вариант йоги для тропиков. Я понимаю, если бы такая практика что-то реально давала, но девчонки ведь реально мёрзли. В кухне у них постоянно пьют глинтвейны, горячий кофе с корицей, что согревает хоть как-то тело. Я им показал разгонки, периферийные продышки, и они говорят: «Ой, как интересно, тепло по телу побежало». И они сразу скорректировали стиль. До этого они просто накапливали холод, а ведь накопление холода в теле – это болезнь органов.

Герой

Мост

Чандрасана

У нас же с вами органы также делятся на ян и инь. Например, печень – янский орган, а мочевой пузырь, почки – иньский орган. И если мы накапливаем холод, то органы, которые и так холодные, берут его слишком много. И наоборот. Почему в жару все раздражительные такие, немного агрессивные? Потому что печень – это янский орган, который накапливает тепло, но ведь и так жарко: печень перевозбуждается, и, как следствие, люди становятся немного агрессивными.

Второй случай. Один мой практикующий знакомый занимался активными силовыми рисунками, где очень много тепла (то есть силовые зависания, стойки на руках). Делал две трети таких рисунков и всего треть лунных асан. Он был инженером, и ему предложили работу в Иране, где Персидский залив (там наши строили какую-то атомную станцию). Он туда поехал и попал из привычной климатической зоны (он сам из Ростовской области) в климат под 50 градусов жары. И, вообще не

сбалансировав рисунки с учётом местной жары, начал делать такие же практики, которые он делал здесь, в этой климатической зоне: много силовых асан, зависания. И что? Он выдержал неделю, потом у него начались проблемы с давлением и сердцем. В результате он контракт не доработал и уехал, а потом ещё полгода на таблетках жил (выравнивал себя с помощью медикаментов).

Видите – это нескорректированные рисунки. Поэтому всё время учитывайте погоду в своих рисунках, то есть где вы находитесь и как вы себя чувствуете. Если у вас «мало» – нужно нагонять, если у вас «много» – нужно выравнивать. Ничего сложного, когда понимаешь главный алгоритм: баланс Луны и Солнца.

С болезнями точно так же. Есть болезни из-за избытка Солнца – какой-нибудь воспалительный процесс. Соответственно, мы там должны включать больше лунных движений. Или болезнь из-за нехватки Солнца (избыток Луны) – например, те же отёки, различные жировики, опухоли – это избыток Луны в организме. Здесь мы должны нагонять больше Солнца. Вот это первый принцип, под который подгоняется практически большинство проблематик.

Я просто внимательно наблюдаю за собой, пытаюсь почувствовать, чего во мне сейчас больше – Солнца или Луны. И если понимаю, что больше или того, или другого, то я в своих практиках гипертрофирую противоположную часть. Если у меня началась депрессия, появилось большое количество усталости (не хочется шевелиться), ушёл творческий поток, жизнь становится скучно-серой, тогда я просто в своих рисунках начинаю потихонечку нагонять Солнце (резко тоже нельзя).

Каким образом? Просто я становлюсь на коврик и начинаю делать мягкие Сурьи Намаскар с выпадами: мягко перетекает одна форма, другая, третья – все движения очень плавные. С каждым витком я наблюдаю, как во мне потихонечку накапливается тепло. И вот благодаря этой практике избыток Луны постепенно выравнивается. Но я понимаю, что если я на этом остановлюсь, то тяжесть Луны всё равно опять просядет – мне нужно накопить Солнце. Я себя включил, прогрел, и, как только этот баланс выровнялся (психологически у меня ушло ощущение «положите меня и не трогайте»), появился тонус, и мне уже интересно дальше что-то делать. Я начинаю ещё больше нагонять Солнце периферийными прокачками с вплетением огненных продышек. И когда я прочувствовал, что уже много вобрал Солнца, обязательно солнечную энергию нужно в конце выровнять Луной, потому что Луна делает энергию Солнца более стабильной. Если вы этого не сделаете, то большой шанс, что вы уйдёте в агрессию. Например, начнут выплывать какие-то задавленные паттерны подсознания, где вы рассердились на кого-то, и захочется выплеснуть эмоции на того, кто окажется рядом. Поэтому важен баланс: две трети Солнца и сразу треть Луны.

Или я смотрю и вижу, что у меня, например, появляется избыток раздражительности, агрессивности: я часто срываюсь на близких людях, отсутствует контроль эмоций, я вспыхиваю из-за пустяков (человек просто рядом прошёл и нечаянно плечом задел, а у меня сразу же появляется желание стукнуть его или ещё что-нибудь). Это означает, что во мне много неконтролируемого Солнца. Я становлюсь на коврик и начинаю делать вытягивающие формы, в которых растягивается как можно больше поверхности тела. Мягко втекаю в них и наблюдаю, как этот избыток жара начинает выравниваться. И когда я две трети Луны в своих практиках сделал, то в конце добавляю немного Солнца. Рекомендуется все рисунки йоги заканчивать блоком сублимации и скрутами. При этом скруты балансируют ваши энергии по-разному: можно сделать скруты в Луне (например, лёжа, вообще без всякого напряжения) или сделать их в Солнце (например, силовые скруты, зависания на руках, так называемые Титтибхасаны, полочки – это солнечные скруты). Видите: всё время Луна-Солнце. На этом вся йога стоит, само название так строится.

Титтибхасана

Дальше идёт накопление эффекта: вся практика имеет кумулятивный накопительный эффект. Например, человек попал в холод: погода с сильным ветром, который буквально выстуживает организм. И если начать делать активную динамическую йогу, человек согреется довольно быстро, но как только он остановится, то сразу опять остынет. Особенно если вспотел во время практики – ещё больше замёрзнет. Поэтому в активную динамическую йогу я начинаю встраивать зависания согревающих асан, которые накапливают тепло в тканях. Напоминает, когда после хорошей бани вы выходите на мороз (такой опыт, наверное, был у многих), идёте и чувствуете, как снаружи холодно, но внутри у вас тепло – даже кости тёплые, прогретые. Здесь – то же самое. Если мне согревающими формами удалось запустить тепло внутрь себя, то оно очень долго будет там держаться, не позволяя проникать холоду.

Пашчимоттанасана

Конасана

А какие это формы? Пашчимоттанасана, различные варианты прогибов (прогибы накапливают тепло), формы, которые сжимают тепло в область живота. И наоборот, если я попал в жару, то я должен потихонечку накапливать асанами торможение. Торможение компенсирует избыток жары, то есть накапливает Луну. Я начинаю уходить в асаны на гибкость, которые накапливают Луну, например Конасана. Если в Конасане я обычно минуту лежу, то здесь я хотя бы две минуты или несколько серий по минуте делаю: повисел, немного скомпенсировал спину, опять повисел. И вот нахождение в этой форме накапливает ощущение торможения внутри в тканях, и они меня делают стабильным. Я двигаюсь по жаре и спокойно её переношу – нет этого дисбаланса.

Первое, что я вообще учусь понимать, – это как себя балансировать, если я попадаю в какие-нибудь неблагоприятные факторы: часовая смена, климатическая зона, смена места жительства. Кстати, переезд – это очень сильное воздействие на человека. Это не просто день-два, и вы вернулись, а тут вы переехали в другой город. Это же приличное воздействие: полевые структуры другие, ментальность людей другая, вода другая, пища немного другая – всё другое. И у большинства людей в среднем акклиматизация составляет год. Человек только через год привыкает к новому месту жительства. А если вы знаете все балансовые механизмы, то гораздо быстрее себя выровняете.

Какой механизм? Опять же, Луна-Солнце: я смотрю на себя и вижу, что это место жительства во мне выводит из-под контроля. Например, если вы приехали из небольшого провинциального города в крупный мегаполис, там просто динамика быстрее – люди быстрее двигаются, там время быстрее идёт. В каждой местности ещё своё время, которое абсолютно реально, оно или быстрее, или медленнее. К примеру, если из Волгограда поехать в какой-нибудь маленький городишко или деревню, то там время гораздо медленнее, чем здесь. Но если отсюда уехать в Москву, то там время быстрее будет. И, попадая в город, где быстрее идёт время, вы почувствуете, что это опять же выводит нас из-под контроля, из себя. А куда я могу выйти? Я могу выйти из равновесия или в избыток Луны, или в избыток Солнца. Я просто наблюдаю за собой и своими ощущениями. И если я понимаю, что именно во мне перекосилось, я опять же себя выравниваю за счёт Луны и Солнца (как чашечки весов). И наоборот: я приезжаю из местности, где очень быстрое время, очень быстрые люди, в более спокойную и медленную обстановку. И тоже мне нужно с этой зоной сонастроиться через баланс Луны и Солнца.

Шавасаиа и техники сублимации в йоге

В чём прелесть карты? Карта даёт ясность.

Кстати, критерий того, что у людей начинаются проблемы с психикой: в картине мира человека отсутствуют блоки информации, которые описывают происходящие с ним процессы. Живой пример. Звонит мне ученик и говорит: «Кажется, я схожу с ума». Я говорю: «Ну, рассказывай, что происходит?» Он интересно так рассказывал: «Я иду и знаю, что из-за этого угла выйдет мой знакомый. Он – р-раз! – и выходит. Я сижу дома, смотрю на телефон и знаю, что через минуту мне позвонит вот тот человек. И вдруг через минуту звонок, я смотрю на определитель номера – действительно этот человек. Я с ума схожу!» Я отвечаю: «Не с ума ты сходишь, а у тебя просто начинает открываться канал интуиции. Всё в порядке». Данная ситуация произошла потому, что он у меня был в группе новичков, а про интуицию я рассказываю только в конце года. У

большинства людей этот канал к концу года начинает появляться, а у него раньше включился. Поэтому нужной информации-объяснения на карте пути у него не было. А всё непонятное – страшно. Раз непонятно, ум начинает метаться: он пытается найти ответы, но если при этом у человека ум нестабилен, то он выпадает из привычной картины реальности (что называется «сошёл с ума» – то есть выпал из своего ума). Он смотрел на мир и вдруг выпал из него, стал неадекватным для социума, и отсюда все проблемы.

Так вот, карта нам описывает мир: показывает точку, где мы находимся, и как бы говорит нам: «Если ты пойдёшь по этой дороге, то вокруг тебя приблизительно будет вот такой ландшафт, возможно, такие-то феномены, поэтому не пугайся».

Я вам опишу феномены, которые постепенно у вас будут происходить. В чём важность Шавасаны? Когда мы практикуем, очень важно проходить так называемые три шага корректной практики:

Первый шаг – это карта. Про то, что она даёт, я уже рассказал.

Второй шаг – это непосредственно само действие, когда я беру практику и начинаю её делать.

Третий шаг – это фиксация результата, потому что если я не фиксирую результат, то очень часто эти новые ощущения, которые я получаю в практике, быстро теряются в повседневных реалиях.

Это крайне важно. Иначе будет так: я что-то на практике почувствовал, прихожу домой, а там – привычный быт, заботы, ситуации, связанные с семьёй и со мной в социуме. Они меня закрутили, и то, что я почувствовал в зале, уже стало как какой-то сон: ну да, что-то такое интересное было, но уже прошло. И так очень долго можно балансировать: такой шаг вперёд – шаг назад, шаг вперёд – шаг назад. Почему? Потому что нет фиксации результата. Результат как бы фиксирует нас в новой позиции реальности, и мы как ступеньку вырубаем, чтобы на неё опереться. Ногу поставили – поднялись, чётко себя зафиксировали и пробиваем новую ступеньку. И так идёт движение.

Шавасана

Так вот, третий шаг – это фиксация результата, а результат фиксирует Шавасана (это одна из её особенностей). Она фиксирует новые ощущения, которые мы получаем в процессе практики, переводит это новое ощущение себя из оперативной памяти в подсознание (как бы пишет на жёсткий диск нашей личности). А подсознание уже фиксирует результаты, и нам в следующий раз становится легче чувствовать то, что мы ощущали в практике: в какой-то момент мы начинаем это чувствовать постоянно, то есть уже никогда его не теряем. И, как следствие, у нас смещается диапазон: мы тоньше начинаем что-то чувствовать или видеть. Вот так мы потихонечку движемся.

Итак, перспективы по работе с зоной третьего глаза в Шавасане. Как делается пятишаговая Шавасана: пропускаем тяжесть сначала по полосатым мышцам (скелетным), потом по гладкой мускулатуре, органам (внутри), потом пропитываем тяжестью лицо и пропускаем её в мозг (он тяжелеет), и сквозь затылок тяжесть выходит в спинной мозг. Потом начинаем смотреть в точку третьего глаза, и если вам удавалось смотреть (не думать об этой точке, а смотреть), значит, в этот момент вам удалось перещёлкнуть доминанту работы нейронных цепочек из лобных долей в затылочные. Это очень важная наработка для практикующего.

Глядите: когда я смотрю из лобных долей, то как таковой мир не вижу, а я его думаю. Например, я смотрю на свои часы и вижу не сами часы, а воспоминания о них: как мне их подарили, в каких походах они уже были, как я их использовал в разных ситуациях. Я как бы не вижу часы напрямую – я вижу образ, который у меня в уме. Я смотрю на человека и не вижу его как человека – я вижу только своё представление о нём. У каждого из нас есть своя понятийная сетка мира (то есть некий фильтр). И когда мы смотрим из лобных долей, то мы мир не видим, а мы его думаем: каждая ситуация проходит через призму нашего опыта, который уже был, и эта призма как-то преломляет ситуацию, и в результате мы

видим её постоянно в каком-то своём цвете, через какое-то своё отношение. Условно: нравится (хорошо), не нравится (плохо) и никак (не зацепило).

Но когда мы смотрим из затылочных долей, то это уже называется «созерцание» – просто смотрим и в этот момент любой предмет отражаем внутри себя, как зеркало, но никак его не интерпретируем, не классифицируем и не прогоняем его через предыдущий опыт, который уже был. И вот одна из наработок практикующего – умение в эту позицию входить (уметь смотреть из затылочных долей).

Первый шаг, которому мы учимся, – это входить туда через глубокое торможение без засыпания. Опять же, что такое глубокое торможение в правильной Шавасане? Нам нужно выделить аспект нашего внимания без засыпания. А что происходит в процессе засыпания? Стирается память о личности. Любой человек – это личность, которой он является сейчас, в этом перерождении. У нас есть социальное имя, свои роли, есть личная история. В большей степени личность связана с какими-то ситуационными задачами этой жизни. Мы живём, погружаемся в какие-то задачи, ситуации, решаем их или хорошо, или плохо – нас формирует именно сама деятельность нашей жизни (те или иные отношения). И всё это пишется на левом полушарии. Но у нас есть ещё и правое полушарие (образное). Левое полушарие – конкретное, материалистическое, а правое – образное.

При этом большинство людей левополушарны. К примеру, если вы пойдёте по главному проспекту своего города и просто послушаете, о чём говорят люди, то поймёте, что они говорят в основном о решении ситуаций, эмоциональных реакциях, межличностных реакциях. То есть: сходить туда-то и купить то-то, получше купить, подешевле, заплатить дороже. Или: «Он мне сказал это, а ему вот так ответила!» Как правило, вы не услышите никакой абстракции. Например, идёт пара, он ей задаёт вопрос: «Как ты считаешь, что такое любовь в космическом выражении? Не то что я тебя люблю, а любовь как явление». Услышать такие разговоры на улице нереально, потому что все живут из левого полушария. Задача левого полушария – это события этой жизни (это его прерогатива).

А помните классические вопросы мистиков? «Кто я? Зачем я здесь? Куда я иду? В чём смысл моей жизни?» Ведь смысл-то не в том, чтобы в отдельно взятую квартиру натащить как можно больше классных вещей и, когда они наскучат, выкинуть их и натащить ещё больше новых. Или, когда уже неудобно ходить с этой моделью телефона, вы выкидываете её и покупаете новую, а потом смотрите – через время все уже с такой моделью ходят, и вам снова нужно новую покупать. Большинство людей так и бегают: сменил машину, нашёл новую модную одежду – всё время бег без конца. Это работа левого полушария. Вся реклама, вся мода построена на левом полушарии. Но когда вдруг у меня появляются

вопросы: «А что я вообще тут делаю? Зачем я воплотился? Что я здесь ищу?» – это начинает доминировать правое полушарие (абстрактное).

Так вот в Шавасане и вообще в сновидениях тоже доминирует правое полушарие. У большинства людей процесс перехода из левого полушария в правое происходит неосознанно. Личность заснула – левое полушарие выключилось. Какие-то сны идут, которые человек почти не помнит, а потом – р-раз! – открыл глаза, личность проснулась. Правое полушарие отключилось – левое включилось. Но, постепенно практикуя, балансируя себя через Солнце и Луну, мы начинаем «натаптывать мостики» между правым и левым полушарием, то есть мы начинаем общаться со своим подсознанием и сверхсознанием (или со своей душой). И в какой-то момент у нас появляется возможность перекидывать внимание в правое полушарие, что в эзотерике называется «вторая фаза внимания». И тогда в Шавасане засыпает тело, но мы не спим: в этот момент мы смотрим из затылочной доли. И это состояние «смотрения без думанья» мощно перезагружает весь процессор ума (наш компьютер). Поэтому эта техника применяется в Шавасане как следующая фаза.

Там есть ещё две фазы, но пока попробуйте эту. Что такое тяжеление? Это торможение. А что такое торможение? Это левая сторона тела. А что такое левая сторона тела? Это правое полушарие. Вы тяжелеете сначала по скелетной мускулатуре: той, которая отвечает за движение нас в пространстве, ведь любое движение телом я делаю за счёт каркасных скелетных мышц. Когда я расслабляю их с помощью тяжести, я ухожу дальше (внутрь) – расслабляю органы. Когда я расслабил органы, я расслабляю лицо (одним рисунком), потому что лицо – 50 % общего напряжения. И когда я лицо расслабил, то запускаю волну расслабления в мозг (в центральную нервную систему) и в спинной мозг (периферийная). Возникает очень глубокое торможение всего тела. И если мне удалось не заснуть, значит, я уже нахожусь в правом полушарии (в затылке больше).

И в этот момент я начинаю смотреть в точку третьего глаза, замечая, что там нет однородной черноты, а там какой-то серый фон с вкраплениями. И чем больше я смотрю в эту зону и туда движется моя энергия, чакра начинает раскручиваться, там появляются сначала проблески (искорки такие), потом различные цветные пятна разных цветов, потом появляется такой цвет индиго – ярко-синий, очень красивый цвет (прямо в точке третьего глаза, и вы туда смотрите). Это я вам описываю феномены, с которыми вы можете столкнуться, для того чтобы вы понимали карту. Это означает, что третий глаз уже открылся. И в какой-то момент, когда вы ещё дальше продолжаете смотреть, зажигается такой маленький телевизор (как окно), и вы начинаете видеть тонкий мир (духов, различных существ). Поэтому не пугайтесь, если у вас начнёт открываться тонкое видение.

Теперь о сублимации. Опять же, это относится к карте. Если этого не понимать, возникает много проблем. Когда мы начинаем заниматься йогой, у нас практика посредством проработки канала Солнца и Луны начинает нивелировать, затирать различные наши напряжения. А ведь наши напряжения – это основа потери энергии. При этом сначала снимается напряжение с мышц, тканей и внешней мускулатуры, а потом напряжение начинает уходить с органов. Затем путём прокачки мы начинаем убирать спазмирование, напряжение с энергетических каналов. Дальше идёт более тонкое воздействие – убирается блокировка: мы начинаем снимать напряжение с чакральной системы (чакры у всех работают, просто они как бы засорены). И дальше, дальше. Что такое «мы», если взять нас и посмотреть с высших чакр? Мы – это информация (просто облако информации). Ведь именно информация фиксирует энергию. Как это делается? У меня есть шар-болванка (просто чугунный шар), который я начинаю накачивать энергией – разогреваю его на костре. Через время шар накалился, стал очень красным, то есть в этой структуре появилось много энергии. Но если шар никак не меняется, то, как только я убрал источник энергии (выкатил его из костра), он остыл. И как был шаром, так и остался. Эту ошибку делают йогины, которые практикуют огромное количество виньяс без техник сублимации. То есть они просто разгоняют систему, нагоняют туда большое количество энергии, но как полевые структуры остались с матрицами, так они и остаются. Ничего не меняется: шар просто раздулся, стал красным от огня, но, как только мы огонь убрали (человек перестал виньясы крутить), шар остыл, и каким был человек, таким он и остался.

Техники сублимации поднимают избыток энергии, который мы накапливаем (а энергию мы накапливаем на трёх нижних чакрах). В практиках, когда вы крутите большое количество виньяс, делаете продышки – это просто накопление энергии на трёх нижних центрах. Мы шар раздуваем огнём, но энергия должна подняться вверх и структурироваться светом высших чакр, и затем, когда она опускается вниз, в наше мировосприятие такая энергия привносит как бы новые блоки. Условно, этот наш шар начинает трансформироваться: например, это уже не шар, а пирамидка получилась или более сложное – какой-нибудь параллелепипед или куб.

Смотрите, есть две позиции.

Первая позиция – это обучение, то есть просто накопление информации или накопление энергии. Но если информация не переводится в действие (то есть я ничего не пробую с этим делать), то я просто шар нагрел, и всё. Подобное и происходит на семинарах: человек получил информацию, на время она его прокачала, но если он ничего с этим не сделал, то накопленная энергия просто разошлась по всем делам и действиям. А шар как был, так и остался.

Вторая позиция – я что-то делаю. Если я перевожу информацию в деятельность, то есть я её осмысливаю и пытаюсь что-то с её помощью делать (нарабатываю новые алгоритмы поведения), то я меняю форму шара. А в йоге это техники сублимации – энергия поднимается и опускается, что переводит меня на новый частотный диапазон: я начинаю по-другому видеть мир, соответственно, по-другому действовать.

Это и называется воспитанием. Воспитание меняет конфигурацию моих полевых структур (меняет меня). И когда я практикую, то обязательно должен это отслеживать. Потому что если просто нагоняю в себя энергию, не воспитывая себя, не меняя себя как информацию, то информационная матрица (как я себя ощущаю и как мир вижу) остаётся той же. В результате я остаюсь со всеми своими тараканами, просто усиливаю их энергию практикой (тараканы внутри меня становятся быстрее и сильнее). Но если я занимаюсь воспитанием, то я меняю свою карму. То есть я через практики обучаю себя видеть другой мир и, исходя из нового видения, по-другому действую. Это начинает менять меня и менять всю мою реальность.

Это я вам рассказываю напрямую к болезням. Большинство людей входят в полосу, которая называется «я – больной». Если вы посмотрите, особенно это хорошо видно на пожилых людях, они только о болезнях и разговаривают: «У меня сегодня так-то закололо, и я то-то пропила. А вчера то-то закололо, и я другое пропила». Они чётко находятся в позиции «я – больной». И если человек в этой позиции, то невозможно его вытащить оттуда, если он сам этого не хочет. Как невозможно вытащить человека из алкоголизма, из наркомании, если он сам не захочет. Если нет намерения перейти в позицию «я – здоровый» или перевести себя в позицию «я – не наркоман», то вы ничего не сделаете. Как бы вы туда энергии ни накачивали, там будет просто опять красный шар – ничего не поменяется. То же самое относится к нам: если я хочу что-то поменять, то у меня должно быть два параметра.

Первый – поток энергии: энергия делает структуры мягче, и мне легче себя трансформировать. Опять же, по аналогии с шаром: я шар раскалил, металл стал мягче, и мне легче его перековать, легче с ним что-то делать.

Второй – я должен менять ощущение себя и ощущение мира. А изменение фиксируется действиями, то есть второй способ фиксации – это действия.

Например, вы на каком-нибудь семинаре нашли что-то интересное для себя. Попробуйте, опираясь на это «что-то», сегодня и завтра жить.

Приведу пример из своей жизни. В Крыму есть такие интересные существа, называются сколопендрами. С виду жуткая тварь: длинная многоножка, сама коричневая, а лапки оранжевые. Ядовитая – если укусит, это не смертельно, но появляется пятно, которое постоянно зудит

(месяц чесаться будете). В своё время, мягко говоря, они мне не нравились. В моей картине мира сколопендры были нехорошими существами, тем более одна из них меня укусила. И даже, нарушив Ахимсу, нескольких из них я отправил в перерождение. Но на какой-то из практик, занимаясь рисунками насыщения, сублимации, что-то внутри меня «щёлкнуло».

Я шёл после практики, а ребята, видимо, там что-то ели, и на тарелке, которая стояла на камне в Крыму, остался маленький кусок халвы. Сколопендра её ела, и я понял, что эти существа интересные – они, как и я, любят халву (ведь было видно, что ей халва нравится). Это нас как-то сроднило, и я понял, что на самом деле это милое, дружелюбное существо. Ну не сиди там, где они ходят (у них свои тропы). Если ты поставил палатку, где они бегают, то естественно, что они попытаются по кратчайшему расстоянию через твою палатку ходить, иногда её прогрызая, если палатка дешёвая: ты лежишь, а сколопендра идёт сквозь тебя. И когда ты пугаешься, то сколопендра сама жутко пугается и пытается куда-то убежать. При этом всё это понимание произошло за две секунды: пазлы сложились, и я понял, что это тоже живое существо, и у меня к нему кардинально изменилось отношение. Я не скажу, что полюбил сколопендр всей душой, но я перестал их бояться и, как следствие, перестал ненавидеть. И тут же исчезли все внешние ситуации – сколопендры перестали попадаться в моих палатках. Всё, что раньше притягивал страх, всё исчезло.

Вот видите, так работает воспитание. То есть поменялась картинка мира, и я стал этой картинкой мира жить (она зафиксировалась). И теперь если я встречаю сколопендру, то могу встать и посмотреть на неё. А раньше я на них даже не мог смотреть (мне было неприятно). Теперь же могу спокойно подойти к ней, а сами они как-то и не убегают, они чувствуют это отношение.

Ещё один пример – в своё время я растворял страх змей. Меня в одном из перерождений убила змея: я жил в Юго-Восточной Азии, где меня ужалила кобра, и я умер. С детства из подсознания прорывался мистический ужас перед змеями: доходило уже до того, что, будучи взрослым человеком, на природе ночью я не мог ходить по траве. Как только я подходил к густой траве, меня сковывал какой-то панический ужас: тело просто цепенело и вообще не могло туда идти (боялось). И через практику в какой-то момент я этот страх убрал. Это не означает, что я беру змей в руки и целую их. Я их обхожу, но по траве я уже спокойно хожу. Потому что сама практика поменяла какой-то файл внутри, и, соответственно, сразу изменились поступки.

Это воспитание, которое очень важно отслеживать, потому что если его не отслеживать, то человек остаётся в позиции стресса, депрессии, болезни и страданий. Бывает, что люди из каких-то стрессовых ситуаций не могут выйти годами, потому что они просто зафиксировались там. А фиксируются они действиями. Картинка и действия: то есть человек

видит мир, и, исходя из того, как он его видит, так он и поступает. Это фиксация, а выход из неё – научиться видеть другой мир. А как мы можем это сделать? Только через практику: умение на время смещать себя в новую позицию другого мира и умение фиксироваться в этой позиции новыми действиями. И это фиксирует нас в новом состоянии, и через время проблема, которая была, просто исчезает.

Когда схему понимаешь, ничего сложного: схема Луны и Солнца, схема обучения и воспитания, умение фиксироваться и три шага корректной практики. То есть картина мира йога в том, что весь мир – это просто две энергии, которые нужно балансировать. Можно также смотреть через три энергии (три гуны), можно смотреть через пять энергий (основных таттв): земля, вода, огонь, воздух, эфир – и их балансировать. Но я стараюсь обучать людей сначала через две энергии, так проще. Когда человек научился смотреть на мир через эти две энергии, ему уже легче подняться на три, а с трёх легче подняться на пять. А больше нет: всё остальное является производным от этих основных фильтров. То есть мы сейчас с вами прописываем карту. И в своей практике я опираюсь на три корректных шага: карта, само действие и умение фиксировать результат. А одна из фиксаций происходит за счёт воспитания. Всё сводится к очень простым, понятным принципам. Если вы их отслеживаете, то всё очень просто.

Например, любой рисунок йоги можно попытаться запомнить, но это, на мой взгляд, неправильно. Нужно понять его принципы и уже на этом понимании выстраивать свои рисунки практик. Потому что никто вас не знает лучше, чем вы сами. Лучшая йога – та, которую вы сами для себя простроите, опираясь на главные принципы практики.

Какой лучший алгоритм для вхождения в новую тему? Опять же, Луна-Солнце. Ведь это требует дополнительного источника энергии (определённой стимуляции). Отсюда большой блок огненных солнечных рисунков. Мы буквально надышиваемся огненными рисунками и учимся это ощущение распределять по всему телу, по всем его точкам. А как это делается? Через главные оси. У нас всего четыре главных оси: переднесерединная, заднесерединная, правая, левая и две диагональных – всё, больше нет. Мы накачиваемся огнём и потом, с помощью виньяс, направляем энергию по базовым осям. Когда несколько таких витков проходишь, всё тело начинает как бы гудеть (в нём появляется большое количество энергии).

А когда у нас уже много энергии, следующий шаг – проработка чакральной лестницы, поскольку тема объёмная и нужно, чтобы как можно больше центров с ней зарезонировало (тогда она лучше в нас войдёт). По какому принципу строится проработка чакральной лестницы? Подъёмы по частотам снизу вверх. Более нижние чакры – инертные, они медленнее крутятся, физиологически здесь у нас самые сильные мышцы и самые жёсткие сухожилия. Поэтому на нижнюю часть тела я даю более

длинные рисунки, чем на верхнюю, потому что верхние центры быстрее разгоняются.

Вот посмотрите: мысленно вы можете представить любую ситуацию, потому что мысль быстро крутится. Но эту же ситуацию воплотить в жизнь (в трёхмерную реальность) уже не так быстро получится, согласитесь. Тут долго, потому что энергии внизу медленнее крутятся. И так мы начинаем подбирать рисунки: прокачали ноги, промежность, крестец, поясницу, живот, грудной и шейный отделы, третий глаз (макушку мы пока не трогаем). И так поднимаются энергии вверх, и, когда мы все энергии подняли, мы их блоком сублимации (махамудрами) завели в серединный канал. Затем ещё раз подняли и опустили – вот это даёт воспитание. И уже на эту позицию (на прокачанные, проработанные оболочки) мы прописываем сатсанг информации: он гораздо лучше в нас встраивается. Опираясь на законы построения, вы сами начнёте строить свои рисунки асан.

Мы с вами живём в очень сложном доме, в очень сложном космическом скафандре, который называется «человеческое тело». Это и есть скафандр, который нам на время этой жизни дала Земля через наших родителей. Например, если мы хотим посмотреть кораллы, то надеваем гидрокостюм, маску, ласты, акваланг и ныряем. Какое-то время, пока в баллоне есть воздух, мы можем плавать, наслаждаться видами морского дна. То же самое и здесь: на нашем уровне эволюции, чтобы душа развивалась, ей нужно надевать скафандр-тело, приходить в эту реальность, творить карму (то есть действовать) и через действия нарабатывать качества, меняться, совершенствоваться, проходить воспитание. И в какой-то момент, на определённом круге эволюции, нам уже не нужны будут эти тела, потому что мы наработаем то, что называется «светящиеся тела». И мы уже сможем существовать в тонких мирах в этих светящихся телах и получать дальнейший опыт, двигаться дальше по пути. Но пока мы находимся на этом уровне, нашей душе нужен скафандр, чтобы быть в этой реальности. По-другому она не может взаимодействовать со всеми этажами реальности.

Почему человек сильнее любого Бога? Потому что у него есть все семь тел, а божества имеют в основном энергетически-информационные тела. У любого человека есть сила призвать любого Бога. Если вы делаете правильную ритуалику, которая прописана, то божество не может вас не услышать, не может не прийти, потому что у вас есть сила, у вас все семь тел (вы семительные), а они находятся немного в другой частоте.

И, приходя сюда, получая тело, мы начинаем в нём жить, но относимся к нему отвратительно. Это всё равно что у нас дома стоит мощный компьютер, на котором можно делать массу сложных программ или действий, а мы в обычную игру на нём играем. То же самое и здесь: имея такие сложные скафандры (это очень сложный механизм, биомашина, во всех механизмах которой физиологи до сих пор никак не разберутся), мы крайне нелепо их используем.

И вот йогины обучают человека нахождению в телах определённых «кнопок» – точек, на которые можно воздействовать. Воздействуя на такую точку, мы получаем тот или иной результат. Соответственно, мы получаем большое количество способностей. Это всё равно что у нас с вами есть дом, нафаршированный различными приборами, но мы всё время сидим у окна и смотрим сквозь окно на улицу, а в доме сам по себе гаснет свет (включается-выключается), какая-то жизнь идёт, но мы не понимаем, что именно происходит, потому что это всё за нашей спиной. А практика нас учит развернуться, посмотреть в свой дом, и мы вдруг видим: «Ого, так это же стиральная машина! Так можно? А это печка, оказывается, я могу её регулировать. А это котёл, и я могу теплее делать и холоднее, а до этого сидел мёрз, так как всё время смотрел в окошко. А вот здесь я сам могу включать и выключать свет. Ух, как интересно!» Это аналогия, конечно, но она хорошо иллюстрирует ситуацию. Это и есть действие «кнопок». Я вам покажу одну из них: она хорошо помогает затирать стрессы, и если вы научитесь на неё «нажимать», то вам уже не нужно будет делать асаны, чтобы быстро снять стресс.

Построение антистрессовых рисунков

Поговорим немного о стрессе (в следующей главе мы разберём эту тему более подробно). Классическое определение стресса – это повышенная эмоциональная реакция на какие-то события жизни. То есть у нас есть определённый эмоциональный фон или средний эмоциональный ритм, и если взять и нарисовать его в виде синусоиды, то получится чуть-чуть вверх и чуть-чуть вниз (некая усреднённость такая). А тут возникает событие, где значимые для нас люди или значимое для нас явление выдаёт пиковую эмоциональную реакцию. Притом не важно – положительную или отрицательную, потому что сильная положительная эмоция тоже воспринимается как стресс. Вспомните, как у Пушкина:

На него она взглянула,
Тяжелёхонько вздохнула,
Восхищенья не снесла
И к обедне умерла.

Вот какую встряску получил человек: всё, унесли. Но тут понятно: царица его год ждала, в окошко выглядывала. А тут пришёл – и женщина получила потрясение.

При этом у стресса есть несколько неприятных свойств.

Первое – стресс даёт гипертонус по гладкой и скелетной мускулатуре тела, то есть из-за него появляется сильная точка напряжения. В

основном стресс оседает где-то от низа живота до шеи (в зависимости от того, какую мы эмоцию получили и какую чакру захватили).

Второе – стресс имеет свойство накапливаться. Если мы не снимаем психосоматическое пятно, которое у нас появилось из-за стресса, то через время мы получаем ещё какой-то стресс, и он снова накладывается на это пятно, ещё какое-то – опять накладывается. И в какой-то момент это пятно уходит глубоко сквозь внешние мышцы, поражает гладкую мускулатуру и какой-то из органов. И кровоток этой зоны нарушается: орган или недополучает питание, или в нём накапливается избыток. Вот так стресс поражает наше тело. Если мы возьмём эндокринную систему, то стрессы сильно разгоняют надпочечники и область щитовидной железы. То есть щитовидная железа и надпочечники работают в гипертонусе (они сильно разогнаны), что даёт постоянный тонус по мышцам.

К стрессовому напряжению у человека добавляется синдром большого количества мыслей о стрессе (об этой ситуации). И человек не может от них отклеиться: они всё время крутятся внутри. Это сильно обнуляет, выхолащивает человека.

Как правило, у большинства людей на стресс две реакции. Первая реакция – агрессия: человек ищет источник стресса или того, кто под руку попадётся, и старается хоть как-то сбросить напряжение через агрессию. Вторая реакция – это страх, депрессия: человек уходит глубоко в себя, проживает эти ощущения внутри как чувства страха, депрессии и разряжается слезами (слёзы тут как разрядка). То есть это некий механизм защиты организма от стресса.

И дальше возникает ещё следующая проблема: когда надпочечники и щитовидная железа сильно разгоняются и никак из этого режима не могут выйти, у нас обнуляется область половой чакры (обнуляется область яичников или яичек) и наступает то, что называется «ложная фригидность» у женщин или «ложная импотенция» у мужчин. То есть в этой зоне нарушается движение крови.

У мужчин возникает проблема: пещеристое тело полового органа недостаточно наполняется кровью – член вялый, эрекция отсутствует. Для мужчин это большая проблема, так как секс для них – это важная часть жизни. Они из-за этого ещё сильнее напрягаются, ещё больше впадают в стресс, и через время у человека появляется сильная психосоматическая проблема.

У женщин из-за стрессов происходит то же самое. В норме во время оргазма зона матки сильно сокращается, при стрессе она спазмируется, матка не может сокращаться, женщина не получает разрядку (не может получить оргазм), и возникает «ложная фригидность».

Выход для мужчин и для женщин – это рисунок на проработку Свадхистаны-чакры. Прокачиваем низ, что начинает убирать спазмирование внизу, улучшает кровообращение, снимает застой

венозной крови в области таза. Внизу накапливается тепло, и потом эти ощущения давления мы поднимаем по передне-серединному меридиану в голову: сначала Полумост и потом перевёрнутая форма. И когда давление приливает в голову, нужно сразу опустить ноги, а затем волной давления и дыхания опустить ощущения в область Свадхистаны (опять вниз). Получается, что мы открываем область таза, гоним давление вверх и сразу же опускаем его вниз. Идёт такое промывание в одну сторону и в другую. За счёт этого стрессовая точка растворяется. В результате практики уходит и понижается активность щитовидной железы и надпочечников, начинают более активно работать наши половые железы – включается Свадхистана-чакра. Тогда человек расслабляется и стрессовый рисунок исчезает. Но этот вариант рисунка практики йоги подходит в случае, если вы уже поймали стресс, и вам нужно его снять.

В йоге мы учимся двум наработкам, используя первую «кнопку». Я вам рассказывал, что тело – это очень сложный «космический скафандр», в котором есть ряд кнопок, и йога учит на эти кнопки нажимать, добиваясь определённых механизмов работы «скафандра». Так вот, антистрессовый рисунок – это активизация Свадхистаны-чакры, а она напрямую связана с удовольствием и наслаждением.

Так устроено, что для продолжения человеческого вида природа сделала интересный механизм: у нас в определённом возрасте всё время есть тяга к сексуальным отношениям. И вот если мы возьмём человечество как расу, то мы можем выделить несколько видов, что ли. Мы сейчас не говорим о расах, как антропологи их рассматривают: европеоидная, негроидная, монголоидная и т. п. Нет, сейчас мы не об этом. Например, дети до полового созревания, до включения начала активности половых желез – это одна раса. Это раса, которая вообще живёт в своём мире, они видят мир по-своему, в отличие от нас, взрослых. Потом пошла раса взрослых, которая делится на мужчин и женщин. Мужчины видят мир по-своему, как бы свою Вселенную, женщины – свою Вселенную. Далее, когда пришёл пожилой возраст, произошло старческое угасание, и активность половых желез опять исчезла, мы видим расу стариков. Это как дети, но на другой стороне полюса: у них полностью свои интересы, они живут как бы в своём мире.

Видите, четыре расы: дети, мужчины, женщины, старики. И получается, что когда мы исследуем себя, то вдруг видим, что зона половой чакры активно связана с удовольствием, именно с телесным удовольствием (наслаждением). Ещё раз повторюсь: так механизм устроен самой природой, чтобы нам интересно было продолжать род. И в этот возраст, когда у людей происходит половое созревание, и до границы, когда оно полностью исчезает (репродуктивные способности человека сходят на нет, то есть он вошёл в расу стариков), тогда эта «кнопка» может нами очень активно использоваться.

Что вы делаете этим расширением-сжатием? Вы увеличиваете вращение чакры и понижаете его, то есть разгоняете и чуть-чуть понижаете. И когда мы отлавливаем стресс, нужно пятно расширять. Расширение этого пятна начинает перетягивать энергию с Манипуры и Вишудхи, в результате чего щитовидная железа с надпочечниками выравниваются, активно начинают работать яичники и яички – у нас начинает уходить состояние стресса. То есть вы можете сделать рисунок, который мы выше разобрали, а можете, постепенно наработав этот механизм, как только чувствуете стрессовое состояние, сразу же начинать дышать в область Свадхистаны, увеличивая ощущение тепла. Это делайте до момента, пока вы не почувствуете чакру в своих практиках. В какой-то момент, как только вы почувствовали чакру, вы просто начинаете её расширять. Но до этого момента вы работаете просто с тактильным пятном на лобке.

Поэтому смотрите: йог учится двум наработкам. Первая наработка – снимать стрессы. Если уже получил стресс, нельзя позволять ему долго быть внутри вас, потому что он накапливается и уходит глубоко в тело. И второй момент – вообще не пускать стресс в себя. И вот этому мы учимся через активность зоны Свадхистаны-чакры. То есть вас только жизнь дёрнула в стрессовое ощущение, вы сразу – р-раз! – и энергию в себя, начинаете расширять пятно, и вас отпускает. То есть вы не даёте этому ощущению войти в себя: вы учитесь на эту «кнопку» нажимать.

И таких «кнопок», которые помогают управлять определёнными процессами в психике и в теле, несколько. Это только один из антистрессовых рисунков. Он очень хорошо действует, при этом довольно быстро помогает. Ещё раз запомните принцип: раскрываются ноги-таз, то есть вы наполняете эту зону давлением (прокачиваете её) и потом волну давления гоните в голову. Но при этом применяется такой как бы каскадный метод – промежуточная форма. Не сразу раскрыл ноги и ушёл в берёзку – нет. Нужно раскрыть ноги и загнать часть давления в живот, в грудь. То есть я могу применять какой-то прогиб, и только потом я уже поднимаю давление в голову. Зачем? Потому что эта волна давления и, соответственно, энергии (куда движется кровь – туда движется энергия) пробивает мне спазмированные стрессом точки, потому что стресс часто оседает в зоне живота или груди, поражая Манипуру и Анахату. И когда давление ушло в голову, я какое-то время нахожусь в этой форме, потом опускаю ноги, и происходит естественный отток крови (давления), и вместе с ним я делаю продышку в лобок. И там уже учусь или расширять пятно ощущений, или сжимать его.

Если вы больше в депрессии, то вы это ощущение пятна как бы чуть-чуть сжимаете. Этим самым вы немного тонизируете себя, накачиваете себя энергией, то есть делаете себя более активным. Потому что депрессия как бы размазывает человека. Стресс делает его такой жёсткой точкой, которую, наоборот, нужно растягивать. А депрессия «размазывает», поэтому нужно собраться. То есть сначала вы это осваиваете в рисунках

асан, и потом у вас уже чёткое ощущение – глаза закрываете, и чётко вдох-выдох, и пятно пошло расширяться. И вы прямо видите, как вас отпускает, вам становится легче. Как только жизнь вас чуть-чуть разогнала, вы сразу делаете несколько дыханий в низ живота – и выравниваетесь, не даёте стрессу в вас заходить.

Вообще, у каждой чакры (особенно у трёх нижних чакр) есть определённые механизмы, позволяющие управлять физиологией. Три нижние чакры больше связаны со здоровьем нашего тела. Есть механизмы, которые начинают помогать управлять эмоциональной сферой, и есть точки, которые мы учимся как бы надавливать, чтобы управлять больше центральной нервной системой.

Практика с учётом доминирующей доши

Вы знаете, что у человека присутствуют три доши – три главные энергии нашего тела. Капха-доша – это сочетание воды и земли, Вата-доша – это огонь и ветер (больше ветер) и Питта-доша – это огонь. Три доши напрямую связаны с нашей конституцией.

Например, если человек больше сухой, то это Вата-доша: у него минимальный подкожный жир, очень активно выступают вены, кожа часто немного шелушится. Такой человек плохо засыпает, плохо спит, у него часто бывают проблемы с сухожилиями, суставами и кишечником (запоры). Избыток Вата-доши часто даёт человеку запоры.

Противоположный тип Вата-доши – это Капха-доша. Это кругленькие такие «колобочки» (обтекаемо-кругленькие), у них плотная, гладкая кожа, часто холодные руки, как и у Вата-доши, а иногда они бывают ещё и влажные. Мы сейчас, естественно, говорим о дисбалансе доши. У Вата-доши – тонкие волосы, у Капха-доши – густые и блестящие. При избытке Капха-доши появляются проблемы со слизью, то есть органы в слизи, забивается организм, что даёт частые отёки, проблемы с мочеполовой и лёгочной системами. Если Вата-доши – это такие подвижные воробушки, которые на месте не могут устоять: «Что здесь? Что там?» – то Капха-доши – это ленивые кошки, которые передвигаются от дивана к дивану. Когда сосед за стенкой выключателем щёлкнул, то Вата-доша сразу подпрыгивает: «Кто здесь?» – и полночи потом не может уснуть. А вот Капха-доша, наоборот: их только положи туда, где тёплая стеночка, и через время он – р-раз! – и уже спит. Они очень быстрые на это дело. Капха-доши легко набирают вес и очень сложно его сбрасывают. Вата-доши всегда наоборот: легко вес скидывают, но очень сложно набирают. У Ваты всё как в печке сгорает. А Капха на ночь яблоко съела, утром проснулась – яблоко где-то уже торчит. Если они диету просаживают, то всё – сразу поправляются.

И Питта-доши – это ребята огненные, у них очень стабильный вес, иногда годами. Я знаю одного яркого представителя Питта-доши, у которого вес держится на одном уровне порядка 15 лет, то есть сколько я его знаю – они очень такие устойчивые ребята.

Проблема дош – выход из баланса.

Капха-дошу мы балансируем активными динамическими рисунками, где нужно использовать много огня, много силовых движений, активной йоги. Капха не любит эту практику, но для неё это очень важно. И мы гипертрофируем, немного делаем больше акцент на прогибы (с компенсацией, естественно), потому что прогибы активизируют внутренний огонь, понижая избыток Капхи. По питанию Капха должна выбрасывать всё слизеобразующее, никакой еды на ночь – для них это просто табу. И соответственно, убирается всё слизеобразующее и (для них это вообще жёстко) убирается полностью весь сахар. Единственное, что из сладкого им можно есть, – это старый мёд, который уже кристаллизовался, но опять же в меру. Как только Капха убирает из питания сахар, довольно быстро видны результаты. Вы ведь знаете, что сахар вызывает привыкание, как наркомания (это настоящая «сахарная наркомания»), и, когда человек перестаёт есть сахар, сначала ему плохо. И чтобы не было «ломки», старый мёд немного компенсирует недостаток сахара. Старый мёд по аюрведе не относится к сахарам.

Вопрос. А сухофрукты можно?

Ответ. Их же обычно засахаривают. Если сушеные, то можно, ведь там фруктоза.

Теперь смотрите, по Питта-доше. Когда мы балансируем Питта-дошу (а это огненные ребята), мы подбираем мягкие рисунки практик: йога для них должна быть мягкая, спокойная, потому что у них и так огня много. То есть с ними нужно аккуратно делать продышки, большое количество Сурьи Намаскар. И для них баланс – в основном доминируют скруты (они хорошо балансируют Питту). Когда мы начинаем включать в практику винты в разных плоскостях, то это очень хорошо выравнивает Питта-дошу.

По группе (если вы инструктор) вы можете дифференцировать рисунки исходя из времени года.

Например, зимой выходит из-под контроля Капха-доша. Соответственно, зимой вы начинаете наращивать большое количество виньяс, прокачек, активных движений, чтобы всё тело вибрировало теплом. Это очень хорошо подходит для зимних рисунков.

Летом, когда жарко, из-под контроля выходит Питта-доша. Отсюда – летом нужна мягкая растягивающая практика, куда вы вплетаете побольше скрутов с компенсацией (скруты-вытяжения в разных плоскостях). Людям очень нравится, когда это летом делаешь, и Питта выравнивается.

Вата-доша выходит из-под контроля, когда ветренохолодная погода – осенью и весной. Соответственно, Вату мы балансируем наклонами. Для баланса Ваты нужно большое количество вытяжений вниз (по бёдрам, по ногам) и обязательное раскрытие сухожилий и суставов (то есть практики на прокачку суставов и сухожилий). Например, Конасаны (позы угла) включают сухожилия всего тела и пробивают суставы: везде, где ветер застрял, он пробивается.

По характеру вы тоже можете определить, какая доша вышла из-под контроля.

Если наращивается большое количество эмоциональных неконтролируемых реакций, часто связанных со страхами, истериями, тревожностью, – это Вата-доша вышла из-под контроля.

Если накапливается депрессия, сонливость, плаксивость и лень – это Капха.

Если повышенная агрессивность, суетливость, всё время хочется кого-то побить или покусать – это Питта.

И уже сразу вы дифференцируете свой рисунок в йоге и выравниваете дошу: активная доминанта рисунков и доминанта прогибов – это баланс Капхи, доминанта наклонов и различных вытяжений (раскрытий) – это баланс Ваты, и, наконец, скруты внутри рисунка на каждом повторе – это баланс Питты.

Смотрите: избыток Капхи уходит вниз, поэтому для них Шавасаны идут снизу вверх, чтобы уже его выровнять. У Питты и Ваты избыток поднимается вверх, поэтому для них Шавасаны идут сверху вниз. Для Капхи всё уходит вниз, поэтому мы поднимаем энергию в Шавасане. И для рисунков практик очень хороши подъёмы. У Ваты энергия уходит в шею, в голову, часто оседает в плечевых суставах, даёт проблему остеохондроза (грудного, шейного), поэтому в рисунках и Шавасане энергию нужно опускать сверху вниз. Также такой алгоритм подходит и для Питты. Кроме того, для Питты подходит Шавасана баланса: справа налево, слева направо.

То же самое и с дыханием. Если вы чувствуете нехватку энергии, депрессивные состояния, потерю ориентира и мотивации (сложно себя поднять с дивана и долго приходится спать), значит, Капха-доша вышла из-под контроля. Вы начинаете наращивать внутри себя Солнце практиками асан и практиками дыхания: правая ноздря вдох, левая – выдох (и так всё время), то есть делаете Сурья-бхедана пранаяму – солнечное дыхание.

Его, кстати, рекомендуется делать, если вы простудились, но у вас ещё нет температуры. Когда вы заболели – у вас ОРЗ, но температуры нет, – то Сурья-бхедана пранаяма очень хорошо вам поможет: нужно делать её в течение дня несколько циклов. Если у вас температура, то есть много огня, мы понижаем себя, продышивая: Луна – вдох, Солнце – выдох. Это

Чандра-бхедана пранаяма. Данная пранаяма подходит и для баланса ветра (это для Ваты хорошо).

По дошам я в своё время сделал один эксперимент: начал объявлять, какие тренировки будут на следующих занятиях. Мне это было интересно. Вот я объявляю: «Следующее занятие – активная работа с асанами, большое количество виньяс, пробиваем тело, глубокие шпагаты, раскрытия, сжатия, то есть активная йога». Прихожу на занятие, открываю дверь, захожу в зал, а там одни Ваты и Питты сидят. Вся Капха убежала, они не любят эти рисунки, хотя для них они очень важны. Объявляю: «Следующее занятие – очень мягкая, текучая йога, спокойная проработка, большая Шавасана». Прихожу, открываю зал – одна Капха сидит, Вата и Питта не пришли, им неинтересны эти рисунки, хотя именно для них они важны.

Поэтому я перестал объявлять тренировки и просто смотрю, что сегодня нужно сделать, и всё. Поэтому мы делаем усреднённый рисунок – подстраиваем его под время года. Мой опыт – я ставлю блок Сукшма-Вьяямы (прогревающий), при этом делаю его по рисунку йогатерапии. Например, идёт зима, мороз или, там, промозглая погода (мокрый снег, ещё что-то), и я знаю, что у всех Капха начинает выходить из-под контроля, поэтому я вставляю в Сукшма-Вьяяму (в рисунок прогрева) большое количество виньяс, прокачек, солнечных движений. Это для всех хорошо, потому что погода холодная. Или, например, люди пришли, а за окном жарко, тогда я вставляю рисунок для баланса Питты. Тоже для всех подходит. И вот так я дифференцирую тренировки. Поэтому мы в своих рисунках на группу делаем усреднённый алгоритм. Единственное, что, исходя из времени года, мы можем дифференцировать рисунки. Или подбирать их по общему состоянию людей – для поля группы. Бывают ситуации, когда идёт сложный социальный процесс (например, доллар прыгнул, и всех зацепило), и получается общее такое возбуждённое поле города. Значит, нужно делать рисунки на понижение Ваты, потому что именно она отвечает за это. Или страх вдруг пошёл: бывает, что произошло какое-то сложное социальное явление, вся группа пришла в страхе, смотришь на них – все тридцать человек в стрессе – и думаешь, что с ними делать. Начинаешь антистрессовые рисунки, и их всех отпускает.

Практика при смене часовых поясов и климатических зон

Теперь немного поговорим о передвижениях по планете Земля. Например, если у вас произошёл часовой перелёт, смена часового пояса, значит, идёт сильная нагрузка на ваше внутреннее время. Какой орган отвечает за время внутри вас? Сердце и щитовидная железа – это

два органа, отвечающие за внутреннее время. Ведь есть время местности, и есть ваше внутреннее время. Я вам рассказывал, что в разных городах время неоднородное: то быстрее, то медленнее. Даже в разных районах одного города: в спальном районе ощущается одно время, а в центральном, где проспект, время вообще по-другому чувствуется.

То же самое и здесь. У вас произошёл перелёт в другую часовую зону, соответственно, ваши внутренние часы чуть-чуть сбились. Ведь помимо внешнего времени у нас есть внутреннее, которое часто может быть не связано с цифрой в вашем паспорте. У вас в паспорте может стоять одна дата, но внутри вы себя вообще по-другому ощущаете (как в сторону «плюса», так и в сторону «минуса»). Я знавал людей, у которых паспортный возраст уже большой, а человек выглядит очень юно. И наоборот – человеку только двадцать пять лет, а он выглядит как сорокалетний, что связано с внутренним временем. Кстати, ещё одно творческое задание для вас: есть ещё одна кнопка в нашем теле – умение торможения времени. Попробуйте её сами найти. Приблизительно вы знаете, где её искать, – область груди и шеи.

Так вот, йога учит немного притормаживать внутреннее время. Во-первых, это тоже считается антистрессовым алгоритмом, и, во-вторых, это растягивает время нахождения на этой планете – у нас есть больше шансов что-то успеть в жизни. И вот когда мы совершаем перелёт, внутреннее время выходит из-под контроля. Балансируется оно с помощью Сурьи Намаскар, потому что внешнее время моделирует Солнце: мы считаем часы по восходу и закату, как раньше, в древности. Именно Солнце определяет вращение Земли вокруг своей оси, и оно же своим освещением определяет время суток. И по Солнцу люди испокон веков определяли время. А Сурья Намаскар – это комплекс, который гармонизирует вас с Солнцем. Когда вы прилетаете в другой часовой пояс, там как бы ритм другой, и вы начинаете из той точки планеты настраиваться на Солнце через практику Сурьи Намаскар, тем самым балансируя внутреннее время. И внутри Сурьи Намаскар вы вставляете большое количество рисунков на прокачку шеи. Например, вы можете сделать кольцо Сурьи Намаскар и сразу миникомплекс берёзка-рыба. Это очень хорошая проработка зоны шеи и щитовидной железы. И этим самым вы балансируете время, соответственно, балансируете негативный фактор перелёта.

Второй момент – смена климатической зоны. Здесь вы играете с балансом Солнца и Луны. Вы наблюдаете за собой: смотрите, чего у вас больше, куда у вас пошёл перекос – в Солнце или в Луну, – и начинаете выравнивать дисбаланс. Например, вы прилетели, а там похолодание (гораздо холоднее, чем там, откуда вы прибыли), тогда вы начинаете наращивать внутри избыток огня, тем самым компенсируя избыток холода вокруг. А если вы попали в жару, то наращиваете в себе избыток Луны, используя лунные асаны, Шавасаны, вытяжения, Чандра-бхедана

пранаяму, лунные комплексы. То есть вы гипертрофируете в себе Луну – это сразу выравнивает жару. Делаете охлаждающие пранаямы: Ситали и Ситкари – именно они Луну накачивают. А практика Бхастрики – это согревающая пранаяма. Видите, здесь тоже можно дифференцировать рисунки, подстраивая их под себя. Ничего сложного: самое важное – понимать сетку.

Построение индивидуальных комплексов йоги

Когда у нас есть некое масштабирование, всё раскладывается по полочкам и несложно манипулировать йогой, потому что ты видишь полочки, этажи и понимаешь, какая полочка к какой ситуации подходит (ты просто подбираешь практики).

Понятно, что там всегда будет шлифовка – я же вам говорю общие принципы. Например, как именно у вас быстрее Луна включается, это уже нужно искать самостоятельно: концентрируетесь на лунных асанах и начинаете в этих рисунках находить те, которые в вас больше вызывают торможение. То же самое в солнечных: например, вы можете сделать Бакасану как один из вариантов стойки на руках – это солнечная форма, а можете сделать Героя – это тоже солнечная форма. Какая-то из них будет для вас более эффективной. Ищите, дифференцируйте рисунки по себе: у вас уже есть ключ, который приблизительно открывает замок, но его нужно немного доточить. Вы его вставляете – р-раз! – зазубрину сняли, и – щёлк! – всё открылось, ситуация решилась. Так и здесь. Ведь то, что я вам показываю, – это моё видение йоги. А так как это видение одного человека, оно всё равно, скажем так, не объёмное, я всё равно секторно вижу систему, а она же многополюсная, огромная.

Йога – это такое явление, которое несколько тысяч лет движется вместе с человечеством. Существует большое количество инструкторов, наставников, мастеров – все они вкладывали в йогу что-то своё. Накопился огромный информационный эгрегор этого явления, который сейчас уже стал мультиэгрегором. И если раньше он был локализован в пространстве Индии (Индия как страна-хранительница этой системы), то сейчас он очень активно распространился по всему миру, и мы уже говорим, что это некий мультинациональный эгрегор. На Земле множество людей занимается йогой, и мы всегда сможем договориться друг с другом, потому что мы видим мир через эгрегоры, в которые включены. И йог всегда договорится с йогом (если они реально йогой занимаются, а не фитнесом).

Бакасана

Получается, что это явление как бы расширилось – эти все знания активны. И кстати, именно поэтому выполнение гуру-йоги крайне важно. Помните, я вам говорил, что обращение к мастерам в первой трети тренировки – это очень важный ключ, который помогает вам включиться в эту «библиотеку»: вы как бы просите «абонемент» включения в эгрегор йоги. И когда вы занимаетесь, этот канал опускается на вас, и у вас вдруг происходит понимание, почему эта связка стоит за этой и как нужно сегодня выстроить рисунок. И в этот момент вы просто контактируете с общим эгрегором йоги – он вас обучает.

Эгрегор – это божество, с точки зрения человека (как бы какое-то явление Бога). Если сказать языком фильма «Матрица», то это какая-то базовая программа системы. Существует определённая единая система, а внутри её есть программы, которые управляют этой системой. И йога – это одна из программ: явление, которое сейчас принадлежит всему человечеству. Умение в это поле включаться («коннектиться» с ним, как будто вы выходите в Интернет) – это очень сильная Сиддха, особенно для инструктора. И подключаетесь вы именно через эту практику – гуру-йогу. Поэтому если вы уберёте её с занятия, то сильно рискуете – неизвестно, к кому вы подключитесь. И мне приходилось не раз разбирать случаи «одемонения»: люди побывали на семинаре, потом приезжают, и возникает классическое «одемонение», то есть человека как будто подменили, и явно там сидит какая-то сущность. И чаще всего это происходило в поле семинара, где по каким-то причинам

преподаватель не был обучен чистоте поля. А чистоту поля мы включаем именно обращением к мастерам (гуру-йога). К сожалению, многие недооценивают практику гуру-йоги, а это очень важная вещь.

В своё время у меня занималась одна девушка. Через год занятий подошла ко мне (её уже зацепила сама система) и говорит: «Ты знаешь, я уже год у тебя занимаюсь, мне нравится. Но я всё время ждала, когда же ты начнёшь нас в секту заманивать». А я это уже знаю, потому что несколько раз люди у меня просто пугались, когда я ещё был молодым инструктором: начинаешь с ними гуру-йогу выполнять, а они пугаются ритуалики (думают, что секта) и уходят. Если у вас группа новичков, то этого вообще не нужно с ними делать (вы сами проводите гуру-йогу). Вот они пришли, легли на коврики, и вы им говорите: «Небольшое расслабление – просто мышцы расслабьте перед занятием, немножко выровняем себя после сложного дня». И они лежат буквально минуту, а вы в этот момент делаете гуру-йогу: всё включили, помолились, и начинается занятие. Кстати, это поле хорошо лечит (терапевтирует). Поток опускается, и возникает чистота поля, которая сильно помогает и вам, и людям.

Вопрос. А какой-нибудь специальный текст есть для этого?

Ответ. Там главное – принцип. Но можно и текст взять. Как правило, эти тексты есть в книгах индийских учителей: в начале книги всегда идёт посвящение той линии Парампары, в которой этот мастер находится. Например: «Я посвящаю текст этой книги мастеру, у лотосоподобных стоп которого я изучил эти знания…» и т. д. Они красиво пишут, и там есть нужные тексты.

Но я бы посоветовал знать механизмы. Любая ритуалика начинается с твоих сил: сначала ты обращаешься к своим силам, к ангелу-хранителю – как ты это называешь, не важно, за тобой кто-то стоит, кто-то тебя курирует. Потом ты обращаешься к тем учителям, через парадигму которых ты двигался, ведь кто-то тебя инициировал в йогу, какие-то книги тебя зацепили – то есть это большое количество людей. И всё это проявление эгрегора йоги – он тебя учил через этих людей. И ты их приветствуешь (не обязательно поименно – некий единый фон) и потом обращаешься к коренному гуру: если ты двигаешься в какой-то йогической линии, то там есть стержневой мастер, которого ты приветствуешь. Или это мастер, который был у тебя.

Я, например, знаю людей, на которых эзотерическое, духовное формирование оказал Раджниш – красной строкой он проходит через всю их жизнь. Вот он для них и есть коренной гуру. Для кого-то другой мастер был (например, Шивананда Свами). Они никогда его не видели, он уже давно ушёл, но они зачитывались его книгами, и в большей степени на формирование их мировоззрения как йогинов оказал Шивананда Свами. Значит, он и есть для них коренной гуру.

Мы приветствуем этого мастера, и потом мы приветствуем Сатгуру – это душа каждого из нас, внутренний мастер: именно она нас ведёт по жизни и всех внешних учителей Сатгуру нам и подводит. Пока мы его не чувствуем (у нас нет прямого контакта с ним), значит, он нам подводит всех наших внешних учителей. И дальше ты просишь, чтобы этот свет, энергия всех этих сил опустилась в зал. Цвет энергии мастеров бело-золотой. И ты просто этот свет опускаешь в зал. Если это с группой делается, то получается ещё мощнее, но если сам – то сам. И всё, начинаешь занятие.

Дальше можно добавить обращение к Сущему и молитву о Земле, на которой ты практикуешь, а также о своих близких (это я уже сам включил, и мне это нравится). Это формирование белой кармы. Ты начинаешь практику, и получается, что поле, в котором ты занимаешься, освящённое, и к тебе начинает этот эгрегор подключаться. И в какой-то момент возникают инсайты: ты делаешь, и вдруг как файлы сложились, и к тебе – р-раз! – и приходит понимание, и прямо такое кристально ясное, что думаешь: «Вот же оно!» – и ты это запоминаешь. Если в этом поле всё время находишься, то практически на каждом занятии происходит какой-то инсайт. Вроде бы семинар давно делаешь, схема уже наработанная, но она немного отстраивается в зависимости от города, от группы (ведь схема подвижная). При этом в какой-то момент – р-раз! – что-то перещёлкивается и меняется.

Например, я в своё время начал антистрессовые семинары (йога-антистресс). Этот семинар я где-то уже три года привожу в разные города, и он у меня с каждым витком трансформируется. Я или понимаю, что какие-то вещи уже не так важны, и я их убираю, а какие-то, наоборот, кристаллизуются, и я понимаю, что они важны. Вот я сейчас знаю три антистрессовых рисунка, и один из них – это работа с полем: там же есть кураторы, в какой-то момент тебя начинают курировать, начинают тебе помогать, приходить на занятия – прямо начинаешь чувствовать присутствие этих сил.

Стиль Йога-мала

Йога-мала – это современный стиль, который появился совсем недавно. Откуда он появился, я не знаю, но мне он очень нравится, я его сам активно развиваю и популяризирую. Потому что в современных условиях социум очень активен: сейчас на людей воздействует большое количество информационного массива, а также большое количество эмоционального массива – у нас активные социальные роли. Плюс, как правило, в больших городах много времени «съедает» дорога (на работу/с работы), и человеку по абсолютно объективным факторам сложно каждый день выделить хотя бы час для занятий. И отсюда был

придуман (я думаю, что его придумал эгрегор – просто опустил поток) этот стиль Йога-мала.

Мала – это чётки. Каждая бусинка – это как бы маленький комплекс йоги.

Как это делается? Очень просто. Вы берёте большой двух- или трёхчасовой комплекс, который вы хотите сделать, расписываете его. Потом вы этот комплекс дробите на 15-минутные кусочки, балансируя их, внутри кусочка должны быть компенсационные движения. Не должно быть так, что у вас получился только комплекс прогибов, а тут только наклоны или скруты, потому что вы эти комплексы через день будете делать. Можно делать шестишаговую малу. У вас получается шесть маленьких комплексов, и вы начинаете их делать: в понедельник – один, во вторник – другой, в среду – третий, и к концу недели вы прокручиваете весь большой комплекс с этими 15-минутными кусками. В воскресенье вы себе делаете отдых (от йоги тоже нужно отдыхать, чтобы по-хорошему соскучиться по занятиям). И в понедельник вы снова начинаете делать Йога-малу, но вы уже соскучились по этому первому мини-комплексу, потому как вы его уже неделю не видели. А во вторник подходит время для второй малы. И так вы постепенно раскручиваете практику.

Можно делать шестишаговую малу, трехшаговую, пяти-, десяти- или двенадцатишаговую – всё зависит от вас. Подбирайте комплексы по разным схемам и алгоритмам. Например, можно делать почакровую малу. В первый день вы крутите всё на Муладхара-чакре (прорабатываете), второй день – день Свадхистаны. Сюда же подбираете асаны, дыхание, медитации. Помните, что в мале, как и в большом комплексе, обязательно должны присутствовать три шага корректной практики: асана, дыхание, медитация. Потом в среду прорабатываете Манипуру, в четверг – Анахату, в пятницу – Вишудху, в субботу – Аджну. Сахасрару мы пока не трогаем. И с понедельника опять закручиваете комплекс. И как только почувствуете, что вы эти малы уже легко делаете, то просто их переписываете, усложняя асаны. Вот и вся техника.

Вопрос. Если составлять малу по чакрам, то нужно только снизу вверх двигаться?

Ответ. Можно диаметрально. Например, ты можешь делать день – Муладхару, день – Аджну. Или день – Свадхистану, день – Вишудху. И так двигаться. Существует множество схем, поэтому творчество здесь безгранично. Главное – идею поймайте и применяйте её, как вам больше нравится. Есть, например, четырёхшаговая мала – индийский вариант: день – асаны баланса, стоя, день – асаны сидя, день – асаны лёжа на животе, день – асаны лёжа на спине. Такая четырёхшаговая мала очень хорошо действует.

Что это даёт, особенно для инструкторов? Когда инструктор набирает большое количество групп, он вдруг видит, что на свои-то тренировки

времени не остаётся. И в какой-то момент он превращается в йога-робота. А так как группы растут гораздо медленнее, чем он сам, то получается, что он в своих прогрессиях застревает на рисунках групп. И здесь помогает стиль Йога-мала. Малы должны быть не больше 20 минут. Двадцать минут в день вы найдёте при любых условиях. Я, например, такие малы делаю: 5 минут Сукшма-Вьяяму (прогрев), форма – контрформа, сублимация – всё. То есть я делаю три асаны своего уровня сложности. Сложная форма, её компенсационная асана и форма, которая помогает сублимировать энергию. Минута-две Шавасаны, маленькая пранаяма, небольшая медитация – вот и получается 15–20 минут малы. В любом ритме жизни вы всегда найдёте 20 минут, чтобы сделать такой комплекс.

Вопрос. Если я каждое утро начинаю с медитации, потом можно Йогу-малу сделать?

Ответ. Утро с медитации – это очень хорошее утро, потому что утро – это и есть время медитации. Добавь двадцатиминутку. Я так новичков сейчас сразу учу мале: я им показываю комплексы на 10–15 минут. Главное в йоге, чтобы человек вышел на регулярные занятия, потому что если регулярности нет, то эффект от практики небольшой. Но сразу люди не могут делать час йоги (очень мало кто делает), а 10–15 минут они всегда найдут. А что такое 10 минут? Это три-четыре кольца Сурьи Намаскар и две формы: форма и компенсация к ней, например. Одна минута Шавасаны, минута какого-то маленького дыхания и минута небольшой медитации. Всё – 10 минут, но у вас день не пропадает: вы даже вкус йоги сохраняете, как бы «подкручивая» его. Очень хорошо люди включаются. Ведь в основном занятия в группах идут через день, но, когда люди день дома, я учу их делать такую малу. Первый курс – не больше 10 минут, а уже старших учу 20-минутной мале. При любом ритме жизни человек всегда найдёт 20 минут – просто нет шансов не найти. Пробуйте, мала для городов уникальна: видимо, появился запрос, и эгрегор выдал этот алгоритм.

Вопрос. Иногда ученики спрашивают меня, что можно делать утром, потому что времени на полноценное занятие не хватает. Что им можно показать?

Ответ. Покажи малу: сядь, распиши шесть 15-минутных комплексов для утра и разучи их с ними. Как вы создаёте малу? Должна быть некая нить, которая связывает бусинки (как чётки). А что такое нить? Нить – это идея. Например, трёхшаговая мала: ниточкой здесь идея дош – она их связала. Комплекс: одна бусинка – Вата, одна бусинка – Капха и одна бусинка – Питта, а ниточка – доши (баланс дош). Вы можете взять ниточку – чакры, создать малу – бусинки. Можете взять ниточку – черты характера, или времена года, или планеты (ведь каждый день находится под энергиями какой-то планеты: понедельник – это Луна, воскресенье – Солнце, пятница – Венера и т. д.) – вот очень красивая идея, можно под неё сделать. Можно комплекс создать под 12 созвездий – шикарная

идея. Можно взять и создать комплекс (сделать малу) под 12 животных года (Драконы, Тигры и т. д.). Я вам рассказал принцип, который я сейчас активно сам применяю, обучаю людей и так тренируюсь сам. Потому что времени не хватает, можно только Йога-малой заниматься. А дальше вы действуете, как творческие люди: что вы сделаете с этим принципом – это уже ваша творческая задача.

Кстати, одна из мал – оздоровление трёх нижних чакр: на моём сайте suria-das.com есть 15-минутные комплексы (прямо готовые записи): на дыхательную систему, опорно-двигательную и утренний комплекс йоги. Ещё люди просят сделать шестишаговую малу по дням недели – скоро я её сделаю и выложу на сайт. Дарю вам принцип, а вы его уже применяйте в своих практиках.

Например, у вас есть группа, которая ходит в понедельник, среду и пятницу, и вы делаете два комплекса: кусок комплекса в понедельник прокатываете с ними, кусок в среду и кусок в пятницу. Берёте какую-то идею (ниточку) и соединяете. Когда я веду семидневный или десятидневный выездной семинар, то там всегда мала крутится. Общая идея – и вы просто бусинки нанизываете: сегодня такой рисунок, завтра другой. Они все взаимосвязаны, потому что объединены одной идеей. Но вы постоянно с разных сторон через эти рисунки показываете эту идею, и получается очень красиво и эффективно.

Все комплексы, все семинары я по Йога-мале кручу. Используйте этот принцип в своих практиках.

Антистрессовые рисунки в йоге

Природа стресса

Для начала рассмотрим сам принцип того, что сейчас происходит. Вы должны понимать алгоритм, как меняются Юги – эпохи. Смотрите: планета Земля вращается вокруг своей оси, и это даёт нам смену дня и ночи. Сама планета по эллипсу вращается вокруг Солнца, и это нам даёт смену времён года. При этом Солнечная система с её планетами (Солнце и вокруг девять планет, наша – третья) находится в более крупном скоплении Галактики Млечный Путь. Солнечная система вращается вокруг ядра Галактики, вокруг её центра, и, когда она вращается, происходит смена эпох (точно так же, как происходит смена времён года). Буквально возникает такой эффект, как космические часы. Представьте: есть центр Галактики и вокруг него находятся отдельные секторы. И вот Солнечная система движется вокруг центра Галактики и попадает в определённый сектор – это и есть смена эпох. Мы (жители Земли) больше двух с чем-то тысяч лет были в эпохе Рыб, у нас была доминанта – созвездие Рыб. И в 1982 году во время парада планет мы

перешли в сегмент Водолея. Мы оказались в совершенно другом сегменте, и это очень напоминает смену времени года.

Рассмотрим пример. Как вы считаете, чем характеризуется зима, какие у вас ощущения? Холод, вызывает инертность, затухание, обнуление. Зиму ещё называют «энергией сна» или «энергией смерти»: вся природа спит. Если мы посмотрим по сторонам, то увидим, что всё спит: деревья спят, снег лежит, люди мало выходят на улицу (они в основном в домах больше проводят время, где тёплые очаги). У зимы как у времени года есть определённые качества. И если мы пытаемся зимой вести себя так, как будто сейчас знойное лето (есть такие люди: ходят в шлёпках, в шортах и майке, загорают), мягко говоря, нас не поймут, даже если мы себя при этом комфортно чувствуем. Потому что само время определяет модели поведения: люди становятся более инертными, они кутаются. Я знал одного парня, который фанатично занимался моржеванием, и он как последователь моржевания круглый год продолжал ходить в лёгкой одежде (в брюках, в рубашке и в шлёпках). Всё бы ничего, но его бросали девушки. Потому что, пока он с девушкой знакомился летом, всё было нормально, но, как только приходила зима, он с девушкой расставался. Просто парень был фанатиком – не принимал компромиссов и говорил, что он будет так ходить в любое время года. Но представьте, какой девушке нравится, когда она идёт в шубе, а рядом идёт «чудо» в шлёпках, в брюках и в рубашке. Он был местным чудиком, его уже знала вся милиция этого района. У него всегда была проблема познакомиться с девушкой на длительное время, потому что человек выделялся, двигался «против шерсти», и, как бы ему ни советовали: «Ладно, ты – морж, пусть, но сшей себе какое-то пальто из лёгкой ткани, просто номинально, чтобы оно было как одежда», человек всё равно упрямо стоял на своём.

Итак, мы вышли из эпохи Рыб, а данная эпоха характеризовалась тем, что это была зима, эпоха индивидуалистов. Если мы возьмём духовные практики, то в эпоху Рыб мы развивались в основном индивидуально. Если мы вспомним историю развития духовных школ, то в эпоху Рыб все они были или практически под запретом, или прятались. У мастера было максимум десять учеников, школы старались не выделяться. Для тех школ, которые слишком активно проявляли себя, всё быстро и печально заканчивалось. Вспомните хотя бы тот же разгром бихевиористских школ или других школ, которые попытались как-то засветиться, – их социум очень быстро убирал. Потому что это была зима, и нечего было вести себя так, как будто сейчас лето. Но теперь мы вошли в эпоху Водолея, а она условно является весной, – это уже совершенно другие энергии. Если в эпоху Рыб больше процветали маленькие анклавы, то в эпоху Водолея развитие ведётся социальными группами. Например, в йоге люди занимаются все вместе, и у многих уже сложились свои группы по интересам. И не только на йоге: в цигун, в духовных, в энергетических практиках люди собрались и все вместе движутся. Это эпоха Водолея.

Так вот, самое сложное при смене Юг – это полоска перехода. Вспомните, как уходит зима и приходит весна: весна давит, вроде всё потекло-побежало, потом – раз! – и зима как будто выдох сделает: может пойти снег, и все кутаются. Потом снова весна придавливает, опять вроде всех отпускает, все куртки меняют. И опять – зима как даст! Такое часто бывает. То же самое происходит и сейчас, потому что мы находимся на стыке эпох, переходим из одной эпохи в другую. Продолжительность этого периода по разным источникам разная, но в среднем, говорят, переход будет длиться около 400–500 лет. И все эти 400–500 лет так и будет: то весна придавит, то зима вернётся. Почему сейчас сложно? Потому что старые энергии ещё здесь: они уже уходят, но ещё здесь, одновременно приходят новые энергии, и получается такой винегрет, каша, человек никак не может поймать – мы или за красных, или за белых. Куда бежать-то? Мы или надеваем погоны, или снимаем. И это воспринимается как сильнейший стресс, потому что классическое определение стресса – это сильная гормональная реакция на определённую ситуацию, которую мы восприняли как стресс.

Большинство людей в качестве стресса воспринимают ситуацию, которая выбивает из привычного ритма жизни. У каждого из нас есть привычный ритм жизни: мы как-то сонастроились с определённым потоком событий, который к нам идёт, уже привыкли к нему, и, как только происходит резкая перемена этого ритма, мы воспринимаем это в качестве стресса. К примеру, та же смена погоды. Пришёл холод – это стресс, но организм нетренированного человека за две недели более-менее адаптируется к новым условиям. Только привыкли, и тут – раз! – смена давления, потеплело. Иногда может быть ситуация, когда с 20 градусов мороза температура поднимается до плюс одного зимой. Все метеозависимые, а также люди, у которых сосудистая система не совсем гармонична, сразу болеют, так как это опять же стресс. То же самое происходит и сейчас. Если бы мы постоянно жили только в эпоху Рыб, и эта энергия доминировала, мы бы уже давно к ней адаптировались, с самого рождения бы к ней привыкли. Но сейчас получается, что то опять Рыбы сильно надавят, то – раз! – Водолей, опять Рыбы, опять Водолей, качание туда-сюда. Это даёт очень сильный стресс.

Получается, что нет стабильности. А тут ещё человек входит в практику, практикует (а сама практика уже в какой-то мере – стресс). Принцип практики – расширение границ возможностей начиная от тела и дальше. При этом сначала мы расширяем границы возможностей телесной матрицы путём проработки. Что мы делаем? Мы учим свои мышцы, связки и сухожилия входить в гибкость и увеличивать силу. Мы привыкли, что, например, мы можем силовое движение делать только определённым образом, а нас практика учит делать дальше. Мы привыкли, что можем нагнуться только вот так, а нас практика учит, что можно намного дальше уйти. Практика – это такой тренированный стресс, и мы учимся в практике искать алгоритмы, которые эти стрессы нивелируют, выравнивают. Дальше мы уже это вводим в энергетический

рисунок, в эмоциональный, в ментальный, учимся перепрограммировать свой ум и эмоции.

Вообще, йога – это система перепрограммирования, мы учимся тому, чтобы старые, отжившие программы и модели поведения нивелировались, уходили, а на их место приходили новые. Это нормально происходит, если социум простроен. Есть такие очень хорошие йогические тексты: «Гхеранда-самхита», «Шива-самхита» и «Хатха-йога-прадипика» – классические средневековые йогические тексты. Они очень сильные, потому что в них очень мало теории. Можно сказать, что это такие конспекты по йоге, притом описаны в них очень сильные практики. И вот в одном из этих текстов сказано, что йогу рекомендуется делать в умеренном климате в процветающей стране с хорошим и правильным правителем. Сама практика – это стресс, и мы всё время учимся тому, чтобы этот стресс выровнять, уйти дальше и дальше. Если ты живёшь в более-менее простроенном социуме, то твоя жизнь уже настроена, ты не переживаешь из-за каких-то вещей. А теперь представьте, в какой ситуации мы сейчас живём: практика – это стресс, и вокруг столько разных событий происходит. Один только 2014 год очень много интересных наработок дал, связанных со всеми этими событиями (информационной войной и вообще со всем, что вокруг крутится). И получается настолько интересная вещь – вся практика, которая является стрессом, наоборот, помогает выровнять от всего того, что происходит.

Раньше как было: люди приходят в зал, уже все такие простроенные в социуме, а тренировка берёт и показывает им, где находится сейчас напряжение. Видишь свои слабые точки? Практикуй. А сейчас наоборот: все люди приходят напряжённые – против шерсти их всех накрутили. Иногда в зал заходишь и думаешь: «Господи, что же с вами со всеми делать…» И начинаешь то ручку так, то ножку так. И отсюда появился такой семинар, где я попробовал кристаллизовать ключи, которые помогают выровнять то, что сейчас на нас идёт.

Причины появления неврозов

Теперь пойдём по ключам. Как строится сам алгоритм ключей? Он опирается на несколько базовых принципов. *Первый принцип* – наша личность сегментна. Если взять и представить человека в виде некоего круга, то 20 % – это только наше сознание, а всё остальное – это подсознание и сверхсознание нашей личности. И вот этот кусочек (20 %) неоднороден: он наполнен нашими субличностями. Если вы периодически будете наблюдать за собой, то увидите, что в определённых ситуациях (даже в определённое время дня) как будто появляются «разные» вы. Это известная особенность нашей психики, которая в психологии называется «субличности». Такое явление связано

с тем, что сама наша личность формировалась под определёнными ситуациями и временными отрезками.

Очень хорошо формирование субличностей расписано в возрастной психологии:

• Первый блок субличности формируется от 0 до 5 лет.

• Второй блок – от пяти лет до подросткового возраста – полового созревания, когда начинается гормональная буря в организме (11–12 лет).

• Третий блок – отрочество. Идёт, когда полностью сформируется гормональный фон – от 12 до 18 лет приблизительно.

• И дальше пошли такие сферы – от 18–19 до 27–28, потом – от 28 до 35 и от 35 до 45 лет.

• Затем возраст отсчитывается десятками. Как только мы меняем десяток (например, ушли с 30 лет и вышли в 40), идёт смена периода: как бы другая личность начинается. С 40 лет ушли и вышли в 50 – раз! – другая личность начинается.

Так вот, сейчас мы с вами представляем собой союз этих субличностей, а большинство неврозов (то есть внутренних противоречий человека) часто построены именно на фоне конфликта субличностей. Где-то внутри нас существует маленький мальчик (или маленькая девочка) от 0 до 5 лет, на котором (которой) висят определённые наработанные в этом возрасте качества. Там же существует подросток (девочка или мальчик), который проходил гормональную перестройку (переход из детства в юность) – очень сильную ломку. Там же внутри нас существует ещё юноша или девушка и так далее. Периодически во всём этом «общежитии» кто-то выходит на первый план, берёт управление на себя. Затем выходит кто-то другой, и в результате они конфликтуют. Именно поэтому существует определённый аспект практики йоги, который учит человека знакомству со своими субличностями. Именно поэтому в какой-то момент важно пройти практики, которые учат наши субличности договариваться между собой, чтобы внутренние «я» не конфликтовали. И самое интересное (социальная психология ещё до этого не дошла, а эзотерическая йогическая психология об этом уже давно говорит) – всем этим управляет ещё наше подсознание.

Вот смотрите: ваше сознание соткано из маленьких субличностей плюс ещё подсознание хранит целые пласты ваших жизней, а это тоже субличности, только они намного больше. И, так или иначе, «те» связаны с «этими» – то есть здесь существуют такие огромные колодцы. Отсюда иногда возникают странные ситуации: подходит какое-то время, и человек вдруг очень сильно меняется. Это часто бывает, и наверняка вы знаете таких людей. К примеру, исполнилось человеку 20 с чем-то лет или 30, и мы вдруг видим, что человек стал совершенно другой. С чем это связано? С тем, что проявилось какое-то перерождение (вот этот

проходной колодец включился), и эта личность стала доминировать через субличность этого перерождения здесь. Вот такой винегрет получается интересный.

К чему я это всё говорю? Первое, вы должны понимать схему – как строится личность. Представьте однородный круг (тарелку), а рядом с ней такую же тарелку, только она разбита, и мы её склеили из осколочков. И вот мы даём нагрузку на склеенную тарелку и такую же нагрузку на целую. Естественно, первая по местам концентрации напряжения (места склейки – это места концентрации напряжения) начнёт лопаться. Вот примерно так же и мы реагируем на стресс: реакция на стресс связана с тем, что энергия ситуации надавливает на какую-то из субличностей, и она не переносит этих событий. Например, какая-то субличность внутри нас при похожей ситуации резко обижается и не понимает вообще слов логики. (Опять же, это связано ещё и со сказками; подробнее в книге «Йога простыми словами. Карта Пути». Тут всё запутанно, но интересно.) Так вот, один из законов йоги учит йога стать такой однородной тарелкой путём слияния или союза (слово «йога» переводится как «союз») всех этих субличностей. Там есть несколько сценариев, как это происходит, и один из них – договариваться.

С чем ещё связан поток внимания? Кто управляет в данный момент времени, в данную секунду? Выходит какая-то субличность, которая берёт рычаги управления и определяет, куда движется ваше внимание, исходя из наиболее яркого сигнала – *мотивации.* Это хорошо видно на примере обычного зрения: вам гораздо легче рассматривать объект, который хорошо освещён, чем рассматривать объект, который находится в полумраке. Когда объект в полумраке, лучи на нём не отражаются, и мы улавливаем только какое-то размытое пятно. Если объект хорошо освещён, то я его хорошо вижу, и, соответственно, если я его хорошо вижу, моё внимание легче удерживать. Точно так же выстроено внимание нашей психики, только здесь аспект освещения определяет значимость того или иного объекта, а значимость определяется эмоциональной реакцией. Если один человечек стоит и смотрит на двух других человечков и фокус его внимания однороден (смотрит и туда, и туда), то реакция размытая. Но потом он видит, что вот этот человечек справа ему больше нравится по каким-то критериям (это определяют субличности подсознания), и внимание фокусируется именно на нём. Это называется «понятийная сетка». Условно: одни мужчины любят блондинок, другие – брюнеток, а третьи – рыжих, но что-то же это определяет. Вот это и есть сетка подсознания. Соответственно, на более яркий объект идёт больше внимания (при этом оно забирается с других объектов). Вы это хорошо могли видеть, когда, например, были в компании, в которой вдруг появился человек, к которому вы или положительно неравнодушны, или глубоко его ненавидите (что тоже является неравнодушием), как-то выделяете из общей массы эмоциональной реакцией. У вас появляется такая ситуация (возникает

туннельное внимание): вы вроде бы в толпе, и кто-то вам, может, что-то даже рассказывает, и вы вроде бы и слушаете, но буквально ощущаете, как ваше внимание прилипло к тому человеку. И вам, например, говорят: «Ты что там, застыл, что ли? Ты мне уже на пятый вопрос всё время говоришь: «Да-да-да». А вашего внимания просто нет в разговоре.

И вот, зная механизм работы внимания и этот алгоритм субличностей, мы выстраиваем техники. Потому что, прежде всего, энергии эпохи Перемен, которые крутятся и воспринимаются нами как стрессовые, давят на наши субличности и забирают наше внимание, приклеивая его к какой-то эмоциональной реакции (например, страха).

Вспомните: возникает ситуация, когда пошла информационная волна, и даже непонятно, что именно там произошло, но в новостях и по Интернету уже сообщили какую-то «жуть», которая зацепила часть населения. Той части населения лень это всё одной переживать, и она быстренько позвонила другой части населения (кто не смотрел телевизор), и их тоже зацепило. И эта «жуть», как паника такая, разносится, как бациллы, по всему городу: всех трясёт, колотит, внимание приклеено к этому событию.

А что происходит на самом деле? Какая-то наша субличность, связанная со страхом, в доминанте, она держит поток внимания, и получается то, что в психологии называют «реактивный принцип». Как летит реактивный самолёт? У него есть сопла – реактивные двигатели. Вырывается реактивная струя и толкает самолёт. Чем сильнее бьёт струя, тем быстрее летит самолёт. То же самое и в нашей психике: мы смотрим на ситуацию, она отражается в нашей психике (она нас цепляет), в этот момент какая-то субличность смотрит, ситуация её зацепила, мы отреагировали (что называется «рефлексия»), и внутри нас возникла реакция. При этом она возникла в виде мыслей (они как будто крутятся вокруг нас), в виде эмоционального облака, и это всё надавило на ещё какую-то зону (например, на зону страха – область живота). Активно выделилось тактильное тепло – периферийная нервная система отреагировала на то, что переживает центральная. И вот периферийная нервная система отдаёт обратный сигнал (по рисунку отражения) в эмоциональную и ментальную деятельность – у нас ещё больше негативных мыслей и ещё большее эмоциональное облако. Волна возвращается – пятно ещё больше. Это и называется реактивной тягой. Такое явление может довести до того, что человек войдёт в то, что называется состоянием аффекта, – он уже практически не понимает, что творит (так возникает паника). Если это действует на группу людей, эффект усиливается, они ещё друг с другом резонируют – и всё, побежали-затоптали. В этот момент люди – это не люди, это животные (идут животные реакции).

Механизм того, как происходит это зацепление и полное погружение, понятен. У здорового человека в нормальном, не стрессовом состоянии субличности перещёлкивают, как часы: мы то в одну выходим, то в

другую (в зависимости от ситуации) и успеваем адаптироваться. Ситуация чуть-чуть меняется, но это не стрессовая ситуация, мы – раз! – и перещёлкнули: ближе к вечеру мы в одну субличность выходим, утром – в другую, днём на работе – в третью. Обычно мы успеваем переключиться, но сам механизм стресса мешает нам перещёлкнуть: если стресс нас цепляет, то возникает этот реактивный принцип «кольцо на кольцо», который жёстко держит какую-то субличность в доминанте (например, обиды или страха), и мы просто не можем переключиться. В результате возникает дичайшая потеря энергии, потому что мы сильно обнуляемся.

Телесно-энергетические ключи

Как выйти из состояния стресса? Первое, чему нужно обучиться (а я часто обращаю ваше внимание, какая ноздря закрыта, а какая открыта), – это перебрасывать канал путём активизации то одной стороны, то другой, а затем ввести внимание в кончик носа (сначала одна сторона активизируется, затем – другая и кончик носа).

Что это даёт? Для ответа нужно обратиться к эзотерической психологии. Так, сидит человек в лотосе, у него два канала: с правой стороны идёт канал Солнца (восходящий), с левой стороны – канал Луны (нисходящий). Первый – ярко-красный, а второй – тёмно-синий. По центру (в зоне проекции позвоночника) идёт серединный канал. Когда у нас доминирует (более активно дышит) правая ноздря, доминирует солнечный канал – там энергия циркулирует сильнее. Это похоже на систему совмещающихся сосудов. Вспомните физику: мы подняли чашечку, и вода потекла вниз в другую чашечку, подняли вторую – вода потекла назад. Так и здесь: когда у нас активна левая ноздря, то у нас активен левый канал (канал Луны), и наоборот.

Правый канал связан с левым полушарием, а левый канал связан с правым полушарием. Правое полушарие отвечает за абстрактное мышление, а левое – за рассудочную часть (конкретику). Например, я смотрю на чашку и воспринимаю её просто как чашку, которая удобна тем, что в ней лежат плюшки. Это я думаю левым полушарием, правым каналом, правой стороной. Чем больше я так буду думать, тем больше энергии в этом канале будет активной. Но если я начну эту чашку рассматривать с точки зрения абстракции, то есть что она похожа на круг, а в этом круге есть спираль, а спираль – это познание, плюс мне подарили эти плюшки, получается, что, поедая этот прекрасный продукт, я могу неким образом подключаться к вечности, в этот момент такое словоблудие означает, что сейчас активно правое полушарие (левый канал). Чем больше я в это ухожу (от этой чашечки я могу очень далеко уйти), тем больше у меня активна энергия в левом канале.

Смотрите:

• просто мысли о конкретных ситуациях – это правый канал: взял и пишу;

• но мысли о мыслях (то есть уже абстракция) – это левый канал.

Вы должны понимать, какой канал активен в данный момент времени. Независимо от того, какая ситуация забрала наше внимание, у нас всегда какой-то канал доминирует, и, если меня стресс забрал, у меня был активен или правый канал, или левый.

Чем ещё неприятен стресс? В норме у нас правая/ левая ноздря перебрасывается где-то каждые 1,5–2 часа, то есть то одна ноздря дышит 1,5–2 часа, то другая: у нас то один канал активен, то другой. Это позволяет нам немного отдыхать. Но если стресс нас зацепил и какая-то субличность стала в доминанте, то у нас всё время работает только один канал. При этом на стресс у нас обычно две реакции: агрессия или страх (который вызывает депрессию или опять же агрессию). И если мы на стресс среагировали в виде агрессии, злобы, то нужно было бы пойти и побить того, кто этот стресс вызвал. А кто это? «А мне сейчас телевизор это объяснит. Всё, я иду туда!» Это всё время доминанта правого канала – избыток Солнца даёт агрессию. Чем больше этот канал не выключается, тем больше у человека сносит крышу – ему нужно реально кого-то побить или что-то сделать. А если стресс нас зацепил в левом канале, то есть появился страх, который вызывает потерю силы, депрессию, то мы всё больше в депрессию погружаемся и погружаемся (вплоть до нежелания жить и до суицида). То есть всё время работает и работает левый канал. Как только нарушается механизм переброса каналов, мы сразу сильно теряем энергию, так как у нас всё время работает только один канал.

Так вот, йога придумала до гениальности простой трюк. Чтобы забрать внимание из стресса и быстро себя успокоить, нужно быстро перебросить свары. Вас зацепила ситуация, вы смотрите, а у вас правая ноздря активна. Вы начинаете делать практики, чтобы открыть левую ноздрю. Что это за практики? Прокачка всей стороны боковыми мостами, проработка одной стороны (всё время). Плюс дыхание: у меня правая ноздря забита, вот я прогнулся влево и стою так. При этом само натяжение начинает открывать канал, плюс положение тела – оттягивается давление из пазухи. И в какой-то момент закрытая ноздря начинает активно дышать. Как только вы свары перебросили (у вас получилось), вам сразу становится легче, потому что энергия с одного канала уходит в другой (а стресс-то был здесь, и вам становится легче, вас отпускает). Вот это один из ключей, который помогает довольно быстро себя успокоить.

Есть ещё один очень простой ключ. Если вы находитесь на работе, где сложно делать какие-то асаны, то можно просто взять ватку и закрыть с её помощью ту ноздрю, которая дышит. Только сделайте так, чтобы ваты не было видно, а то это вызовет вопросы у ваших сослуживцев. А дальше просто живите обычной жизнью офиса (того места, где вы трудитесь). И в какой-то момент у вас – раз! – и эта ноздря откроется.

Другой способ – это работа с кулаком. Попробуйте его сделать: сядьте ровно, определите, какая свара у вас сейчас активна (или правая, или левая) – значит, у вас энергия в этом канале. У меня сейчас открыта правая. Я беру левую руку, засовываю под правую подмышку (противоположную) и разворачиваю левую ноздрю вверх. Через какое-то время в этом положении (минуты две-три) вы прямо увидите, как из пазухи начнётся отток давления и закрытая ноздря потихонечку откроется (по опыту, она довольно быстро открывается).

Переброс свар очень хорошо помогает при разных видах болей. Например, если сильно болит голова или с телом что-то неправильно (вы это чувствуете), тогда тоже перебросьте свары. Если вам даже тяжело делать асаны, тогда можно просто лечь на бок. Вы определяете, какая ноздря закрыта, и ложитесь на противоположный бок, чтобы забитая ноздря смотрела вверх. А дальше просто лежите, само положение головы начнёт вам открывать свару, и вам сразу станет немного легче. Я на себе проверял и многим людям советовал, и у многих тоже хороший результат.

Второй момент – это *тяжесть-лёгкость.* Тяжесть-лёгкость опять же связана с этими энергиями. Чтобы объяснить, как это работает, нужно рассмотреть чакральные точки человека:

• Муладхара – чакра промежности, энергия земли, рисуется в виде квадрата;

• Свадхистана – в лобке, энергия воды, рисуется в виде полумесяца;

• Манипура – живот, огонь, треугольник с молоточками;

• Анахата – середина груди, воздух, шестиконечная звезда;

• Вишудха – основание шеи, эфир, треугольник с кругом внутри.

Смотрите: во время энергии тяжести начинают доминировать две чакры – земля с водой. Когда мы наполняем себя тяжестью, два этих центра становятся очень активными. Когда мы наполняем себя лёгкостью, то доминируют воздух и огонь, и обе эти энергии начинают выравнивать Вишудху. Вишудха – это наш ум, наше внимание, ещё эта зона отвечает за то, куда я направляю своё внимание. И когда мы попадаем в стресс и какая-то субличность держит наше внимание, напряжение, то у нас сильно блокируется зона Вишудхи.

Если стресс вызвал во мне состояние агрессии, раздражительности, нервозности, то у меня сильно перевозбуждены чакры Манипуры и Анахаты (огонь и ветер). Соответственно, нужно уходить в землю и воду, работать с тяжестью.

Если стресс вызвал во мне состояние потери веры в себя (неверие в свои силы, умения), депрессии, тогда у меня доминанта Муладхары и Свадхистаны (здесь много энергии становится) – мне нужно уходить в огонь и ветер, работать с лёгкостью.

Как это выглядит? Вот вас стресс зацепил (волна такая пошла, перенервничали), нужно сесть или лечь и попытаться тяжелеть (сначала руки, потом ноги и дальше – чтобы волна запускалась), и вы прямо почувствуете, как нечто внутри вас сопротивляется тяжести, эти две энергии как бы отталкивают. Но чем вы больше тяжелеете, тем больше энергия выравнивается, и вы успокаиваетесь.

Другой вариант – вы попали в ситуацию и чувствуете, что из вас как будто пробку вытащили: такой себе ослик Иа: «А зачем? А смысл? А кому это нужно?» Много энергии в двух нижних центрах. Вам нужно сесть и начать разгонять лёгкий свет. И опять вы увидите, как внутри эта тяжесть (а её много) сопротивляется.

И здесь вы должны понять, что если вы с этими практиками не поработаете в спокойной обстановке, то при стрессе они вам не помогут. Свару можно легко перебросить, но вот тяжесть-лёгкость, если это у вас еще не наработанные качества в практиках, при стрессе не включатся. Если сравнивать с боевыми искусствами: вот я «выучил» приём (просто прочитал его на бумаге, что нужно делать вот так и так: тебя бьют, а ты руку подставь и нырни) и вроде всё понял, но когда возникает стресс в реальной ситуации (реальная драка), то стресс моментально всё, что я знаю (но оно не зашло в подсознание, в рефлексы), попросту выдует из головы. И в лучшем случае я просто убегу красиво, в худшем – некрасиво убегу. Поэтому практики тяжести-лёгкости я вам советую на постоянную работу. Так, я вам советую засыпать с тяжестью: ложитесь, начинайте от конечностей тяжелеть-тяжелеть и с тяжестью засыпайте – будете гораздо быстрее высыпаться. А просыпаетесь с лёгкостью – проснулись (но только не лёжа, а то опять в тяжесть уйдёте), определили, какая ноздря активная, эту ножку поставили с постели первой (это называется «встать со счастливой ноги»), сели и начинаете от макушки прокачивать лёгкость (лёгкий белый свет вас наполнил). И вы в этом состоянии встали и пошли. Это очень сильная практика, она довольно быстро выравнивает вас.

Третье – это *трясучка (вибрации).* Иногда стресс настолько сильно входит в ткани, что асанами его уже не вытащишь (такой стресс нужно очень долго «отжимать»). А вот вибрационные пляски, которые относятся к техникам катарсиса, очень хорошо помогают. Это довольно древние практики. Если вы посмотрите, как пляшут африканские племена, то будет очень похоже на то, что я имею в виду. Эти древние техники хорошо кристаллизовал Ошо в 70-х годах XX века. Ошо Раджниш – один из сильнейших просветлённых мастеров того века – назвал их «техниками катарсиса». Мастер в своё время столкнулся с тем, что ученики, которые приходили к нему заниматься, не могли сидеть в медитациях, потому что неоттерапевтированные внутренние эмоциональные, энергетические и телесные напряжения просто не давали человеку сидеть. Ученик садится, и в нём сразу же возникают потенциальные пятна, которые давят на него, и в результате он не может

сидеть расслабленно. Техники катарсиса очень хорошо помогают убрать точки напряжения. К ним же относится комплекс эмоциональной разрядки и трясучка. Я бы вам тоже советовал при нынешних реалиях раз в неделю проходить этот комплекс. Он делается в сумме: можно сделать сначала эмоциональную разрядку, потом трясучку (или же сначала трясучку, потом разрядку – как вы сами почувствуете). Запись шаманских барабанов есть у меня на странице ВКонтакте. Это, на мой взгляд, наиболее удачный ритм, видать, со знанием дела сделана, чтобы всё племя плясало. Здесь как таковой техники нет: вы включаете эту музыку, закрываете глаза (можете с открытыми – как вам удобно) и стараетесь двигаться в ритм, чтобы у вас постепенно вибрация проходила сквозь всё тело. В какой-то момент вы просто начнёте чувствовать, что вот одни зоны хорошо его пропускают, а, например, здесь – раз! – и пятно, которое вы начинаете тут же вытряхивать. Буквально как будто что-то вытряхиваете из себя (например, на лице). Задача заключается в том, чтобы все точки тела двигались в этой трясучке, и вы сразу их почувствуете – раз! – и появилась энергия. Откуда она взялась? Вышла из зон напряжения. Некоторые пятна настолько глубоко сидят, что их трудно вытащить обычной практикой, а вот эта простая штука довольно быстро вытаскивает напряжение. Это тоже очень хороший помощник.

Вопрос. Когда выходит напряжение после практики «трясучки», как это ощущается – как лёгкость или тяжесть? У меня, например, в ногах была тяжесть, а вокруг – лёгкость.

Ответ. Ты просто не вытряс ещё оттуда всё своё напряжение. Ты пока что просто попробовал, а вообще эту практику нужно делать регулярно. Я сам дома пляшу.

Вопрос. И с детьми можно?

Ответ. Да, конечно. Кстати, можно придумывать с ними целые игры, им очень нравится эта практика. Вообще, идеально было бы выйти на некий спонтанный танец.

Смотрите: сначала вы трясучкой эту энергию переводите из потенциальной в динамическую. У вас появляется некий заряд, который был латентно скрыт, и вдруг он разрядился, и он – в вас. И вы этот заряд можете ещё выразить в некоем спонтанном танце. Комфортно, когда включаешь практику в вечерние тренировки: приглушаешь свет, все видят только силуэт, и ритм пошёл. Я вообще «вытряхиваюсь», когда чувствую напряжение (накопилось в какой-то момент действия), и, когда я «повытряхивался», чувствую, что появилась эта динамическая энергия, тогда начинаю уже делать практику. Эту энергию, которую я перевёл из латентной, сжатой, в динамическую, я как будто вкладываю, трансформирую в свои практики. Это очень похоже на ситуацию с деньгами. Вот вы заработали деньги. Потенциально скрытая энергия – вы эти деньги взяли и просто спрятали под матрас, а динамика и

перевод энергии в практику – вы взяли эти деньги и вложили в какое-то дело. Там уже включился механизм «деньги к деньгам»: деньги начинают на вас работать – они не просто лежат, а крутятся. То же самое и здесь.

Вопрос. Нормально себя чувствую, ничего не беспокоит. И вдруг начинает что-то появляться: то боль, то ещё что-то. Потом резко исчезает. Что это?

Ответ. Это связано с твоей энергетической реакцией (это сейчас частое явление) на определённый спектр энергий, который сейчас идёт на Землю. Мы об этом поговорим позднее.

Вопрос. Вот мы рождаемся уже с набором субличностей. А может ли быть между ними гармония?

Ответ. Зависит от кармы, как человек жил: чем больше противоречий было в его судьбе, тем сложнее (это же никуда не девается, и он с этим уходит в перерождение). Все свои субличности мы забираем с собой в перерождение в причинном теле.

Вот смотрите. Человек, как говорится, отмучался. Приблизительно на два метра лежит его телесная матрица и тихонько себе распадается (там возникают свои процессы распада). Где-то после девяти дней отделяется эктоплазма, то есть остатки пранического тела (они вылетают). Земля ещё не слежалась на могиле, и эти остатки пранического тела проходят сквозь неё в виде небольших туманчиков, иногда как бы повторяющих фигуру (они выплывают). И ночью на кладбище это можно увидеть на свежих могилах. (Отсюда и появились все эти рассказы о призраках, особенно если такое видит человек с измененным каналом: например, когда он выпил, реальность немного расфокусировалась, и он вдруг видит эти вещи.) Это всё распадается (разлетается), как облачко. Это уходит в землю, распадается на микроэлементы, разлетается в эфирном теле земли. Душа уходит в Бардо в виде сгустка эмоционального и ментального тел. Ментальное тело – там же причинное тело, куда уходит вся информация о перерождении и, естественно, душа. Как говорят йоги, душа – она как сверкающий огонёк размером с большой палец. Это девятый день. Почему делают тризну на девятый день? Чтобы это тело легче разошлось. Сначала поминки – закопали физическое тело, отпели, проводили, камешком привалили (чтобы не вылезал оттуда, а лежал себе тихо и распадался на элементы, нигде не бродил). На девятый день выходит эктоплазма, эфирный кокон распадается, и мы опять делаем тризну. Почему говорят, что о мёртвых нельзя плохо отзываться? Потому что нужно помочь человеку пройти эти посмертные стадии. То есть он ещё раз умирает, только умирают уже другие тела. До девятого дня часть этой энергии крутится возле близких, человек часто не понимает, что он умер. Отсюда появилась традиция завешивания зеркал, потому что иногда зеркало может отразить призрака (завешивают зеркало, чтобы не пугать живых).

Когда прошла тризна, тогда вот это всё ушло в Бардо, в астрал, там происходит Страшный суд – в определённом пространстве астрала этот единый конгломерат попадает в полосу энергий и то, что человек творил, то к нему и возвращается. Это называется «зеркало», или «зеркало кармы», или «Страшный суд». Так как это – эмоциональное тело, то всё, что мы творили, возвращается к нам, и мы это проживаем. Если мы выделяли позитив, то к нам это возвращается как позитив, и человек это «зеркало» проходит очень легко и расслабленно. Но если мы творили что-то неправильное, и люди обижались, огорчались, страдали от наших действий, то это всё возвращается к нам, и спрятаться уже невозможно, потому что там человек один на один с этим «зеркалом», и он проживает всё то, что люди ему возвращают (это и называется «чистилище»). Этот процесс длится сорок дней. На сороковой день это тело тоже рассеивается. Когда человек проходит чистилище, то вот это пространство – ментальное тело как причинное, куда я забрал весь опыт, вместе с душой уходит в Бардо, в посмертие и там проходит какие-то свои определённые стадии обучения.

Вопрос. А откуда вообще эта информация?

Ответ. Сейчас я рассказываю некую сумму моего общения с мастерами и самостоятельного наблюдения путешествия души в Бардо. Мне удавалось посмотреть, что произошло с несколькими знакомыми и близкими людьми, которые умерли.

Карму как причинное тело мы забираем с собой (оно уходит). Дальше определённое время мы находимся в Бардо, в посмертии. Это рай. Здесь мы проходим опыт нужного нам посмертия (у каждого своё время в зависимости от кармы – сколько и как мы жили). Все души идут в рай. Сказка о геенне огненной – это всё рассказы о Страшном суде, который длится всего сорок дней. Но в том пространстве астрала время течёт по-другому: там реально могут пройти сотни лет. Субъективно душа воспринимает чистилище как вечность, но на планете проходит всего сорок дней.

Дальше, когда человек побыл в Бардо какое-то время, он опускается в пространство астрала, где души (в виде облачка) ждут реинкарнации. Опускается в определённый сектор (опять же, в зависимости от того, какая карма была, как он жил), и вот где-то внизу пара в резонансе с этим сектором занимается любовью, они создают единое поле во время близости, мужчина запускает генератор частот в матку женщины. Если женщина начинает испытывать оргазм (или состояния, близкие к оргазму), у неё матка начинает пульсировать (резонировать) в определённой частоте. Чем сильнее у женщины ощущения, тем быстрее пульсирует матка. Вот эта пульсация и матка, как полый орган, запускают луч вверх. На какой частоте пара была, такого ребёнка они и притянут. Если они выпили алкоголь или употребили наркотики и занимаются сексом, то это одна частота, а если это любящие люди и близость им реально приносит очень сильное состояние, то это

совершенно другая частота, другая чакра. Условно, здесь души уровня Муладхары, там – Вишудхи или, например, Манипуры. А здесь вообще, к примеру, демонические души, ждущие воплощения: убийцы, различные маньяки, всякие нехорошие люди, которые очень плохо жили. А далее подобное притягивает подобное. К примеру, пара очень высокочастотная, и они цепляют душу уровня богов или полубогов, которая ждет воплощения. Происходит оплодотворение, оплодотворённая яйцеклетка, как якорь, держит душу ребёнка, и он вокруг мамы крутится, как спутник вокруг планеты. Она ещё не может знать, что беременна, но видящий человек уже может сказать, что уже всё – произошло зачатие. Дальше плод начинает созревать. Когда он созревает, душа как бы сонастраивается с телом: чем больше ребёнок растёт, тем больше происходит это соединение. Вы знаете, что малыш рождается с открытым родничком. С одной стороны, это связано с тем, чтобы облегчить процесс родов (когда малыш проходит через влагалище, череп сжимается). Но ещё это связано и с тем, что душа не полностью вошла в тело. И вот полное совмещение ребёнка с душой возникает тогда, когда эта ямочка (родничок) полностью заросла (как только она закрылась – душа уже там полностью).

Вопрос. Почему в какие-то моменты обостряются определённые кармические ситуации?

Ответ. Это связано с цикличностью. Вот даже сейчас: вспомните прошлый век, в 1914 году началась Первая мировая война. А что мы сейчас видим? Ещё, конечно, не мировая война (слава Богу), но есть некая цикличность повторов сигналов. Есть некий сигнал, который сгенерирован и повторяется, затухая. То же самое и здесь: человек приходит и приносит с собой весь свой опыт прошлых реинкарнаций в виде субличностей в его подсознании. В какой-то момент они начинают формировать его (в виде предрасположенности к чему-то). К примеру, у него вдруг легко получается что-то делать руками, например строгать: какую-то жизнь он потратил, когда был плотником, чтобы наработать эти умения. И теперь та субличность помогает ему в этой жизни (получается своеобразный колодец), в результате у него прекрасно получается всё делать руками: строгать, пилить – как-то всё само собой. Если человек целую жизнь потратил (и не одну) как боец, то в этой жизни, попав в бойцовскую школу, он очень быстро совершенствуется (колодец получается от этой личности, которая ему помогает). Так мы и идём, всё время со своим подсознанием общаемся, хотим мы этого или не хотим. И вдруг есть какая-то сильная кармическая ситуация, которая, например, произошла, когда в той жизни личности было 28 лет. Там очень сильный потенциальный сигнал, мы его с собой забрали как информацию в виде причинного тела. И когда здесь (в этой жизни) человеку исполняется 28 лет, карма стреляет сюда, как мина замедленного действия. И мы видим целый цикл ситуаций, связанных с этим. Очень частое явление, когда человек живёт-живёт, вроде ничего-ничего, а потом как посыпалось

всё… Это связано с такими «минами» (вплоть до телесных болезней, до разных случайных происшествий, чего угодно).

Я начал с того, что личность неоднородна – это раз. Внимание наше тоже неоднородно – это два. В зависимости от предрасположенности человека к тому или иному внимание может смотреть или сюда, или туда. Для кого-то, например, сладости абсолютно ничего не значат, а кто-то спит и видит: «Ещё одну плюшечку съем». Что определяет, что внимание этого человека индифферентно или жёстко центрировано на этом объекте? Эмоциональные реакции. А что определяет эмоциональную реакцию? Прошлый опыт. Я проходил какие-то ситуации этой жизни, но всё это связано с ситуациями прошлых перерождений. Мой прошлый опыт всё время моделирует чистоту моего внимания, и, понимая это, я начинаю делать практику. Практика идёт за счёт прокачки телесной матрицы: я начинаю охотиться внутри себя за напряжением и асанами прорабатывать эти зоны. Далее по принципу «все тела соединены» проработанная зона напряжения начинает отражаться в энергетический кокон в виде освободившегося сгустка энергии (которую вы можете почувствовать, например, после трясучки). Этот сгусток энергии помогает мне снять какую-то эмоциональную жёсткость и, как следствие, убрать ментальный блок. Помните, как работает реактивный принцип? Он точно так же работает и в позитиве: я пришёл на тренировку в одном состоянии, а в конце тренировки я чувствую, что расслаблен, наполнен энергией и умиротворён. В этот момент (обычно это происходит к концу тренировки) подсознание и сознание начинают сливаться, что чувствуется как ощущение некой глубины, безмятежности. Когда мы делаем медитационные практики, связанные с какими-то позитивными образами, мы отдаём сильный сигнал в подсознание, и оно начинает стирать противоречие старых программ и всех субличностей. И в какой-то момент у нас появляется однородность: все эти границы начинают стираться, становятся прозрачными. Высшая реализация практики – просветление, когда исчезают все границы, субличности, и на первый план выходит наша душа. Отсюда просветление называют «смертью для эго», потому что та личность, которая была, исчезает.

Вопрос. А просветлённые души потом возвращаются на землю?

Ответ. Если они выберут обет бодхисатв, то возвращаются уже как мастера, как иерархи. Но обычно они идут дальше, потому что на просветлении путь не заканчивается, это лишь этап пути. Там есть ещё девалоки, божественные планеты, и эти души воплощаются уже там. Поэтому большинство мистиков стараются наработать позитивную карму и практиковать, чтобы уйти с этой планеты и больше здесь не воплощаться. Кстати, очень хорошо космогония показана в фильме «Кин-дза-дза!». В фильме есть галактика Кин-дза-дза, потом сама Земля и более высокие галактики. Это и есть ведическая космогония, просто кто-то удачно переложил её на наши реалии. Есть демонические миры,

есть серединные миры, и есть божественные миры. В зависимости от того, какую карму душа накапливает, она воплощается или в демонических мирах, или в серединных, или в божественных. Но в серединных мирах идёт влияние и демонических миров, и божественных. Отсюда здесь каждый делает выбор, куда пойти. Если в человеке преобладают демонические энергии, то он в реинкарнации начинает воплощаться на демонических планетах. Если в нём преобладают божественные энергии, то он перерождается уже на божественных планетах (девалоках). Уже на определённом этапе душе для воплощений не нужно физическое тело, на этих планетах они воплощаются в тонких телах. Соответственно, всего, что связано со страданиями тела, там уже нет, но там есть другие задачи.

Опять же, очень хорошо всё это описано у Ричарда Баха в рассказе «Чайка по имени Джонатан Ливингстон»: он учился на одной планете, и, когда ему нужно было уходить, прилетели две чайки и забрали его на другую планету, где уже были только одни практики. Он там общался со своим учителем. В этом рассказе много о йоге написано, очень мощная штука. Сам Ричард Бах писал: «Нечто пришло ко мне и буквально схватило меня, и сказало, что не отпустит, пока не напишу книгу». Вот это и есть действие Силы. Остальные книги, на мой взгляд, уже написаны Бахом как человеком, а «Чайка…» написана, когда его рукой водило Высшее.

Вопрос. Можно ли осознать себя в посмертии и отправиться туда, куда хочется?

Ответ. Как сделать так, чтобы мы помнили свои сны? Как сделать так, чтобы они были осознанными? Чем более ты осознан в бодрствовании, тем более осознанности появляется в снах. В какой-то момент сны станут полностью осознанными. То же самое и здесь: ты становишься всё более осознанным в этой жизни, и в какой-то момент это поле осознания перейдёт в Бардо, в посмертие, и ты перевоплотишься так, как хочется. Но если ты сразу себя осознаешь, то лишишь себя счастья маленького мальчика или маленькой девочки, будешь таким мудрым старичком, который смотрит на маму и говорит: «О, я тебя помню». У новорожденных малышей, кстати, это есть. И я это много раз видел на своих детях: до определённого возраста ты смотришь в глаза малышу, а там не ребёнок смотрит, а что-то очень древнее такое.

Ментально-эмоциональные ключи

Немного напомню. Мы с вами поговорили о том, что происходит смена эпохи: приходит эпоха Водолея – стрелки на космических часах поворачиваются, и Земля входит в полосу совершенно других вибраций. Это можно сравнить с весной и зимой: совершенно разные пространства, разные энергии. Мы с вами родились в эпоху перемен. Видать, когда-то в

своей жизни, в каком-то перерождении, мы услышали великую фразу: «Чтоб тебе родиться в эпоху перемен». И вот мы сейчас живём. Соответственно, сейчас идёт начало весны, оттепель: то мороз, то тепло. Сначала надавливает энергия Рыб, потом энергия Водолея, опять – то энергия Рыб, то Водолея. Возникает смешение энергий (винегрет), множество свойств уже не работает или работает по-другому. Отсюда множество законов тоже сейчас по-разному работают, и возникает состояние очень сильного стресса у людей. И вот какие телесно-энергетические практики непосредственно нивелируют стрессовые ощущения, выравнивают их:

• первый ключ – *работа со сварами;*

второй ключ – *тяжесть и лёгкость,* что тоже связано с доминантой двух потоков;

• третий ключ – *работа с «вытряхиванием» стресса* из себя путём катарсической, вибрационной техник, а также техники очищения эмоционально-полевых структур.

Теперь мы изучим три ключа, которые больше связаны с ментально-эмоциональными пространствами.

Первое – это буддистский ключ, буддистская медитация о том, что *все живые существа идут к счастью, все живые существа уходят от страданий.* Как с этой техникой работать?

Ещё раз напомню, что практики, которые не отработаны (то есть мы глубоко в них не погружались), при стрессе моментально забываются. Даже если вы о них вспомните, то их будет сложно сделать, потому что стресс фиксирует внимание в туннельном восприятии и одновременно доминирует какая-то субличность. Мы уже рассмотрели законы игры внимания и законы реактивного принципа, когда субличность цепляется за стрессовую ситуацию, стресс отражается в нас, накручивая большое количество мыслей и эмоций, эмоционально-ментальная реакция отражается в периферийной системе неким пятном на коже, и пятно как бы даёт обратную волну – мышечно-телесное напряжение (бьёт обратную волну в раскрутку мыслей и эмоций). Чем сильнее раскручиваются мысли и эмоции, тем сильнее опять наращивается это пятно. Возникает принцип колеса. Этот же механизм работает и в плюсе, мы им же пытаемся убрать напряжение, так как алгоритм один и тот же.

Так вот, относительно буддистской практики выхода на мировосприятие о том, что все живые существа уходят от страданий и ищут счастье. Вам нужно потратить какое-то время на эту медитацию. Каким образом? Вы просто в определённый момент своей практики замираете и пытаетесь в этот закон войти, почувствовать его. Как вы его чувствуете? Как нужно, чтобы закон из простой фразы перешёл в фильтр восприятия? То, что я думаю, – это одно, но то, что я чувствую, сопереживаю, с чем резонирует моё подсознание и сознание – это уже определяет фильтр, я начинаю через эту призму смотреть на мир. А как я вижу мир, так мир и

выстраивает все ситуации вокруг меня: моё восприятие, мои эмоционально-ментальные программы начинают простраивать определённые модели поведения, и я как бы накручиваю свою карму. И на этом законе построен сам механизм снятия напряжения.

Как это делается? Вы садитесь в медитацию и просто начинаете в этот закон погружаться. Чтобы фраза перешла из информированности, ментальной концепции, ментальной игры в переживание, нужно это увидеть в своей жизни. Каким образом? Вы просто начинаете просматривать как можно больше своих ситуаций, и если вы на них смотрите через призму этого закона, то видите его выполнение.

В любой ситуации мы стараемся уйти в зону комфорта и выскользнуть из зоны дискомфорта. Любой дискомфорт мы пытаемся как-то нивелировать, превратить хотя бы в нейтральное состояние, а потом в комфорт, это есть всегда. У каждого из нас есть какие-то свои ключи, найденные нами в процессе этого перерождения (а то и не только этого), плюс практика всё время нас обучает – взять хотя бы те же асаны. Что такое растяжка? Это дискомфорт: мы доходим до точки, где начинается боль, но в боль не идём, чуть-чуть снимаем, зависаем в зоне дискомфорта и путём продышки, расслабления (плюс наше внимание в точках раскрытия) учимся, чтобы постепенно зона дискомфорта перешла в комфорт, но за счёт расслабления. Форма выбирается на миллиметр: она нам становится уже комфортной, через время мы ещё дальше пробуем и так потихонечку всё время границу своего восприятия раздвигаем. То же самое и с силовыми асанами: мы сначала делаем ту же Бакасану – ручки трясутся, ножки не отрываются, человек всё время носом клюёт – дискомфорт. Но мы практикуем-практикуем, в какой-то момент тело ловит какой-то ключ, мы – раз! – и стоим. Когда у нас форма получается, у нас появляется комфорт – ощущение радости от достижения этой новой границы возможностей нашего тела, мы чувствуем, что нам хорошо, и уже любим эту асану. А раньше, как только инструктор говорил, что сейчас будет Бакасана, у нас сразу внутреннее ощущение: «Ну во-о-от, опять эта цапля». Всё то же самое.

Если мы посмотрим абсолютно любую ситуацию, то, как говорил Будда, это касается всех живых существ, не только людей. Если мы посмотрим живой мир, природу, там будет то же самое. Если мы посмотрим тонкие миры, взаимодействие духов, различных сущностей – то же самое один в один везде. Любое живое существо старается двигаться в зону того, что оно считает счастьем, радостью, и уходить от зоны, которая вызывает у него страдания, дискомфорт. Когда мы в эту практику глубоко погружаемся, в какой-то момент из простого набора фраз это становится личным проживанием, мы это видим воочию. Когда мы много раз в это погрузимся, увидим, что практически нет исключений из этого закона: во всех ситуациях, так или иначе, он работает. Даже у мазохистов, у которых зоны комфорта и дискомфорта поменялись местами: то, что для

нормального человека страдание, для них – кайф. Это тот же принцип, просто они всё развернули на 180 градусов.

Когда мы так насмотрелись на действие этого закона, начинаем его разворачивать дальше. Зачем? Мы это с вами проговорили. Солнечная система попала в определённый сектор энергий Галактики, потому что она крутится вокруг ядра Галактики. На нас идут новые энергии, но при этом ещё продолжают идти старые, потому что далеко мы из того сектора не ушли. Получается, что можно сделать некую систематизацию всех ситуаций, связанных со стрессом. Каким образом? Как правило, это ситуации, связанные с личными делами, межличностными отношениями, плюс геополитические события. Так, например, 2014 год очень чётко поделил общество на три лагеря: есть те, кому всё равно, есть те, кто ярко в одном лагере (под одними флагами), и есть те, кто под другими флагами – всё очень чётко. Хотя до этих событий это не было так ярко проявлено в людях. Оказалось, что у нас есть яркая предрасположенность: мы или так себя собираем, или по-другому. Получается, что нам нужно найти такую цепь практик, которая научит нас выравнивать себя как «тело-энергия» от стрессовых состояний, а также научит нас выравнивать себя как «эмоция-мысль». Эта буддистская медитация выравнивает, прежде всего, наши эмоции.

Первое: я прохожу стадию информированности, мне рассказывают, что есть такой принцип – все живые существа идут к счастью и бегут от страданий. Кстати, многие его и не знают, а ведь это – один из столпов буддизма. У Будды есть ещё четыре буддистских драгоценности (принципа), но мы пока остановимся на этом. Вот мы этот принцип узнали и дальше стараемся его проверить: «Ну да, Будда сказал. Я, конечно, уважаю Будду, но кто его знает, в каком он тогда был состоянии, тем более какая древность». На ком я начинаю проверять? На себе родном, потому что это, прежде всего, нужно для меня. Я начинаю просматривать как можно больше своих ситуаций и вдруг в какой-то момент просто вижу: «Да, в той ситуации я следовал этому принципу, и в той, и в той». И я понимаю, что мастер был абсолютно прав, что я, как живое существо, этот закон всегда выполняю, учусь ему, он всё время во мне – это вообще основа жизни.

Тогда я делаю следующий шаг: стараюсь смотреть его в людях. Здесь возникает довольно интересный эффект. На чем строится закон конфликта? В большей степени он строится на непонимании или на том, что я не принимаю какие-то модели поведения. Если я начинаю конфликтовать с человеком, то или мне не нравится его модель поведения (то, что он делает, как-то задевает меня, мои ценности, мою картину счастья), или я его не понимаю: возможно, понимаю, что он делает, но не понимаю его мотивации (это тоже как-то меня цепляет). Когда я начинаю наблюдать этот закон в других людях, то вдруг вижу, что не только я, как живое существо, следую этому закону – ему следуют абсолютно все. Именно мысль, что все этому следуют, даёт некий

мостик между мной и моими оппонентами (людьми, которые так или иначе вызвали мою эмоционально негативную реакцию). У меня возникает ясность, понимание того, что другой человек тоже следует этому закону и единственное отличие между нами в том, что наши картины счастья, может быть, не подходят друг другу. Для него счастье – одно, а для меня – другое, и в этом и была история конфликта. Кстати, Будда брал эту технику прежде всего для того, чтобы нивелировать конфликты в межнациональных, межличностных отношениях, выравнивать всё это (насколько я осведомлён). Есть я, и есть кто-то ещё, и между нами возник конфликт (соударения): поступок человека что-то надавил в моём ареале (то, что я называю собой), возникла какая-то реакция. Или его действия несут угрозу моему счастью, тому, что я называю «своим счастьем», и, соответственно, возникает жёсткое напряжение. Но как только у меня появляется понимание, что он тоже следует этому принципу, напряжение немного спадает: появляется некий мостик между нами (но он не означает, что сразу всё наладится).

Я много раз проверял на себе и потом советовал некоторым людям, у которых были сильные эмоциональные реакции на кого-то, чтобы они просто погрузились в этот принцип. Сразу он у вас не включится, его нужно реально увидеть, прожить: погрузитесь в него, потратьте месяц-два на этот закон. Каждый день, просыпаясь, вспоминайте о нём, пытайтесь увидеть, как вы сами движетесь к счастью, попробуйте понять, что является вашим счастьем, а что – вашими страданиями, увидеть, как это происходит. Понаблюдайте за другими людьми – посмотрите, как они движутся к счастью, как они пытаются уйти от страданий. Разные картины счастья понаблюдайте – своих родных, знакомых и близких. В какой-то момент, когда этот принцип прописывается внутри, появляется интересная наработка – как только возникает ситуация, где у тебя включается негативная реакция на событие или человека, ты на него смотришь и просто проговариваешь: «Он ищет своё счастье, вот так он пытается уйти от страданий». И внутри что-то просто отпускает. Настолько интересно! Это не означает, что вы сразу начнёте всех любить, нет. Просто некая острота моментально затухает. А как только затухает острота, механизм туннельного восприятия и доминанта одной из субличностей начинает успокаиваться. Мы просто не даём включиться механизму, который жёстко нас держит в каком-то туннеле. Я могу своё внимание двигать, я уже не обусловлен жёстко какой-то одной реакцией, а спокойно вытаскиваю своё внимание. Понимаю, что человек тоже ищет счастье, я в чём-то начинаю понимать логику его поступков, даже женских (что сложно для мужчины). Вы знаете, что женщина – последний учитель мужчины: если мужчина познал природу женщины, то это уже всё.

Следующий аспект практик – *работа с эгрегорами,* так называемые эгрегориальные практики. Если предыдущие техники были связаны с Муладхарой-Свадхистаной-Манипурой-Анахатой, то эта работа с масштабированием эгрегора – это калибровка Вишудхи, потому что мы

думаем, исходя из того, какой эгрегор в этот момент на нас вышел, исходя из того, кто мы. Каждый человек принадлежит к какому-то эгрегору (нет людей вне эгрегора). Даже если человек родился на необитаемом острове, он принадлежит к эгрегору людей, родившихся на необитаемом острове. Их, конечно, мало (это маленький эгрегор), но они есть. Или он принадлежит к эгрегору этого острова – такой Тарзан, которого вырастила стая обезьян, и он уже собирает себя, как обезьяна. Вы же знаете реальные истории, когда были такие дети. Если их до определённого возраста возвращать в социум, то они ещё могут включиться в социальную (людскую) жизнь, а если нет, то перед нами в теле человека настоящая обезьяна или, например, волк. Каждый человек принадлежит к какому-то эгрегору, это некое его включение в определённое энергетическое поле (куда включаются такие же люди).

Существует война эгрегоров (кстати, то, что мы сейчас видим, это и есть война между эгрегорами). Мы не можем понять, почему это происходит, потому что это боги (другое толкование слова эгрегор – это бог, можно сказать, «социальные боги»). Например, эгрегор России – это женский эгрегор, матушка. Но если взять Германию, то там мужской эгрегор, потому что немцы называют свою страну фатерлянд (страна отцов). Украина – тоже женский эгрегор. Это определённые сущности, которые апеллируют всеми, кто в них включён (как нейроны коры головного мозга). Представьте, что вы – одна клеточка. Да, вы включены в какой-то эгрегор и пытаетесь понять его логику, но это невозможно. Для сравнения, если ваша клетка коры головного мозга или какой-то ваш нейрончик пытается понять логику вас как всего существа. Не получится, просто не хватит мощностей. То же самое и здесь. Опять же, любые конфликты и стрессовые ситуации связаны с принадлежностью к эгрегору. Если на наш эгрегор напали, то, соответственно, человек, который принадлежит к этому эгрегору, находится в сильном стрессе, потому что идёт война, очень сильно идут соударения.

И здесь йогами, мистиками придумана мощнейшая практика, которая называется *«масштабирование»*. Что это за техника? Нужно уходить всё в более и более высокочастотные эгрегоры, учиться собирать себя, как представитель более высокочастотных эгрегоров. Тот же принцип, что был раньше, когда я вижу в другом человеке, с которым у меня соударения, похожие мотивации, и, может, как он это делает, мне не нравится, но я понимаю, зачем он это делает. Хотя бы это меня с ним немного сонастраивает, и острота неприязни понижается.

Смотрите, каждый человек сам по себе – это маленький эгрегор. Вы знаете многих людей, которые живут только в свете своего эгрегора, в основе всей их мотивации лежат только личностные, эгоистические интересы. Даже если такой человек живёт в семье, то на всю семью ему плевать, и всех членов семьи он использует только по принципу, чтобы они помогали ему реализовывать его желания. Такой эгоист, человек, который живёт только одним эгрегором «я».

Многие люди живут эгрегором семьи: мама, папа, карапузики, бабушки, дедушки. Это ещё большее поле, соответственно, есть энергетическое пространство этой семьи, куда тоже все включены. Если я выбираю между своими интересами и интересами семьи и понимаю, что для моих родных это нужно, то я могу своё желание немного прижать и сделать для них.

Объясню, как идёт масштабирование. Для любимых, для тех, кого я считаю своей семьёй, каждый из нас может очень многое сделать. Но если рядом находится другая семья (соседи), и у нас, например, тихая семья, а у них буйная (к примеру, они любят делать музыку на полную громкость), – возникает конфликт эгрегоров (семейный). Если я начну собирать себя не просто как «я» и как «семья», а как «житель какой-то местности» (города, того, что меня окружает), то, соответственно, я начинаю включаться в ещё больший эгрегор. Это уже помогает мне находить общение с другими моими земляками. Когда есть только «я», на всех плевать (ну, подумаешь, семья), соответственно, у меня рано или поздно возникает конфликт с семьёй. Когда я говорю: «Есть я, и есть ещё семья» – и учитываю их интересы, тогда, согласитесь, меньше конфликтов. Когда говорю: «Я живу в этом городе, и эти люди за стенкой тоже живут в этом городе, мы живём в одной местности, мы как-то сюда притянулись, в эту местность, этот эгрегор нас всех собрал», я уже начинаю как-то думать и о них. Это не должно быть умствованием, а должно быть реальным переживанием – некая зрелость личности. Ещё более высокочастотный эгрегор – «я – страна»: меня уже заботит не только «я», моя семья и мой город, но ещё заботит и то, что происходит с моей страной. Я в своих целях и задачах учитываю ещё и потребности моей страны. Ещё существует конфликт с другими странами. Если я начинаю себя собирать не только как «я – страна», а как «я – человечество», то тут уже меньше напряжения, я на войну эгрегоров уже смотрю просто как на некую игру сил. Почему это происходит, я не знаю, не могу своей клеточкой познать мотивацию богов, но я доверяю Сущему, потому что «я – человечество», я так себя собрал. Я – житель планеты Земля, мой дом – третья планета от Солнца, и я здесь живу.

В общем эгрегоре Земли как едином эгрегоре, в части её что-то происходит – какие-то притирки, воспринимаемые на нижних этажах как конфликт (как война). Пример: если мы делаем асану – интенсивно тянем какую-то часть тела, связка это воспринимает как конфликт, нам же было хорошо, мы вот так двигались, и клетка думает: «Куда он полез в эту асану, что он там делает, тут неприятно. Ай, клеточки, война началась, что-то тут случилось!» Никак не поймёт, почему Бог стал такое творить, а мы просто какую-то асану тянем. Поэтому логикой тут невозможно просчитать, бесполезно, и не лезьте туда. То, что происходит на геополитическом уровне, все эти этажи, политика и всё-всё – это идёт сверху. Всё это невозможно без импульсов от богини, она это разрешила. Идёт какая-то притирка, меняется схема, меняется карта мира, как-то меняются эгрегоры. Почему она это делает, никто не знает,

но она это делает. И если я воспринимаю себя как «я – принадлежность к нации, к стране», то я в стрессе, на нас напали, или мы на кого-то напали (смотря где). А если я воспринимаю себя как «я – человечество»: да, стресс идёт, да, некомфортно, но я доверяю богине, матушка сама там какие-то свои асаны делает. Да, я сейчас в зоне, где интенсивно что-то тянется, но через время она сделает контрформу, и мы расслабимся. Получается, что моё восприятие уже другое, я себя уже по-другому собрал, и, соответственно, большое количество стрессов просто нивелируется.

Самый высокочастотный эгрегор – это даже не «я – житель планеты Земля», а «я – бессмертное существо (душа), которое просто путешествует в этой Вселенной, выбирая эпохи, страны, тела, семьи, пол, планеты, чтобы получить бесценный опыт». Я просто путешествую: я пришёл в эту школу – здесь поучился, в эту – поучился, сегодня я переродился на этой планете, завтра – на другой. Кстати, гуманоидных планет во Вселенной очень много (на разных стадиях развития), и есть разные модели (технократические, биоцивилизации, магические цивилизации). Я могу на разных планетах перерождаться: сейчас я родился на этой планете, я её очень люблю и уважаю, это мой дом, но в следующей жизни я могу родиться на другой планете – буду в другой школе. Согласитесь, ещё больше всё расслабляется, но только в это нужно не просто верить, а с этим нужно жить.

В этой технике масштабирования мы сначала определяем точку, *где мы себя собираем* (кто мы). Эту практику не нужно никому рассказывать, вы не должны рассказывать, где вы себя собираете, это только ваша практика. Нужно честно ответить себе на вопрос: «Кто я?» «Я», «я – семья», «я – город», «я – страна», «я – планета» и «я – странник» (бессмертное существо). Как вы внутри себя собираете? Абсолютно честно для себя – кто вы? Как вам понять, где вы себя собираете? По вашей реакции. Если вы «я», то вам плевать на всё, кроме себя: на своих любимых, на город (сегодня вы тут, потом уедете, что-то в нём происходит – всё равно). Если вы себя собираете как «я – город», то вам не плевать на город, абсолютно чёткое ощущение. Один мой друг очень красиво себя собирает с одним городом, и, когда в этом городе происходили события, ему было реально плохо. Это не было артистизмом или ещё чем-то, я смотрел на человека, и ему реально было плохо. Он говорил: «Это мой город, я его люблю, с городом происходит что-то не то, я чувствую, как город трещит, как городу больно, и мне на это не плевать». Если вы «я – страна», то вам не плевать на то, что происходит в вашей стране, и вы на это реагируете. Если вы «я – город», то у вас одна реакция, а если вы «я – страна», то другая. При этом вы уважаете тех, кто находится внутри своих кругов, просто понимая, что это ступени роста (зрелости). Кстати, это очень хороший критерий зрелости человека: чем более зрелый человек, тем в более высокочастотном эгрегоре он себя собирает, но при этом он не конфликтует со всеми остальными, так как он понимает мотивы всех

остальных людей. Когда вы поняли, кто вы (где вы себя собираете), тогда у вас есть следующая ступенька – вы понимаете, *куда вам дальше двигаться.* Это вторая практика, тоже целый пласт техник.

Последнее – это *нисходящие вибрации.* Наша планета находится в двух энергиях: на планету идут восходящие и нисходящие вибрации (как и на человека). В зависимости от дня, от определённой фазы, от нашего состояния у нас активны то восходящий, то нисходящий потоки. При восходящих потоках давление немного поднимается, при нисходящих – опускается. Например, когда вы просыпаетесь, у вас у всех в норме чуть-чуть пониженное давление и все такие расслабленные, буквально нужно собрать себя. Почему? Потому что ночь – это время нисходящих энергий. Но уже к обеду вы все взбодрены жизнью, энергия поднимается вверх. Всё время идёт пульсация. То же самое и с планетой. Сейчас мы вошли в полосу нисходящих энергий (планета больше в нисходящих потоках), и отсюда у множества практикующих часто возникает спонтанный резонанс с нисходящими энергиями. Это уже не единичный случай, мне много раз писали, подходили на семинарах. Люди вдруг ни с того ни с сего ощущают, что у них крутится третий глаз, здесь что-то жужжит, что-то давит, и они спрашивают, что с этим делать. А нужно делать с ним медитацию нисходящего потока (потока энергии богини Шакти).

Выглядит она так: вы садитесь, концентрируетесь, пытаетесь почувствовать эту энергию, а она сейчас очень активна, мягкий свет опускается вам на макушку, и вы учитесь делать первый шаг – пропускать его сквозь себя полностью, чтобы тело как будто сидело в этом потоке, чтобы все чакры вибрировали, чтобы все точечки тела резонировали. Потому что эти энергии сейчас активны, они помогают нам преобразовываться, резонировать с энергиями переходов.

Все техники, которые сейчас связаны с восходящими вибрациями без работы с нисходящим потоком, очень жёсткие, они очень сильно дают вразнос. На моих занятиях мы практически все тренировки ведём снизу вверх, но потом всегда идёт нисходящая медитация. Практически всегда она или в Шавасане, или в медитации, этот поток всегда завершает практику, выравнивает нас. Потому что, когда я поднимаю энергию снизу вверх, энергия сначала зарождается в Муладхаре и давит на Свадхистану: это все мои сексуальные потребности, сексуальные программы, и, когда сюда попадает большое количество энергии (я видел эти ситуации), у людей может просто «сорвать крышу», человек становится одержимым сексуальными энергиями. Ему кажется, что это будет всегда – всегда будет мощь в Свадхистане. Мужчины себя ощущают как настоящие самцы, и девчонки чувствуют эту энергию и очень сильно на неё резонируют, а мужикам это нравится. Как правило, такой человек начинает бегать по девчонкам, причём часто, потому что эта энергия его рвёт. Как следствие, разрушаются семьи, и рано или поздно эта энергия опускается. Мужчина смотрит, а вокруг пустота: все

подружки его покинули, потому что он уже не такой самец, каким был, и родные отвернулись, потому что он чудил. Если же он всё-таки проскакивает Свадхистану, то эта энергия поднимается ещё выше, а тут у нас Манипура. Манипура – это все программы управления, и человека рвёт на гордыню и власть, он чувствует, что просто может надавить на человека – и тот делает так, как он хочет, начинаются жёсткие манипуляции, и тоже нарабатывается не очень хорошая карма.

Поэтому, когда йогин активно работает с восходящими потоками, рядом всегда должен быть просветлённый мастер, ученик должен быть в поле мастера, тогда этого всего не будет. Мастер вовремя замечает эти явления и определёнными способами проводит ученика дальше. Но так как у нас рядом просветлённых мастеров не наблюдается (сложно сделать, чтобы мы были всё время в их поле), то сейчас практически всем практикующим рекомендуется работать с нисходящими энергиями, потому что, когда энергия опускается, сначала включается третий глаз, а потом Вишудха. И что получается? Попадание энергии в Аджну нам даёт ясность – мы начинаем лучше видеть людей и себя. Попадание энергии в Вишудху даёт понимание, мудрость, и мы уже более спокойно смотрим на всё, что происходит, и, когда она попадает в Анахату, к нам приходит состояние. Когда эта энергия (когда у нас появляется ясность, мудрость, состояние) уже опускается в Манипуру, вот только тогда мы начинаем работать с энергиями управления, но у нас уже есть ясность, мудрость, состояние. А когда она уходит ещё ниже, мы можем работать с сексуальными энергиями, но у нас уже есть ясность, мудрость, состояние, и нам легче со всем этим работать, нас богиня поддерживает. Это энергии Шакти, они сейчас очень активны, и я вам советую каждый день делать эту медитацию.

Вопрос. Корректно ли деление на хорошие и плохие эгрегоры?

Ответ. Нет, абсолютно некорректно. Не бывает ни хороших, ни плохих эгрегоров. Хороший – плохой – это, в большей степени, деление человеческое (этическое), и оно во многом зависит от того, в какой парадигме человек воспитывался. Например, человек воспитывался в мусульманской парадигме (то, что во Франции происходило, – мусульмане ворвались и расстреляли журналистов, которые допустили карикатуру на пророка). С точки зрения мусульман, они мученики и сразу попадают в рай, их там гурии обхаживают; с точки зрения христиан, они террористы. С точки зрения той же западной цивилизации, в карикатуре ничего такого и не было, а с их точки зрения – было, и подобное изображать нельзя. У них одно хорошо, а у нас – другое, мы разные. Если мы берём высокочастотную позицию: нет хороших и плохих, просто каждый эгрегор зачем-то нужен. Например, есть эгрегор бандитов, очень сильный эгрегор, и он зачем-то нужен. Бандиты выполняют роль волков в лесу. Кто такие волки? Это лесные санитары, они забивают слабых. Все, кто резвый и сильный, от них отбиваются или убегают. Более слабых волки догоняют и убивают, съедают. Соответственно,

происходит отсев: сильные остаются, а слабых убивают. Такую же функцию бандиты один в один выполняют в социуме: они отлавливают слабых, происходит такой отсев. Но, опять же, с точки зрения какого-то оленёнка, которого волки поймали, они плохие, а с точки зрения волков: «Классно, сейчас поедим» – разный эгрегор, разное отношение. Каждый эгрегор нужен. Если он не был бы нужен, то его просто бы не было, планета-богиня не допустила бы, чтобы он появился. Почему она вот этот эгрегор допустила? Опять же, её логику мы не можем понять, мы можем её только чувствовать. Вот этот телефон богини, по которому мы можем «позвонить», – это нисходящий поток сейчас. Чем больше мы резонируем с этими энергиями, тем меньше внутри нас конфликтов и стрессов, у нас возникает ясность, принятие, понимание. Мы можем не понимать того, что происходит, но мы доверяем этой энергии и понимаем, что то, что сделано, действительно нужно и всё идёт к лучшему. Это не умствование, а реальный резонанс с этими потоками.

Вопрос. Как понять, что это твой эгрегор?

Ответ. По резонансу – общаясь с кем-то, по ощущению, вы как будто будете говорить об одном и том же. Вы будете говорить: «Как ты меня понимаешь!» Ты будешь чувствовать человека как некую родственную душу. Как, например, ты хорошо понимаешь коллег по своей профессии, их язык. Я вам ещё не показал профессиональный эгрегор, он тоже существует. У каждой профессии есть своё определённое видение мира и даже в какой-то момент формируется свой сленг (свои словечки), который сразу поймёт профи. Как-то я сидел и слушал, как общались два программиста, – вот что птички чирикают, что они общаются, один в один: что-то они чирикают, и я этих слов вообще не понимаю.

Внутренняя улыбка – целительство себя и судьбы

Вход в практику улыбки

Практика йоги относится к интегральным системам, то есть к практикам, которые «цепляют» практически всего человека. Это только нашему линейному уму кажется, что мы состоим из отдельных систем, а на самом деле мы – это некое интегральное единое пространство, сотканное из множества вложенных друг в друга сфер. Человек по сути напоминает матрёшку. Кстати, матрёшка – это и есть символ человека и его тел. Даже физическое тело состоит из множества систем, которые работают в резонансе, а их диссонанс – это и есть болезнь тела (когда какая-то система выбивается из единого ритма). Можно представить человека как единый оркестр, и если он здоров, то музыка красивая и

приятная, а если человек болеет, то в нём как будто звучит фальшивая нота, которая нарушает гармонию всего оркестра.

Прямо сейчас каждый из нас может выделить несколько пространств себя:

• «я – тело»;

• «я – эмоции»;

• «я – мысль».

Плюс то, что мы называем «я – энергия», – это некое ощущение жизненной силы, когда человек в позитивном настроении и как будто светится жизнелюбием. Рядом с такими людьми очень приятно находиться, они похожи на тёплые печки: излучают тепло и свет. Вы рядом просто постояли и уже зарядились от их энергии, у вас тоже сама по себе улыбка появилась на лице, настроение сразу улучшилось. И наоборот: когда человек в депрессии, в тоске, он по энергетике напоминает тянущую чёрную дыру. Вы рядом с ним постояли, и у вас у самих настроение упало, сразу жизнь мрачной кажется, всё вокруг серое и унылое. Вы интуитивно стараетесь держаться подальше от таких людей. Это и есть энергетика человека. Даже если вы её не видите и не чувствуете, вам всё равно знакомо ощущение жизнелюбия или, наоборот, депрессии: всё это мы очень чётко ощущаем. На самом деле именно так мы чувствуем энергию в самом начале.

Так вот, йога – это интегральная система, и, практикуя только работу с телом, так или иначе мы влияем на все наши проявления: на энергию, эмоциональные и ментальные состояния. Однако в самой практике есть ещё отдельные изолированные техники, которые помогают работать только с одним проявлением, но, естественно, потом по проекции это проявление уходит в другие оболочки. И вот улыбка – это техника, которая прежде всего направлена на гармонизацию эмоциональных сфер личности, когда мы учимся через практики улыбки выровнять своё эмоциональное состояние, эмоциональные реакции и убрать конфликты, недовольства, противоречия, тоску, депрессию, агрессию – то есть все те эмоциональные реакции, которые делают нас слабыми, раздражительными, агрессивными или депрессивными. Улыбка – это уникальная техника, она больше относится к даосским школам на Востоке, но в йоге тоже активно используется. Очень сложно назвать автора этой практики, она встречается во множестве школ и направлений.

Основной принцип – мы учимся генерировать ощущение тёплой внутренней улыбки, ощущение самодостаточной радости. У большинства людей состояние счастья и радости связано с неким приобретением: человек долго что-то хотел, это приходит в его жизнь, и он какое-то время радуется. Но мир так устроен, что он снова ищет объект, начинает хотеть что-то другое, а то, что раньше приносило радость, стало обыденным и привычным. Радость обычного человека, у которого нет

наработки внутренней улыбки, больше связана с внешней реакцией, какими-то внешними проявлениями. Естественно, если во внешнем мире происходит что-то не так, то на какое-то время автоматически человек начинает хандрить, тосковать, депрессировать или агрессировать (у каждого свои реакции, но что-то с ним внутри происходит). Йоги учат находить такое состояние, которое будет независимо от внешних обстоятельств включать внутри себя ощущение самодостаточной радости уже от того, что ты есть, живёшь, читаешь эту книгу или идёшь по своему городу. Состояние радости просто от того, что всё в твоей жизни именно так, как есть.

Это довольно сложная наработка, которая относится к высшим Сиддхам йогов. Она называется *Сантоша* – удовлетворенность тем рисунком жизни, который происходит в данную секунду. Большинство из нас всё время недовольны чем-то: собой, обстоятельствами, людьми, всё время нам что-то не нравится или в себе, или во внешней реальности (а иногда и там и там). Благодаря Сантоше мы постепенно учимся входить в качество удовлетворённости жизнью, потому что она снимает очень много напряжения (в частности, эмоционального). Ведь если человек эмоционально напряжён, это отражается и в его теле, и в его мыслях, и в его делах – именно это всё время мешает нам быть счастливыми.

Как это делается с помощью практики? Эта практика относится к медитативным техникам. Первые шаги – садитесь в удобную позу, можно в кресло сесть или на диван, главное, чтобы спина была ровная. Закрываете глаза, концентрируетесь на центре грудной клетки и делаете несколько расслабленных дыханий. Ощущение, как будто вы сквозь шею смотрите в середину груди. И далее – классический рисунок этой техники: зажигание образа прямо внутри груди. Однако очень часто люди не могут представить картинку в центре грудной клетки, поэтому применяется более простой образ – перед собой. То есть перед вами зажигается такая иконка, облачко, в которой вы начинаете мысленно представлять своего любимого человека – именно того (или тех), кого вы любите безусловной любовью, просто за то, что он (они) есть в вашей жизни. Вы смотрите в этот образ, в это воспоминание, и в какой-то момент вы вдруг замечаете, как из вас, из центра вашей груди, начинает излучаться тёплый свет (сердечная любовь). Вы цепляетесь за это ощущение и просто этот поток разворачиваете к себе. Он такой, как тёплая ладошка, как будто в детстве ваши мама-папа или дедушки-бабушки гладили вас по голове – вот это ощущение тёплой, любящей ладони на голове. И это ощущение вы просто пускаете по лицу, шее, по всему телу (как луч фонарика). Когда прошли всё тело, оставляете его в груди и продолжаете дальше смотреть в центр груди. С каждым вашим вдохом-выдохом потихонечку этот тёплый огонёк разрастается, и в какой момент вы просто позволяете этому свету наполнить ваше тело. Очень напоминает, будто мы внутри абажура зажгли лампочку – раз! – и абажур засветился. То же самое и здесь: внутри что-то зажигается, и тёплое ощущение улыбки начинает наполнять ваше тело. И всё – на данной

стадии работы с улыбкой пока этого хватит. Вы в этом ощущении просто сидите.

Я вам рекомендую засыпать с этим состоянием и просыпаться с ним, потому что это ощущение очень хорошо затирает жёсткие эмоциональные реакции, то есть снимает психическое, ментальное и телесное напряжение. Вы садитесь перед сном, закрыли глаза и – раз! – почувствовали улыбку. В какой-то момент это будет у вас очень быстро включаться, а потом это станет таким постоянным внутренним фоном: вы закрыли глаза, улыбку включили, она вас наполнила, и – раз! – вы заснули. То же самое – вы проснулись, глазки открыли, потянулись всем телом (лёжа не делайте, иначе опять заснёте) и сели на край постели. Помните, с какой ноги нужно вставать? Определите, какая ноздря дышит, с такой ноги и вставайте. Это называется встать со счастливой ноги. И две-три минуты (вскоре у вас это состояние будет быстро включаться) посвятите практике улыбки, пустив это состояние по всему телу. А далее – раз! – и зашли в день.

Вначале, чтобы это состояние у вас легко включалось, попробуйте каждый день, как только вспомнили: садитесь, закрываете глаза, зажигаете перед собой образ любимых людей (если ловите его в середине груди, то ещё лучше) и смотрите в него. В какой-то момент вы заметите, как в области середины груди проступает что-то тёплое. Очень похоже на ощущение, когда мы общаемся с близкими друзьями, говорят: «Очень душевно пообщались». Вот именно про это состояние мы и говорим. Или, к примеру, духовная близость – когда люди начинают общаться и между ними что-то зажигается: некая сердечность, некая очень тонкая вибрация. И вы наблюдаете, как это просыпается внутри вас. Дальше уже можно образ любимого человека не вспоминать: как только появляется это ощущение, вы просто уже смотрите в него, в это чувство.

Здесь возникает очень интересный закон ума: развивается то, о чем я думаю, куда я направляю свою психическую энергию. Наш взгляд – как топливо для костра: мы всё время его подкидываем, и это ощущение начинается внутри разгораться всё сильнее. Могут идти ещё какие-нибудь образы, картинки, связанные с этими людьми или с какими-то другими, кого вы тоже любите, с кем вы сердечно общаетесь. Вы просто ловите это ощущение и из центра груди, когда оно становится устойчивым и приятным, как тёплый свет, позволяете ему растекаться по всему телу. Особенно уделяете внимание тем точкам тела, которые вас беспокоят. Это очень сильное целительство: позволяете свету улыбки зайти в те зоны, в которых происходит что-то неправильное. Вот на этом пока останавливайтесь.

Эта стадия считается выполненной тогда, когда вы в любой момент зажигаете ощущение улыбки и очень быстро наполняете себя этим состоянием, этим светом, этим чувством. Если сложно ловить свет, то

просто ощущение дружелюбия, симпатии, радости и любви, которое постепенно наполняет всё наше тело. Дальше будут другие стадии.

Каждое своё занятие можно заканчивать этой практикой. Она очень много вам даст в вашем мироощущении, и, соответственно, мягче и приятнее начнут выстраиваться жизненные ситуации. Вы это просто увидите.

Развитие в улыбке

Немного повторим. Если мы посмотрим на себя как на некое пространство, мы можем увидеть там несколько отдельных измерений, которые каждый из нас может продемонстрировать:

• мы видим себя как тело;

• мы видим себя как эмоции (мы можем их как-то продемонстрировать, например, своим поведением);

• мы видим себя как мысль (мысль мы можем проговорить).

Любой человек, если он начнёт за собой наблюдать, сразу может увидеть эти измерения и как-то на них опираться. Поэтому, когда мы начинаем заниматься йогой, мы стараемся опираться на то, что любой человек может в себе наблюдать. Следующие измерения (например, работа с энергией) уже более тонкие, и их сложнее почувствовать. А вот тело, эмоции и мысли может увидеть любой человек. Поэтому мы стараемся с самых первых шагов в йоге простраивать практику, воздействуя на эти три пространства личности:

• «я – тело» – мы работаем с асанами, физическими упражнениями;

• «я – эмоции» – мы учимся практике улыбки (есть также и другие практики);

• «я – мысль» – это, например, та же работа с вибрацией, потому что любая мысль – это прежде всего вибрация.

В йоге мысль часто называют ментальной волной. Каждая мысль имеет свою частоту: более низкие, грязные мысли – низкочастотные, а более возвышенные – высокочастотные (это мысли, которые возвышают нас). Если взять по цветам, то низкочастотные мысли тусклые, грязные такие, а высокочастотные – яркие и светлые.

Что касается эмоциональной сферы, то именно эмоции определяют качество нашей жизни. Как мы понимаем, что то или иное событие или человек для нас значимы? По эмоциональной реакции. Мы можем, например, двигаться в толпе по проспекту, и множество лиц будет двигаться нам навстречу, но никто нас не «зацепит»: наше внимание скользит по лицам, но никакого отклика внутри нет (ну идут и пусть себе идут). И вдруг вам навстречу движется человек, которого вы любите, и у

вас сразу – раз! – что-то внутри заиграло, как яркая вспышка. Или, наоборот, вам навстречу идёт человек, которого вы ненавидите (он вас обидел, или вы его обидели, то есть между вами произошло какое-то неприятное событие). Пошла эмоциональная реакция. Значимость любого события определяется прежде всего эмоциональной реакцией. Отсюда мы такие разные: кто-то бурно реагирует на событие, а кто-то спокойно, хотя само событие одно и то же. Именно поэтому умение управлять эмоциональными реакциями, эмоциональной сферой – это очень сильная психологическая наработка, которая позволяет не пускать в себя стрессы, ведь негативные эмоции несут очень сильную волну. Вы много раз видели подтверждение этому: человек может быть в нормальном настроении, когда вдруг возникает какая-то сильная эмоция, и у него может подскочить/упасть давление или начинаются другие проблемы со здоровьем (например, расстройство кишечника) – тело очень чётко реагирует.

Если посмотреть на эмоциональную сферу любого человека, то там есть, собственно, эмоции (напоминающие сгустки), есть общий эмоциональный фон и есть чувства. Там своя иерархия, при этом чувства стоят выше эмоций. Йог учится держать правильный эмоциональный фон, не впускать в себя негативные эмоции и при этом учится резонировать с глубокими, позитивными чувствами. Как этого добиваются? Мы учимся этому с самых первых шагов в йоге. Первое – это научиться улыбке. Что она нам даёт? Она нам даёт окрас нашего эмоционального фона. То, что мы можем сказать о любом человеке, – какой он? Редко люди бывают нейтральными, разве что в состоянии сильной усталости, или это великий йог, который вообще ни на что не реагирует. В основном же люди завалены или в белую сторону (оптимисты), или в чёрную (пессимисты). Так вот, улыбка и даёт практикующему фон оптимизма, а от фона очень многое зависит, в том числе наше тело. Вспомните: если вы в приподнятом настроении, у вас эмоциональный фон

наполнен. У вас что-то хорошо получилось, вы выспались, у вас хорошее настроение, ощущения от жизни приятные, и тело по-другому реагирует. Или, например, вы в пониженном эмоциональном состоянии: вроде бы всё нормально, но настроение ниже плинтуса, и жизнь какая-то мрачная, серая, депрессия начинает подкрадываться. От эмоционального фона зависит то, какие эмоции мы начинаем притягивать. Если у нас настроение в «плюсе» (то есть мы в оптимизме), мы начинаем притягивать позитивные эмоции. Если настроение в «минусе», то негативные.

Во время Великой Отечественной войны было сделано очень интересное наблюдение. Когда Советская армия отступала и все думали, что войну проигрываем, то время заживления определённых ран у бойцов было, условно, месяц. А после 1944 года, когда немцев выгнали за территорию Советского Союза и уже было видно, что война подходит

к концу (армия побеждала), время заживления этих же ран было в два раза меньше. От чего это зависело? От эмоционального фона. Когда человек в более оптимистическом состоянии, у него и всё тело вообще по-другому реагирует на болезни. И это от нас зависит: или мы контролируем эмоциональный фон, или его контролируют жизненные ситуации, манипуляции, сообщения из телевизора, из Интернета. Когда человек в пессимистическом настроении, его весь этот негатив начинает активно цеплять. В результате он впадает в ещё более сложные депрессивные состояния, страхи. И наоборот – когда человек в оптимизме, он буквально чувствует, что эта информация ему не нужна, он не впускает её в себя. Каждый из нас сам выбирает, но этот выбор определяется эмоциональным фоном: он, как магнит, притягивает или позитивные вещи, или негативные. Задача улыбки – сделать так, чтобы этот фон был постоянным. Как это делается? Каждый день каждую практику вы стараетесь заканчивать медитацией «улыбка».

Ещё раз напомню. Сначала вы смотрите в точку центра груди (у мужчин эта точка находится на линии сосков, у женщин – в центре грудной кости). Вы смотрите в эту точку и в какой-то момент, когда ваш внутренний взгляд более-менее там держится, визуализируете белоснежный шарик. Если получается в центре груди – хорошо, если нет – то перед собой. Много лет даю эту практику, и часто обращаются люди, которые не могут представить белоснежный шарик внутри груди. Бывает. Представляйте, как перед вами на уровне груди крутится белоснежный шарик размером с мячик для тенниса. И внутри этого шарика вы начинаете видеть (воображать, подключайте своё воображение) лица людей, которых любите безусловной любовью. В какой-то момент созерцания этих образов вы почувствуете: у вас что-то теплеет в области груди и отсюда как будто идёт что-то тёплое. Вы цепляетесь за это ощущение и разворачиваете его на себя. Лица любимых людей – как некая инициация (они включают в нас это состояние).

Очень часто в практике сталкиваешься с такими вещами, говоришь людям: мол, вспомните состояние радости, счастья, но очень часто им сложно это вспомнить. Сейчас идёт эпоха перемен, и жизнь очень сильно давит на людей, поэтому многим очень сложно вспомнить состояние счастья. А лица тех, кого мы любим, очень легко вспомнить, и вместе с ними приходит состояние – раз! – и включилось. Можно это ощущать как солнечный свет или маленький огонёк пламени – как угодно. Как некое ощущение комфорта (потеплело на душе). Как, например, идёт человек по улице, весь в своих мыслях, а тут карапуз какой-нибудь навстречу бежит за мячиком. Поднял свой мячик, посмотрел на взрослого и улыбнулся. Детская улыбка очень яркая и красивая, ведь дети ещё безгрешные до определённого возраста. И у взрослого сама по себе расцветает улыбка на лице. Вот именно об этом состоянии и речь. Улыбка, которая есть сама по себе. Не потому, что нам жизнь что-то дала или что-то к нам пришло, – это все состояния, связанные с обстоятельствами, если обстоятельства поменяются, то и

состояние сразу исчезнет. Нужно искать то состояние, которое просто есть внутри тебя. Оно со временем нарабатывается.

Чем больше мы концентрируемся на этом ощущении, тем оно ярче, потому что есть такой закон: «То, о чём я думаю, то и растёт». Отсюда, если я думаю о страхах, они растут, а если я думаю о чём-то позитивном, оно тоже растёт. Я начинаю на эту точку концентрироваться, и она становится все ярче и ярче. Когда это тёплое пятнышко становится устойчивым, я учусь разливать его по всему телу, как свет, который начинает наполнять тело, органы, мышцы. Как вода пропитывает губку, так и этот свет пропитывает всё-всё тело. И когда я это освоил, учусь выводить этот свет за границы тела, ощущая, что я сижу внутри шарика света.

Это, кстати, одна из сильнейших энергетических защит от различных порч, сглазов, наговоров. Когда эта ступень освоена (можно и параллельно), я учусь направлять эту энергию к тем, кого я люблю, или к тем, кто нуждается в моей поддержке. Как это делается? Вы сделали практику (или просто у вас есть время), сели, и у вас улыбка хорошо уже получается. Раз! – нырнули внутрь, включилось это состояние, оно просыпается в вас. В какой-то момент это состояние станет вашим постоянным фоном, и вы своим вниманием постепенно раздуваете его, как угольки в костре. Это состояние постепенно увеличивается, потом вы представляете того человека, которому хотите помочь (вот он, перед вами), и от вас это тепло, улыбка идёт к нему. Можно мысленно его окутать этой улыбкой. Кстати, эту практику очень хорошо делать на своих детей – одна из сильнейших защит. Очень сильно работает практика, её можно регулярно делать.

Плюс, когда вы будете хорошо чувствовать улыбку и будете хорошо себя наполнять, можно улыбку транслировать в сложные ситуации. Например, у вас есть событие, где вы постоянно с кем-то конфликтуете. Есть человек, и есть вы – между вами конфликт. Попробуйте поизлучать улыбку в эту сложную ситуацию, в этот конфликт. Увидите, насколько интересно всё начнёт развиваться. Или, например, вам предстоит какой-то разговор с человеком, а человек непростой. Попробуйте перед разговором сесть и поизлучать в разговор энергию улыбки. При этом вы не занимаетесь манипуляцией, вы ничего не представляете, как бы вы хотели, чтобы это получилось, нет. Вы просто наполняете ситуацию или отношение к этому человеку энергией улыбки. А потом пойдите и пообщайтесь, посмотрите, насколько будет интересно. Я много раз эту практику давал, люди потом приходят и рассказывают удивительные вещи. Когда веришь – это одно, а когда видишь, как это работает, – совершенно другое. Я много раз видел, как люди вытаскивали себя из самых разных ситуаций с помощью этой техники. Жизнь их ставила в очень сложные условия, они начинали делать эту практику, и постепенно всё налаживалось. Это не значит, что сразу будет результат. Нет, иногда нужно было несколько лет, чтобы всё выровнялось. Я вот одну ситуацию

знаю, когда девчонке потребовалось несколько лет, чтобы выйти из очень сложного жизненного пике. Но она вышла и сделала это очень красиво благодаря технике улыбки, потому что регулярно с ней работала.

Очень хорошая практика, когда вы уже будете хорошо чувствовать улыбку, наполняйте свою квартиру этой энергией. Вечером сели, поймали улыбку и сидите в этой медитации. Вы как источник улыбки и ощущаете, как свет от вас исходит и вся квартира пропитывается улыбкой. Наполняйте двери, окна, всё-всё и заканчивайте тем, что улыбка как бы закрывает входную дверь, и мысленно вы отсекаете все несчастья, негармоничные энергии – всё это остаётся за дверью. Ничего негативного не может пройти через эту броню.

Пробуйте, ведь йога должна помогать вам жить. А иначе зачем вы занимаетесь? Основной принцип йоги – прикладной: вы занимаетесь для того, чтобы в вашей жизни было больше счастья, здоровья и радости, и улыбка вам в этом будет помогать.

Йога и жизнь

Здоровье

Правильный сон

Йога не могла обойти вниманием такое явление нашей жизни, как сон. Треть жизни мы спим, и просто глупо тратить это время.

Начнём с того, что, если мы правильно высыпаемся, тогда у нас и день хороший. То же настроение (а настроение – это наша энергетика) очень чётко зависит от того, выспались мы или не выспались. Здесь есть ряд интересных особенностей, которые йога советует делать, чтобы сон был более комфортным, соответственно, мы будем меньше тратить на него времени и лучше высыпаться. В результате у нас будет приподнятое, хорошее настроение, тело будет отдыхать, но при этом меньше тратить времени на сон. Большинство людей попросту недосыпают, поэтому, например, в воскресенье если вы шли когда-нибудь утром (часов в девять) по городу, то он будто вымерший (пустынный), потому что большинство людей ещё спят – они добирают тот недосып, который накопили в течение недели.

Первое, что нужно знать, – это качество кровати. Сейчас очень много современных разработок по правильным матрасам, можно легко подобрать матрас под себя. Основное требование – кровать не должна быть чересчур мягкой, потому что если она слишком мягкая, то вы лежите, у вас позвоночник провисает, и, соответственно, там появляются

микроподвывихи, что очень плохо: через время поясница или шея начинают болеть, и человек при таком сне совершенно не отдыхает. На слишком жёсткой кровати вы тоже не расслабитесь, потому что это не даст вам комфорта. Здесь каждый ищет разумное сочетание жёсткости и мягкости. Основной критерий – вам комфортно спать, но при этом не должно быть провисания позвоночника.

Второе – это выбор подушки. Если взять высокую подушку, то, когда вы заснёте, голова поднимется вверх, и произойдёт застой кровообращения в пространстве головы и шеи. Если маленькую, то голова уйдёт вниз, и снова будет передавливание и застой крови. Подушка должна быть нормальной высоты, чтобы шея не переламывалась во время сна, ведь часто люди спят на боку. Нужно, чтобы ваш шейный отдел не перекашивался вправо или влево. Материал подушки тоже важен. Сейчас много хороших технологий: льняные подушки, подушки, набитые гречкой, и ещё что-то – можно подобрать себе прекрасную подушку. Если у вас часто болит голова после сна, значит, подушка вам не подходит, вы где-то передавливаете себе шею, нарушаете кровообращение в этой зоне.

Третье – это наличие резинок на теле. Идеально спать вообще голышом. Лучше подберите хорошее тёплое одеяло, но спите без одежды. Женщинам можно купить большие ночные рубашки без резинок, мужчинам – большие разношенные футболки, майки (если вам так комфортно). Чем меньше резинок на теле, тем лучше. Не рекомендуется ни носков, ни трусов, ничего – ваше тело ночью должно отдыхать. Опять же, вы не должны нарушать кровообращение тела: уходите в отдых – даёте перезагрузиться всей системе. Если же где-то пережато что-то (люди, которые мёрзнут, часто любят засыпать в носках), это очень плохо для вен. Поэтому, если вы не можете от носков отказаться, найдите тёплые носки без резинок, чтобы не было никакого передавливания.

Четвёртое – это расположение кровати. Рекомендуется спать головой или на восток, или на север. Когда вы спите головой на восток или на север, само магнитное поле Земли помогает вам лучше отдыхать. Когда вы спите головой на запад или на юг, ваша энергетика не отдыхает. Это, конечно, идеальный вариант расположения кровати. Также желательно, чтобы ваша кровать стояла так, чтобы за стенкой не было соседей. Когда вы спите и ваша голова направлена в стенку, а за ней чужая квартира, это тоже не совсем правильно, потому что энергетический кокон человека (его энергетическое тело) распространяется ещё на один рост вверх (кокон становится как вытянутое яйцо). Смотрите: ваша квартира пропитана вашей энергией, в ней всё вам привычно, но вы спите макушкой в сторону квартиры соседей (а ваше энергетическое поле стенкой не блокируется). Получается, что вы выходите частью своей энергетики в соседское помещение, а та энергия может вам совершенно не подходить, и из-за этого вы тоже можете не высыпаться. Поэтому

идеально, чтобы вы спали головой на ту стенку, которая выходит или на улицу, или в свою комнату.

Следующее – желательно, чтобы в комнате не было тикающих часов (с механическим тикающим звуком), потому что мы – вода (это первое), а она очень хорошо проводит звуки и вибрацию. Второе – когда вы засыпаете, у вас замедляется ритм сердца (тормозится система), и ритм часов может немножко сбивать, вносить микрошумы в ваш внутренний ритм. Человек – это звук. Каждый из нас – это некое звучание. Те же квантовые физики говорят, что каждый человек ещё и звучит в определённых вибрациях. Поэтому звук часов может вносить диссонанс. Но если вам в комнате все-таки нужны часы, то лучше выбирайте электронные, где нет звука (просто цифры светятся, и всё).

Следующий момент – перед сном хорошо принять тёплый душ (не горячий или холодный, а настроить приятную тёплую температуру воды). Вы становитесь, направляете струю душа на седьмой шейный позвонок и просто стоите, а вода вас обкатывает. При этом вы мысленно представляете, как всё напряжение и усталость вместе с водой смываются с вас, уходят. Хорошая такая вечерняя практика.

Дальше поговорим о засыпании. Очень важно, чтобы вы уснули более-менее умиротворённым. Потому что если вы заснули и не сняли психическое и эмоциональное напряжение, то вы полночи будете только себя выравнивать: тело будет напряжено, могут подёргиваться мышцы, руки, ноги, человек может беспокойно ворочаться, что-то говорить во сне. Это показатель сильного эмоционально-психического напряжения, которое организм пытается сбросить. Ночью вы будете ещё досматривать сны дня, особенно если была какая-то сложная ситуация (во сне вы будете её «докручивать»), это показатель того, что вы легли спать сильно напряжённым.

Существуют очень простые упражнения, которые помогут себя выровнять перед сном. Если вы атеист, вам подходит просто медленное дыхание. Вот вы уже сделали всю гигиену, садитесь на край кровати (все угомонились, всех своих уложили), отодвинули краешек одеяла – вот ваша любимая подушечка лежит. Просто посидите и полностью расслабьте лицо, сделайте несколько очень медленных дыханий (абсолютно для себя естественных, но медленных). Постепенно дыхание тормозится, и вы просто тактильно чувствуете кончик носа. И вот когда мы замедляем дыхание, то даём волну торможения по всей нервной системе – это очень хорошо умиротворяет. При этом старайтесь максимально расслабить лицо. Как только вы почувствуете, что вас клонит в сон, то потихонечку ложитесь, укрывайтесь и сразу засыпайте.

Если вы человек, который чувствует, что в мире есть что-то помимо материи (некая тонкая сила, которую называют разными именами: Будда, Христос, Аллах – как угодно, каждая конфессия называет это своим именем), то просто помолитесь так, как считаете правильным.

Йоги относятся к Сущему как к единому пространству: за этой материальной картинкой есть что-то ещё, о чём говорят все конфессии и все духовные школы. Просто закройте глаза и попробуйте теми словами, которые вы сами чувствуете (они сами идут от сердца), просто помолиться. Это называется «молитва сердца». Поблагодарите за то, что у вас есть эта жизнь, за то, что у вас есть любимые люди, есть хлеб на столе, есть крыша над головой. Но не нужно ничего просить. Если вы начнёте перед сном просить: «О, Господи, у меня этого нет. Ой, как всё плохо: у меня и этого нет, и этого», тогда вы просто не заснёте, а полночи будете перечислять, высказывать претензии к Богу. «Господи, ну что такое? Ты там посмотри в свою книжечку, ведь у меня этого нет и того тоже». Очень хороший психологический трюк применяется в йоге: помимо того, чего у вас нет, у вас много всего *есть.* Мы очень часто забываем о том, что у нас есть, и вспоминаем об этом только тогда, когда оно исчезает из нашей судьбы (кусаем локти), зато всё время помним о том, чего нет. А вы просто сядьте и поблагодарите жизнь как явление, как живое существо за то, что у вас есть: за любимых своих людей, за то, что у вас есть это и это. Когда мы концентрируемся на том, чего нет, мы напрягаемся, а когда мы концентрируемся на том, что есть, искренне за это благодарим жизнь, увидите, насколько вы начнёте расслабляться. С этой волной вы сразу ложитесь и – раз! – засыпаете. Это всё – вход в сон. Дальше вы спите.

Дальше поговорим о просыпании. Это очень важная часть, потому что утром вы практически формируете весь свой день: от того, как вы проснётесь, очень многое зависит. Это, как ещё в народе говорят: «Встал не с той ноги» или наоборот: «Я сегодня классно выспался, и у меня весь день хороший». Здесь важно следующее. Первое – люди резко вскакивают, особенно если орёт будильник или человек проспал. Вот он вскочил, побегал по квартире, прибежал на работу и понимает, что его «поднять подняли, а разбудить забыли» – он просто не проснулся. Чтобы правильно и гармонично проснуться, нужно сделать так: вы проснулись и начинаете мягко, как кошка, потягиваться. Стараетесь вытягивать всё тело: мягко позвоночник растягиваете, носки ног тянете на себя и от себя. Стараетесь такими движениями тихонько выбрать поясницу и крестец. Этим самым вы начинаете снимать блоки напряжения, если где-то произошёл застой (например, вы спали в неудобной позе, затекли, мышцы не расслабились), и вы такой гимнастикой сбиваете застои. Потом улыбнитесь, вспомните о чём-нибудь хорошем и позитивном. Очень важно просыпаться с позитивной мыслью! У каждого из нас в жизни есть что-то хорошее, сконцентрируйтесь на этом. Не думайте о проблемах, о том, что «ой, мне нужно это сделать или это», а подумайте о чём-то приятном, вспомните лица людей, которых вы искренне любите. Мягко садитесь на кровати, но при этом не делайте резких движений, потому что тело и сердце ещё сильно приторможены (если вы резко вскакиваете, это всё равно что мы не прогрели машину и начинаем ей сразу давать газ, это всё плохо для

сердца). Определите, какая ноздря у вас лучше дышит (одна ноздря всегда чуть-чуть закрыта, а вторая открыта), и с соответствующей ноги вставайте с постели. Это называется «встать со счастливой ноги». Поставили ножку на пол (если открыта правая ноздря, то правую, если левая – то левую), ещё две-три секунды посидите, улыбнитесь, мягко вытянитесь сидя и полностью вставайте. Затем уже стоя, потихонечку вытяните позвоночник и с раскрытой гордой спиной идите в «храм белого лотоса» (в ванную или туалетную комнату). Дальше уже начинаются ваши утренние процедуры.

Это ваше утро. Если вы начнёте так утром вставать, то увидите очень интересный эффект, потому что первая волна, с которой вы просыпаетесь, очень много закладывает в течение вашего дня.

Специи и здоровье

Поговорим о специях – это очень важный момент в питании.

Есть две специи, на которые я хочу обратить ваше внимание осенью и зимой. Они очень хорошо помогают практиковать йогу и одновременно минимизируют воздействие холода и мокрой погоды, когда организм активно начинает сбрасывать слизь.

Одной из проблем здоровья является зашлакованность тела слизью, которая образовывается, когда мы съедаем большое количество слизеобразующих продуктов или когда постоянно едим на ночь. Организм не отдыхает ночью, а продолжает работать – переваривать пищу, а так как нет движения (мы спим), большая часть пищи не усваивается и уходит в слизь, которая накапливается в теле и создаёт благоприятную среду для различных заболеваний в органах и полостях тела.

Имбирь и *куркума* — вот те две специи, которые хорошо помогают выводить из тела слизь. При этом нужно учесть, что имбирь не всегда подходит людям. Например, если у человека есть лёгкие, не до конца пролеченные болезни (тот же гастрит, незарубцевавшаяся язва, различные колиты, воспаления ЖКТ), эту специю использовать нельзя. В целом же имбирь (имбирный корень) – это удивительная специя. Чем она хороша? Имбирь хорош тем, что очищает кровь от токсинов, вирусов, стимулирует пищеварение. Его рекомендуют добавлять в еду тем, у кого постоянные несварения (у людей слабо работает желудок: плохо переваривает пищу, ощущение кома в животе). Но с этой специей нужно быть аккуратным тем, у кого были различные проблемы с желудком (воспалительные процессы). Рекомендуется добавлять его в пищу, можно в тесто (в пирожки, в лепёшки, в хлеб – пекут специальный имбирный хлеб и имбирное печенье). Также его можно заваривать как чай. Прекрасный утренний тоник – имбирный корень: он отлично стимулирует всё тело, ускоряет обмен веществ, убирает застойные процессы, и, если вы всё-таки наелись на ночь (особенно если идёт

череда новогодних праздников), хорошо после всего-всего, что вы съели, выпить стакан имбирного чая. Он поможет разложить по полочкам всё то, что вы съели.

Как делается имбирный напиток? Существует имбирь в виде порошка (молотый, высушенный) и имбирный корень, который продаётся сейчас в любом супермаркете. Попробуйте и такой, и такой, но учтите, что порошковый сильнее, жёстче немного, а имбирный корень помягче, душистее, приятнее. Берёте кусочек имбирного корня размером с ноготь большого пальца, толщиной примерно 1–2 миллиметра, аккуратно его ножом крошите (можно ещё выдавить его в чеснокодавке), высыпаете в стакан, заливаете крутым кипятком и даёте ему 2–3 минуты настояться, чуть-чуть остыть. Можно утром заварить себе имбирный чай и пойти делать свои привычные дела, процедуры. Он немного остывает (сильно горячим такой напиток пить нельзя), затем можно в уже остывший чай добавить столовую или чайную ложку мёда или бросить туда дольку лимона. Этот напиток выпиваете.

Изумительно стимулирует обмен веществ, очень полезен для печени, хорошо очищает кровь от холестерина – профилактика сердечно-сосудистых заболеваний. Очень сильная специя, прекрасная. Единственное, этот тоник не рекомендуют пить на ночь, потому что он хорошо тонизирует, можно потом просто не заснуть. Его можно пить детям, только более разведённым (где-то вполовину разбавляйте горячей водой). Если вы пользуетесь порошком, то берите половину чайной ложки на стакан.

Куркума подходит практически всем, так как у неё нет никаких противопоказаний. Тоже очень распространённая сейчас вещь. Это такой оранжево-жёлтый порошок, очень красящийся, с ним нужно быть аккуратным, потому что, если он попадает на одежду, вы её уже не отстираете, особенно белую. Куркума добавляется в качестве приправы в различные блюда: в каши, в плов, в суп. Куркума – это естественный природный антибиотик, но, в отличие от синтетических антибиотиков, она не поражает ни флору кишечника, ни печень, а, наоборот, стимулирует их работу. Куркума очень полезна для печени: она очень сильный природный антисептик, хорошо очищает кровь от вирусов и токсинов.

Часто куркума употребляется с горячим молоком – это идеальное блюдо на ночь. Если вы не хотите наедаться перед сном, то лучше выпейте стакан горячего молока с половиной чайной ложки куркумы (размешиваете это всё, даёте немного настояться и выпиваете). Кстати, этот напиток показан тем, у кого периодически, особенно в холодную погоду, воспаляются суставы или связки – тип людей Вата-доши. Напиток молоко с куркумой идеально снимает эти процессы. Плюс это природный антибиотик: он хорошо снимает все болезнетворные процессы в мочеполовой системе, в крови и печени. Каждый день на ночь можно принимать стакан молока с половинкой чайной ложки

куркумы. Если вам молоко не подходит или вы его не любите, то куркуму можно добавлять в творог. Тоже очень хорошее блюдо: берёте пачку нежирного творога, добавляете туда орехи и изюм, немного сметаны, чуть-чуть мёда и пол чайной ложки куркумы. Размешиваете это всё и съедаете. Тоже вкусный и полезный продукт.

Поиграйтесь с этими двумя специями – отлично работают. Кстати, куркума помогает и от ангины: если у вас ангина, воспаление горла, миндалин, можете попробовать средство из куркумы. Размешиваете в горячей воде пол чайной ложки куркумы, даёте воде остыть до приятно тёплой температуры и этим раствором полощете рот. Фурацилин разводят в воде, то же самое и с куркумой. Довольно быстро снимается воспаление с этой зоны, и не нужно себя душить антибиотиками, используйте природные средства. Единственное, здесь нужно поискать хорошую специю, ведь куркуму часто подделывают, просто добавляют для объёма тот же мел и красят его. Вам нужно найти хорошую специю, но это несложно, подделок не так уж и много.

Включайте потихонечку эти две специи. Имбирь можно пить как имбирный чай и добавлять в продукты. Куркуму тоже можно добавлять при приготовлении каши, в те же супы по чуть-чуть, в молоко или творог.

Как справиться с жарой

Когда начинается жаркая погода, важно проговорить алгоритм практики йоги при сильной жаре.

Первое – если вы занимаетесь на природе, рекомендуется, чтобы практика была до 11:00. Идеально заниматься в 5–6 часов утра (максимум в 6–7 часов), потому что после 11 очень жёсткое излучение солнца и не рекомендуется долго находиться под прямыми солнечными лучами, поскольку это колоссальная нагрузка на сердечно-сосудистую систему (особенно если вы делаете какую-то практику). Это первое. Кстати, на равнинной Индии, где летом жара под 50 градусов, активную йогу делают в основном с 4 до 6 утра, то есть практики (сам блок активной «физики») начинаются в 4 утра и идут до 6.

Бхадрасана

Второе – в рисунках, которые мы строим, стараемся гипертрофировать Луну. Вы ведь знаете, что у нас есть асаны Солнца и есть асаны Луны. Например, зимой мы стараемся делать больше двух третей солнечных форм и всего треть лунных. А вот летом, когда жарко, всё наоборот: всего одна треть (или даже меньше) солнечных асан и две трети лунных.

Солнечные асаны – это все формы, которые быстро нагоняют тепло, что связано с тонусом мышц. Как правило, это какие-то силовые и полусиловые движения (например, Бакасана или поза Героя).

Лунные асаны – это все формы, которые растягивают как можно больше точек тела.

Практически происходит такое пассивное приятное вытяжение без напряжения: Конасаны, Бхадрасаны (Бабочки), которые растягивают тело. У нас нет сильного тонуса в этих асанах – наоборот, идёт растяжение, раскрытие.

Соответственно, в жаркую погоду мы сразу увеличиваем Луну, потому что люди и так перебирают Солнце летом, что, кстати, даёт повышенный риск сердечно-сосудистых заболеваний и различных инсультов, а также повышает ощущение агрессии в людях (народ становится таким нервно-агрессивным).

Кстати, наращивание холода в природе, наоборот, даёт другой эффект: все становятся вяло-депрессивными. Когда много Луны (много холода), люди чаще ощущают себя в депрессивных состояниях, а при жаре – наоборот, становятся агрессивными. Поэтому в рисунках практик просто нужно больше Луны, что будет сразу вас умиротворять, успокаивать. Солнце, что мы набираем в течение дня, будет мягко распределяться по всем меридианам, балансироваться, что поможет держать его под контролем. Почему люди агрессивные? Потому что очень много огня в системе, который выходит из-под контроля, надавливая на агрессивные черты характера. Если в обычной ситуации человек, допустим, вспылил, но, может быть, сдержался бы, то в жаркую погоду сделать это сложно, так как люди вспыхивают, как порох. Это второе – наращивание Луны.

Лодка

Сурья Намаскар

В рисунках питания, соответственно, следим за режимом воды. Так, при жаре обязательно нужно выпивать три литра воды в день. Можно добавлять природный лимонад, то есть выжимать немного лимонного сока в воду, что хорошо утоляет жажду. Плюс те же салаты, которые

охлаждают, – это салаты со сметаной (сметана как слизеобразующий продукт очень хорошо гасит избыток Солнца внутри). Рекомендуется употребление сметаны, в меру прохладных кефиров (но не холодных). То есть немного наращиваем количество молочных продуктов в рационе, которые, как все слизеобразующие продукты, немного балансируют жар Солнца внутри нас. Соответственно, уменьшаем количество продуктов, которые усиливают огонь. Например, в жару никаких каш не хочется есть, ведь каши в большинстве своём – все янские (та же гречка, рис немного усиливают огонь). И убираем все специи (имбирь и прочие): их вообще нельзя есть в жару. Острые томаты, различные аджики, лук, чеснок – всё это убирается.

Чандра Намаскар

Также очень хорошо наращивают Луну Шавасаны с тяжестью. Плюс ещё в рисунках форм йога-асан мы минимизируем динамические виньясы (оставляем буквально чуть-чуть). Делаем Сурьи Намаскар, и после каждого Сурьи Намаскара мы всегда вплетаем Чандру Намаскар: лунный рисунок, который сразу же балансирует Солнце. А затем больше уходим в лунные рисунки и полустатические, статические формы. Небольшое раскрытие динамики, и сразу погружаетесь в рисунок, который на две трети состоит из лунных форм. Например, делаете всего две солнечные формы: Мост и Лодка, а всё остальное – это Луна чистой воды (глубокие вытягивания). Замирайте в асанах где-то по одной минуте (или по 30–40 секунд). Это статика и полустатика: полустатика – это 30 секунд, а статика начинается с минуты удерживания.

Вот этот алгоритм хорошо показан при жаркой погоде. И за счет жары, прогретого Солнцем тела, мы можем увеличить прокачку гибкости тела и чуть-чуть добавлять солнечных форм (они нас собирают в конце). Это основной алгоритм практики летом.

Принципы свара-йоги

Мы с вами начали входить в очень интересную тему, которая является в йоге одной из стержневых практик. Она даже выделена в отдельную йогическую дисциплину, которая называется «свара-йога» («свара» – это «поток»).

С точки зрения йоги, есть два главных потока: поток Солнца и поток Луны. Если мы возьмём анатомию тела, то у нас с вами есть две ветки вегетативной нервной системы: симпатическая и парасимпатическая, то есть то, что нас возбуждает (тонизирует организм), и то, что нас успокаивает (тормозит). При этом человек чётко симметричен: правая-левая нога, правая-левая рука, два глаза, два уха – соблюдается некая симметрия. Кроме того, человечество симметрично: мужчины и женщины (два разных полюса). На этом законе строится очень много практик.

Наш ум движется в двух каналах: когда у нас больше работает канал Солнца, у нас активно левое полушарие (рассудочная часть нашего мозга), материалистическая часть нашей личности. Когда у нас больше действует левый канал, включается правое полушарие (потому что они работают крест-накрест), и у нас активизируется идеалистическая часть нашей личности (абстрактная).

Вспомните, к примеру, диалог Мальвины с Буратино, когда она говорит: «Буратино, у вас есть яблоко», а тот отвечает: «Где?» Она говорит ему из правого полушария (Мальвина просит представить яблоко), а Буратино из правого канала (левого полушария) как материалист отвечает: «Где яблоко?» Она говорит: «Ну, у вас есть яблоко». Он: «Где яблоко? Дайте его потрогать!» Когда нам нужно что-то представить,

вообразить, мы говорим человеку какую-то абстракцию, а он отвечает: «Я не верю и, пока не потрогаю, не поверю». Вот он с вами говорит из канала Солнца. А когда мы что-то пытаемся донести человеку, который сильно погружен в канал Луны, то мы ему говорим: «Ну, опустись на грешную землю! Ты должен делать вот это и вот это». А он нам отвечает: «Как это низко, какие грубые энергии, как это тяжело… Мне бы парить где-нибудь и кайфовать». Он с вами говорит из канала Луны. Это вы должны понимать.

По этому же принципу вы сможете анализировать своё состояние:

Когда вы больше в релаксе, расслабленно-умиротво-рены, у вас активен левый канал.

Когда вы собраны, сжаты, очень деятельны и активны, в этот момент у вас активен правый канал.

Зная эти законы, вы можете на себя воздействовать. Как строится йога? Мы начинаем рисунки с открытого канала, а это определяется тем, какая ноздря у вас более открыта. Если у вас открыта правая ноздря, значит, в этот момент у вас активен канал Солнца, а если у вас открыта левая, то канал Луны. Рекомендуют начинать практику с той стороны, которая открыта: это более сильный канал, он сейчас наполнен, и вы оттуда гоните энергию в более пустые зоны тела (в более пустые каналы) – из сильной стороны в слабую, так это строится. Поэтому, когда вы занимаетесь дома, перед практикой проверяйте, какая ноздря открыта, и начинайте практиковать с более сильного канала.

Кстати, для здоровья рекомендуют кушать в тот момент, когда у вас открыта правая ноздря. То есть у вас должен быть открыт канал Солнца: так пища лучше усваивается, меньше уходит в жир, в слизь и быстрее работает обмен веществ. По этой же причине не рекомендуют есть на ночь, ведь, когда мы засыпаем, у нас начинает активизироваться лунный канал: мы уходим в сильное торможение и засыпаем. Соответственно, организму сложно переваривать пищу, и большая её часть просто уходит или в слизь, или в жировые отложения. Но если вы всё-таки поели на ночь, тогда рекомендуется засыпать на левом боку, чтобы правая ноздря была открыта. Засыпая в таком положении, вы поддерживаете активность в солнечном канале, и пища всё-таки лучше усваивается. Не так, конечно, как днём при активных движениях, но всё-таки лучше. А если вам, наоборот, тяжело уснуть (очень много мыслей, эмоций), тогда вам нужно лечь на правый бок, чтобы левая ноздря смотрела вверх. Тогда начнёт активизироваться левый канал, который даёт торможение, и вы быстрее заснёте – это первое.

Второе – если у вас возникает какое-то сложное навязчивое состояние, и вам нужно очень быстро от него отключиться (какая-то сложная эмоция или навязчивая мысль), быстро отбросить от себя какое-то состояние, то нужно сразу перебросить свару. Как это делается? Например, у меня забита правая ноздря (мне её нужно открыть). Вот у меня возникло

какое-то состояние, пошли какие-то нехорошие мысли, и я никак не могу от них отделаться. Мне нужно включить другой энергетический канал, чтобы энергия ума ушла в другой канал и было легче отделаться от мыслей. Для этого я правую руку кладу под правую подмышку и поворачиваю голову влево, чтобы правая ноздря смотрела в потолок. И вот в таком положении я сижу или стою где-то 1–2 минуты. Довольно быстро ноздря открывается, и когда вы выпрямляетесь, то видите, что левая ноздря начинает закрываться, а правая открывается, и вам становится легче.

И правый, и левый каналы связаны с мыслями, просто мысли бывают разными. Когда у нас мысли идут о конкретных действиях (например, я размышляю, что мне нужно купить это, это и это), в этот момент активен правый канал. Когда идут мысли о мыслях (я подумал, что нужно купить это, и начинаю думать: мол, зачем мне это и вообще нужно ли, откуда эта идея взялась – я начинаю философствовать) – это левый канал. Здесь смысл заключается в том, что, когда у вас возникают любые мысли или эмоции, которые вам не нравятся (это касается и момента, когда у вас выходит и какая-то телесная болевая точка), этим переключением канала, сменой свары (сменой ноздри) вы себе очень хорошо поможете. Вам сразу станет легче, и вы это увидите. Я и сам на себе проверял, и многим людям советовал, они потом делились, что это очень хорошо работает.

Есть ещё более простой вариант. Например, если вы дома и вам есть куда лечь, то вы просто ложитесь так, чтобы закрытая ноздря смотрела в потолок, и лежите так 5—10 минут. Ноздря откроется за счет положения тела, выстройки рисунка давления, и сразу станет легче. Это первый шаг в свара-йогу.

Смотрите, что вам нужно сейчас уяснить. У нас есть два главных канала: Солнце и Луна, которые напрямую завязаны на физиологию. Канал Солнца – возбуждение, тонус тела, а канал Луны – это торможение, расслабление. Зная эти два канала, зная, какая ноздря за что отвечает, мы можем дифференцировать в своих практиках тот или иной аспект свары.

Если нам не хватает Солнца (например, у нас много депрессивных состояний, соответственно, много лунных энергий), нам нужно гипертрофировать в рисунках солнечные связки. Это различные Герои, движения в Собачках, силовые формы, продышки. Всё время мы начинаем практику с правой стороны (больше усиливаем правую сторону). И потом, в конце, мы можем сесть и сделать Сурья-бхедана пранаяму: правая – всё время вдох, левая – выдох. (Кстати, если вы простудились и у вас ещё нет температуры, вот эта пранаяма очень хорошо помогает быстро выйти из ОРЗ (простуды): правая – всё время вдох, левая – всё время выдох.)

Если мы чувствуем, что у нас много гнева, агрессии, состояния гневливости, мы много суетимся, то это у нас избыток огня (избыток Солнца). Нам нужно в своих рисунках немного гипертрофировать Луну: мы больше уходим на растяжки, техники гибкости, расслабления, концентрируемся в асанах на расслабления, на вытяжения. При этом стараемся начинать все рисунки с левой ноги. И когда мы в конце занятия замираем, то начинаем дышать Чандра-бхедана пранаяму (где Чандра – это Луна). Левая ноздря всё время вдох, правая – всё время выдох. (Кстати, когда у нас температура, именно эту пранаяму и можно делать (асаны не рекомендуется делать при температуре, но посидеть, подышать можно): реально температура немножко спадает, то есть становится легче. Вот вам простой такой пример.)

Кстати, сюда же можно отнести принципы «встать со счастливой ноги» и «выйти из дома со счастливой ноги». Это такая йогическая даже не примета, а рекомендация. Вы утром просыпаетесь и определяете, какая свара у вас активна, то есть какая ноздря у вас в этот момент дышит (левая или правая), и эта ножка первой становится на пол. Вот это и называется «встать со счастливой ноги». Я наступаю на пол и как бы вхожу в новый день с наполненного канала, с сильного канала. Отсюда, когда вы строите рисунки дома, обязательно определите, какая ноздря у вас сильная, и с неё начните рисунки. Эта нога начинает уходить вперёд и только потом в слабую – вы как бы гоните силу в слабую зону. Это же рекомендуется делать при выходе из дома: входную дверь открыли и шагаете той ногой за порог, какая ноздря активна. Попробуйте! Я много раз проверял – день по-другому выстраивается: меньше ситуаций-соударений, день более ровным становится, все ситуации текут более спокойно (100 %).

В йоге никогда не старайтесь верить на слово – доверяйте преподавателю, но всё время берите информацию и пробуйте, встраивайте её в свою жизнь. Это самое главное. Практика реально должна входить в нашу жизнь, в наши действия, и тогда она начнёт нам помогать.

Защита и помощь

Камни-помощники

Существует целая наука о лечебных свойствах камней – литотерапия. Астрология тоже активно использует эти знания: определённые камни связаны с определёнными планетами, и, нося с собой тот или иной камень, вы можете усиливать влияние позитивных планет на вас и снижать влияние негативных. Грамотный астролог всегда может подсказать такие взаимосвязи.

Затрону практический аспект литотерапии, исходя из того, что я этой темой занимаюсь очень давно (больше как практик – меня интересует

практическое использование такого явления, как камни). Сейчас не буду рассказывать о дорогих драгоценных камнях, хотя, конечно, чем более чистый и дорогой камень, тем больше его энергетика, она во много раз сильнее, чем в полудрагоценных камнях. Драгоценные камни были получены глубоко в земле под высокой температурой и давлением. Только есть одно но – они дорогие. Из-за этого сейчас много подделок, очень много искусственно окрашенных под высокими температурами камней – это уже камни «нерабочие». Самый первый совет: когда вы выбираете камень для себя или своих близких, помните, что все настоящие камни тяжёлые. Если чувствуете, что камень какой-то лёгкий, то перед вами пластмасса, подделка. Притом сейчас так научились делать пластмассовые подделки, что их трудно распознать. Есть один из способов проверки камней: поджигаешь камень спичкой, и, если появляется характерный запах, значит, это пластмасса. Так вот, сейчас есть такие сплавы из пластмассы, которые не дают неприятного запаха. Поэтому один из хороших критериев проверки – это тяжесть. Если вы берете настоящий камень в руки, он тяжёленький. Второй момент – часто окрашивают камни, особенно если это бусы или какие-то поделки из камней – камни с дырочками. Проверить их можно, посмотрев отверстие на свет: обычно краска проникает неглубоко, и вы сразу заметите неокрашенные участки и подделку. Лучше такие вещи не брать.

Но существует большое количество полудрагоценных камней, подделывать которые просто невыгодно, потому что они не такая уж и редкость. При этом полудрагоценные камни тоже очень хорошо помогают. Поговорим о них.

В чём прелесть камней? В основе своей – это кварцевая группа, некий аналог стекла. Любой камень, кристалл работает как очень хороший резонатор, плюс камень хорошо запоминает информацию, запоминает энергетику. Если вам нужно находиться в определённом состоянии (например, вы создаёте амулет для себя или своих близких), то камень хорошо запоминает, как матрица, нужную вибрацию и дальше прекрасно её держит. Когда вы носите камень в кармане, у вас всегда есть маленький кусочек нужного состояния. Такой камень постоянно вплетает в ауру энергетику, вибрации, нужные для вас, и это хорошо вам держит состояние.

Существуют защитные камни, камни-талисманы (намоленные на удачу), камни-вампиры (которые стягивают негативную энергию) – у камней масса предназначений, в зависимости от того, что вам нужно. Например, если вы работаете с людьми, в вашей жизни проходит очень много контактов, я бы порекомендовал вам камни-вампиры, которые оттягивают негативную энергию. То есть работают, как кошки. Многие знают, что кошки – это вампиры (в хорошем смысле), они стягивают с нас негативную энергию. Многие из вас замечали, что, когда у человека болит какой-то орган, кошка старается залезть на эту точку и начинает топтаться, мурчать, при этом человеку реально становится легче. Кошки

питаются этой энергией, в отличие от собак. Собаки не питаются негативной энергией, а вот кошки спокойно и безболезненно для себя съедают негативные вибрации. Но кошку же вы на работу не принесёте в кармане. А камень – спокойно. Его можно положить перед собой на столе или между вами и негармоничным собеседником в то время, когда начинает накаляться ситуация: спокойным движением подвинуть камень (часто люди даже не замечают этого). Или, когда камень носите в кармане, при определённой ситуации берите его в руку: как только камень соприкасается с кожей, он начинает включаться и работать с вашей энергетикой. Если вы просто носите камень в кармане, его воздействие минимально, но, как только вы берёте его в руку и он чувствует ваше тепло, – всё, он начинает включаться.

Как выбирать камни? Существует большое количество учебников по литотерапии, но сами литотерапевты (хорошие специалисты, задача которых не продать вам камень подороже, а помочь вам) говорят, что, так как большинство учебников было написано в эпоху Рыб, информация в них немного устарела. В 1982 году мы перешли в эпоху Водолея, и большинство камней изменили свои свойства. Сейчас камни работают по-новому, потому что идут другие вибрации, отсюда все авторитетные знатоки советуют выбирать камень по ощущениям. Идёте на выставку, где продаются камни, настраиваетесь на определённое состояние (например, вы выбираете камень-вампир или защитный камень: настраиваетесь на то, что камень будет вас защищать от негативных вибраций) и начинаете смотреть, чувствовать, какой камень вас позовёт. Камни зовут: они как дети маленькие. Кстати, один из моих знакомых литотерапевтов называет камни детьми, он так и говорит: «Приезжай, посмотрим – новые дети пришли». Все, кто сердцем погружен в работу с камнями, так и относятся к ним – как к детям. Это так и есть. Когда вы выбираете камень, вы просто чувствуете – р-раз! – рука потянулась. Вы камень взяли, держите в руке и пробуете чувствовать, сканировать ощущения. Не думайте, а чувствуйте. В какой-то момент – р-раз! – ладошка потеплела или в руку толчок прошёл. Это камень сам даёт знать, что он ваш. Если такое произошло, надо его брать.

Ещё один совет: никогда не покупайте ворованные камни и не воруйте их сами. К сожалению, есть такая проблема (особенно на выставках, где очень много камней и за ними сложно уследить) – некоторые люди воруют камни. Но ворованный камень никогда добра не принесёт. Само воровство мешает камню реализовать свою дхарму (мешает вам помогать). Камень обижается и начинает мстить. Вспомните, например, истории некоторых очень дорогих драгоценных камней (тех же знаменитых алмазов). Это частое явление, когда за камнем тянется кровавый след. Как правило, это начинается, когда камень или крадут, или отбирают: он начинает путешествовать и мстить своим владельцам. С каждым новым хозяином что-то происходит, никому такой камень счастья не приносит. У алмазов или других драгоценных камней очень сильная энергетика (мощные сгустки энергии). У полудрагоценных

камней, конечно, не такая большая сила, но всё равно – если он украден, он тоже ничего хорошего не сделает владельцу. Лучше такие вещи не брать.

Когда вы приносите камень домой, нужно понять, что это очень медленное существо. Все камни живые! Учёные даже нашли ритм у маленьких камней. Его почти не слышно, но у материковых плит и больших массивов камней есть своё биение сердца – один удар в сутки. Они растут, но по отношению к нам они очень медленные. Поэтому камень сразу к вам не привыкнет. Привыкает камень к вам долго, где-то месяц-два. Это значит, что, если вы купили камень, не надо его сразу с собой носить. Сначала поприветствуйте его – это живое существо пришло в вашу жизнь – и положите дома на полочку. Периодически, как вспомнили о нём, берите его в руки, трогайте и снова кладите на полочку. Через месяц или два вы почувствуете, что камень к вам привык (как собачку приучали к себе или кошку). Тогда вы начинаете его с собой носить и потихонечку «намаливать».

Как «намаливается» камень? Например, вы делаете йогу. Сделали хорошо практику, берёте камень в руку, зажимаете его между ладошек в намасте и вкладываете всю свою психическую энергию после практики, мысленно настраиваясь на нужное состояние или картинку. Например, защитный камень: вы представляете, что, когда вы носите камень, вокруг вас появляется плотная аура охраны, защиты, которая не пропускает негатив в вашу жизнь. Эту картинку вы прямо вкладываете в камень. Делаете это несколько раз. Лучше всего, конечно, камни заряжать на местах силы, в энергетически сильных полях. Я, например, всегда беру с собой на места силы заготовки таких камней, потом делаю из них амулеты и друзьям раздариваю. Притом полудрагоценные камни ведь недорогие, но это правильный йогический подарок: не безделушку какую-нибудь ненужную привезти, а подарить камень, который человек будет носить с собой, и тот будет реально ему помогать. Если вы делаете амулет для кого-то (например, для своего ребёнка), то повторяйте всё так же: вы мысленно настраиваетесь на этого человека, думаете о нём, представляя, как он держит этот камень, носит с собой, и камень ему помогает. Вы держите камень между ладошек, вкладывая в него всю свою психическую энергию после йоги, практики, мысленно настраиваясь на нужное состояние. Такой камень реально будет работать.

Теперь разберём, какие камни с чем работают сейчас (исходя из моего опыта), с чем камни могут помочь вам.

Сердолик – это камень, который очень хорошо работает как охранный амулет. Его ещё называют «камень-солнце». Есть такая легенда, что сердолика боится сам дьявол. Это камень, который хорошо защищает от негативного влияния всех нехороших энергий, когда человек носит его с собой. Также сердолик – хороший амулет для детей. Вы можете положить его ребёнку в сумочку, купить браслетик с сердоликом или

кулон – он будет защищать ребёнка. Единственное – сердолик очень хрупкий. Если малыш его уронит, камень разобьётся.

Кстати, если камень у вас разбился, это значит, что он выполнил свою миссию, дхарму – он очень много взял негатива на себя и из-за этого рассыпался. В таком случае проявите уважение к живому существу, которое выполнило свою задачу, оно вам помогло, – не выбрасывайте его в мусор, а закопайте в землю.

Турмалин – это камень-вампир. Есть разные группы: красные турмалины, зелёные, фиолетовые, чёрные. Подходят тем, кто работает с людьми и часто чувствует на себе какие-то негативные вибрации. Например, человек – начальник или чем-то заведует; и так как такой человек может кому-то в чём-то отказывать, то на него идут какие-то не совсем правильные энергии (на него обижаются). Чёрный турмалин – это камень-вампир, он как кошка работает: сам собирает энергию и съедает её, переваривая всё. При этом турмалин не нужно чистить – это самоочищающийся камень. Он хорошо абсорбирует сглазы, порчи, негативные мысли, которые идут в нашу сторону. Если сердолик защищает (отбрасывает от вас негативную энергию), то турмалин просто её съедает.

Лунный камень (селенит) – это хороший талисман подключения к ангелу-хранителю. Его можно подарить ребёнку или вашим любимым людям. Вы опять же настраиваетесь на человека (а у каждого из нас есть свой ангел-хранитель), берёте камень, мысленно представляя ангела-хранителя этого человека, и пробуете сонастроить связь между камнем и этой энергией. Потом этот камень дарите человеку: он носит селенит с собой и лучше ощущает контакт со своим ангелом-хранителем.

Дымчатый кварц – очень хороший камень для медитаций. Если вы целенаправленно займётесь медитацией, я бы вам советовал приобрести небольшой шар дымчатого кварца. Регулярно занимаясь йогой, медитациями, можно его ставить перед собой, чтобы он наполнялся нужной вибрацией, или класть на ладонь, когда вы садитесь в медитацию. Дымчатый кварц будет вам помогать прогрессировать в практиках.

Розовый кварц – это сильный амулет для женщин и для гармонизации атмосферы в семье. Когда в доме появляется розовый кварц, начинает потихоньку выравниваться энергетика в семье (между теми, кто в семье находится: дети, родители, супруги). Также розовый кварц полезно носить сердечникам (тем, у кого проблемы с сердцем).

Горный хрусталь – это камень, который несёт очень хорошие охранные функции. Даже маленькая друза горного хрусталя (размером с небольшое блюдечко) распространяет своё воздействие до 3–5 метров позитивных вибраций. Особенно благоприятно ставить друзу в местах, где есть геопатогенные зоны или стоит много электроприборов. Также небольшую друзу горного хрусталя можно поставить между собой и

монитором компьютера – она очень хорошо снимает электромагнитное излучение.

И последнее – как чистить камни? Есть камни, которые не нужно чистить, а есть камни, которые нуждаются в регулярном очищении. Лучше один раз в два или три месяца очищайте камни. Если были стрессовые ситуации, чистку желательно проводить раз в две недели.

Очищаются камни несколькими способами. Самый простой: берёте обычную поваренную соль, насыпаете в стакан или миску и зарываете камень в соль (берите соли столько, чтобы она полностью накрыла камень). Сутки-двое подержите камень в таком состоянии. Потом вы вытаскиваете его из соли, обмываете хорошей водой и просушиваете. После процедуры соль употреблять нельзя – она вытягивает на себя много гадости. Её нужно вынести подальше и аккуратно высыпать на землю.

Второй способ тоже очень простой – это положить камень на солнце. Но учтите, что этот способ подходит не для всех камней. Например, селенит – это лунный камень, его нельзя класть на солнце. Розовый кварц или цветной турмалин тоже не любят солнечный свет. Такие камни можно чистить или в соли, или с помощью лунного света (когда полная луна светит в окно, можно положить камень на подоконник – он хорошо очистится). А вот, например, сердолик просто обожает солнце – его нужно периодически выкладывать под солнечные лучи. Он ещё и заряжается солнечной энергией, как маленький аккумулятор.

Вот так, подбирая камни, вы можете сделать амулет себе или любимым людям. Или намоленный камень будет у вас дома стоять на полочке и всё время в энергетику квартиры давать позитивные вибрации, которые вы в него вложили. Это очень хороший резонатор для общей ауры места жизни. Вот так, потихонечку, просто подберите себе какой-то камушек, если вас эта информация зацепила, и можно уже с ним работать.

Вопрос. Как я узнаю, что с камнем можно работать?

Ответ. Вы почувствуете. Просто в какой-то момент возьмёте камушек в руки и почувствуете – оп! – просится. Чем чаще вы начнёте камень брать в руку и с ним контактировать, тем быстрее наладите контакт. В какой-то момент вы почувствуете камень. Он начнёт с вами «общаться».

Вопрос. Как понять, куда в квартире лучше положить камень?

Ответ. Опять же, по ощущениям. Есть принцип создания так называемой «мандалы квартиры»: когда на одной полочке у вас одни камни, на другой – другие. Я делаю всё по ощущениям: положу камни и чувствую, насколько мне нравится этот угол. Если что-то не так (чувствую – этот камень сюда просится), перекладываю камни и снова проверяю ощущения. В какой-то момент – вот – всё сложилось. Через время (например, полгода прошло) я вдруг ощущаю, что камни снова нужно положить по-другому, – я их передвигаю. У вас своя магия будет –

вы сами будете чувствовать. Через некоторое время вы можете почувствовать, что какой-то камень от вас «уходит». Бывает такое. Не надо жалеть: если камень просится от вас уйти, его нужно отпустить. Например, вам хочется кому-то подарить этот камень – нужно его взять и подарить. Потому что у камней своя жизнь: они сами решают, как и когда путешествовать.

Как создать амулет для ребёнка

Создание амулетов – это очень большая и обширная тема. Что можно посоветовать в первую очередь? Самая сильная защита для ребёнка – это любовь матери и отца, то есть благословение отца и благословение матери. Первое, что вы делаете, – это выбираете носителя, то есть предмет, из которого вы будете делать амулет. Лучше всего энергию держит кожа. Подойдёт, например, плетёный браслетик из кожи, в который можно вставить какие-то бусинки, например, из какого-нибудь кварца (можно использовать горный хрусталь, сердолик, лунный камень – это всё недорогие камни), потому что кварц очень хорошо держит прану.

Берёте этот браслетик или кулончик, который вы сделали (или купили), и вкладываете его между своими двумя ладошками. Затем вы держите ладони в районе Анахата-чакры (жест «намастэ») и мысленно представляете, как вы посылаете энергию с правой и левой ладони в этот амулет. В то же время вы вместе с этой энергией вкладываете мыслеформу, что ваш ребёнок носит амулет и вокруг него создаётся некое энергетическое поле вашей любви, вашей энергии (амулет нужно делать с неким эмоциональным посылом).

При создании амулета должно сложиться три вектора:

• прана – вы посылаете свою энергию через центр ладоней (можно положить амулет на левую руку и накрыть его правой рукой, а затем сложить руки в «на-мастэ»);

• ваша эмоциональная реакция – ваша любовь к ребёнку (вы ощущаете свою привязку, свою любовь к малышу, заботу о нём);

• мыслеформа – вы вкладываете туда мыслеформу о том, что ваш ребёнок носит этот амулет и вокруг него создаётся защитное поле, которое отражает и отводит любой негатив (от физического до ментального) от вашего малыша.

Это первый слой. В целом амулет нужно создавать как минимум неделю. Но зато потом он держит энергию около двух-трех месяцев.

Помните, что амулеты не любят воды и огня, их нельзя класть на землю (старайтесь этого не делать, а также не купайте ребёнка в этом амулете).

Ещё раз, подробнее. Как вы делаете амулет? У вас появилась «болванка» (например, браслетик, плетённый из кожи со вставками группы кварцевых камней, или какой-то кулон из кожи с камушком – это идеальная матрица для амулета). Дальше – вы обязательно делаете практику, вам нужно разогнать частоты, потому что чем выше частоты вы вкладываете в мыслеформу (то есть чем выше чакры задействованы в вашем ритуале), тем сильнее будет амулет. Вы сделали практику, почувствовали, что у вас очень много энергии, – теперь можно сделать амулет. Берёте «болванку», вкладываете её между ладоней и начинаете в неё как бы толкать энергию, которая идёт от вас, создавая некий шарик вокруг амулета. При этом вы мысленно представляете, как эта энергия впитывается в кожу, впитывается в камень и хорошо там структурируется. Это первый слой.

Второй слой – вы толкаете туда эмоциональную составляющую, вспоминая свою любовь, своё отношение к малышу, и тоже это туда вкладываете.

И третий слой – вы туда же вкладываете нужную мыс-леформу о том, что эта энергия, которую вы вложили, работает как защита. Как вы это делаете? Вы мысленно вкладываете в амулет образ (визуализацию) о том, что ваш ребёнок носит этот амулет и вокруг него образуется облако, которое защищает его от любого негатива (физического, эмоционального, ментального), от негармоничных ситуаций, людей. Это всё как бы заряжаете.

Сделали амулет, прокачали его и отложили его на полочку отдельную (лучше на ваш алтарь, если он у вас есть), чтобы его никто не трогал. На следующий день опять сделали.

Так где-то неделю после каждой вашей практики вы 5–7—10 минут тратите на модуляцию этого предмета, и через неделю у вас получается очень сильный, качественный амулет, который вы даёте своему ребёнку. Он его носит на себе или с собой в портфеле. Но предупреждаете, чтобы малыш никому не давал свой амулет, – это раз. Второе – его не надо опускать в воду или на землю и, естественно, не надо поджигать. Потому что вода, земля и огонь хорошо обнуляют вот эту всю энергию, которую вы вложили. Вот так можно создать амулет для своего ребёнка. Это первый способ защитить его от негатива.

Второй способ – можно использовать защиту эгрегора. Например, если ваш малыш крещёный, делаете всё то же самое (три слоя – энергия, эмоция, мысль) и добавляете ещё один слой, четвёртый: вспоминаете свои ощущения в храме, в церкви и просите высших иерархов эгрегора (к примеру, православия), ангелов-хранителей о том, чтобы они освятили этот предмет на защиту вашего ребёнка. Это четвёртый слой – защита эгрегора. Если у вас резонанс не с православием, а с другими религиями (например, вы больше чувствуете индуистский пантеон или буддийский), можете сделать то же самое через близкий вам эгрегор.

Этот амулет будет защищать вашего ребёнка приблизительно месяц-два, спустя которые вы его снова заряжаете. Всё – ваш ребёнок постоянно будет под защитой. Это очень хорошая помощь, попробуйте.

Сущности и молодые души

Барабашки, или Духи места

Поговорим о так называемых духах, то есть «барабашках» и всяких различных чудиках.

Земля – это многомерное существо, как и человек. Помимо физического тела у нас есть более тонкие тела, которые гораздо больше физического. Отсюда принцип матрёшки: фигурки, вложенные друг в друга. Самая маленькая матрёшка – это физическое тело, остальные тела больше физического. Точно так же у Земли: у неё есть энергетические тела – это целые миры, то, что называют астральный мир, тонкий мир. Этот мир населён, и там есть два типа духов. *Стихийные духи* – природные и отвечают за стихии Земли и *духи эманаций людей.* На-

пример, если мы с вами начнём верить в какое-то существо и прорисуем его, изобразим на картинке красиво и начнём его намаливать, верить в него искренне, будем подключать всё больше и больше адептов, которые начнут верить в него, в какой-то момент это существо появится как слепок, как программа, сотканная из наших эмоциональных энергий в астральном мире Земли в виде такого духа. Соответственно, если мы его наделяем какими-то качествами, оно начинает этими качествами обладать.

Отсюда важность формулировок, особенно с детьми. Помните такое выражение: «Назови сто раз поросёнком, на сотый раз человек хрюкнет». Если мы начинаем ругать своих детей (а родители же ругают их в эмоциях, иначе зачем ругать), мы своего ребёнка, которого любим безусловно, начинаем наделять разными эпитетами, используя разных животных, существ, как правило, нелицеприятных, где поросёнок – это самое ласковое слово. Этим самым мы просто нападаем на ребёнка, на его астральное тело, бьём, прописываем ему буквально эту программу. С одной стороны, мы хотим добра, чтобы он не поступал так, а с другой стороны, мы сами ему намаливаем снова эту же модель поведения. Почему дети? Потому что дети очень восприимчивы к этому, особенно к родительским словам. Нет ничего серьёзнее, чем родительское проклятие: это настолько сильная вибрация, что не каждый целитель уберёт её. А здесь мы неким образом его и делаем, в сердцах особенно. Особенно когда применяем телесное наказание, тогда мы ещё вбиваем это в ребёнка. И получается, что лучшая модель воспитания – это нападать не на ребёнка, а на его поведение. Буквально фраза: «Ты – хороший малыш, я тебя люблю, у тебя такие и такие качества, но вот это

поведение меня расстроило, оно неправильное». Вы дифференцируете, где сам малыш, а где его поведение. Это уже правильный наезд. Вы энергетически начинаете бить ту программу, которая заставляет его так действовать, но его как личность не ломаете и не прописываете ему в тонком теле буквально заклинания, что он такой-то и такой-то. Это очень важная вещь.

Так вот, вернёмся к барабашкам и духам места. Вы заехали в новую квартиру, там просто стены, вы сделали ремонт, завезли свою мебель, начинаете жить. Вы эманируете эмоции, мысли. Постепенно обставляете квартиру любимыми вещами: любимый диван, компьютер, телевизор, шкафы, занавески. Женщины особенно это могут делать, они буквально окутывают квартиру своей энергией, тут фикус любимый, тут занавеска висит, тут картина, тут обои. Мужчине что? Пришёл: кровать есть, телевизор есть – и всё. Ну, ещё стол, чтобы поесть, а дальше уже всё равно. А вот женщина, она такую магию создаёт в квартире! Люди живут, эманируют вибрации, и постепенно создаётся аура квартиры, и вы это прекрасно ощущаете, заходя в разные квартиры к своим близким, знакомым. В каких-то вам некомфортно: вроде всё хорошо, кормят, угощают, а вам там не нравится. В каких-то квартирах, наоборот, вам уже хозяева намекают, что пора уходить, а вам не хочется. Почему? Аура квартиры нравится.

Это единое поле квартиры в какой-то момент формируется в виде духа. Это и есть барабашки. Они по внешнему виду похожи на котов – как бы сгусток энергии, напоминающий кошку. Маленькие дети часто их видят и играют с ними. Домашние животные их видят, тоже с ними играют. Барабашки любят домашних животных и детей. Когда люди съезжают с квартиры, правильно забрать с собой барабашку. Это целый ритуал. Если его оставляют, то он начинает шалить, ему не нравятся новые люди, которые заезжают, потому что они с другими энергиями приехали, и он начинает безобразничать: с кранами что-то происходит, с проводкой, разные такие штуки. Духа можно из квартиры убрать. Во всех религиях есть ритуалы очищения, изгнания из квартир существ. Если люди уезжают, бросая барабашку, то он в какой-то момент начинает уживаться с нынешними жильцами, которые приехали в квартиру, или развеивается, так как нет тех эманаций, которые его поддерживали.

Так вот, такие же духи есть в местности. Маленькая социальная группа – это семья, которая намаливает своего барабашку в отдельно взятой квартире или доме. Город – это большая социальная группа. Отсюда жителей называют именем этого города. И часто мы говорим, что жители этого города обладают такими качествами, а жители другого города обладают другими качествами. Откуда это? Есть принцип: подобное притягивает подобное. В одной точке начинают селиться люди, которые чем-то резонируют друг с другом, и в какой-то момент они образуют некую общность, намаливая своё пространство и говоря: «Я из этого города!» В какой-то момент, особенно если город старинный, древний

(как минимум сто лет), появляется дух города. Его называют хозяин города. Как правило, он патронирует центральную ось города.

Если вы хотите почувствовать духа города, вам нужно пройтись по проспекту, главной артерии города и поймать некое ощущение от него или выйти на центральную площадь. Обычно, если вы приезжаете в новый город, это нужно сделать (это как ритуал приветствия городу). Если вы начинаете после каждого занятия часть вибраций практики эманировать своим близким, то этим вы начинаете коммуницировать, балансировать общение со своими родными, и все противоречия, которые между вами есть, потихонечку начинают стираться. Постепенно (не сразу) они затираются, потому что после практики вы очень в благостном состоянии. Вы этой благостью делитесь, и это называется в эзотерике «дарение». То же самое делаете с городом. Вы живёте в этом пространстве, коммуницируете с людьми, у вас здесь есть бизнес, работа, ваши дети здесь ходят в школу, в садик. А город живой, у него есть дух. Например, дух Запорожья – это большой казак на лошади. И вот вы, общаясь с городом, настраиваетесь на проспект (главную артерию) и немножко над ним. Почувствуйте город как живое существо, и каждое занятие частичку своей практики дарите ему: просто улыбайтесь, желайте счастья этой земле, всем существам, которые здесь живут. И обязательно направьте внимание на главные силовые точки. У каждого города есть свои силовые точки. К примеру, в Запорожье – это остров Хортица и река Днепр – ярко проявленные зоны. Этим самым вы коммуницируете с городом.

Самое интересное, что у вас всё меньше и меньше будет проблематики с городом как с пространством, всё меньше будет конфликтных ситуаций. Потому что духи, хранители местности – это довольно сильные существа. Весь город эманирует энергии, вибрации, эмоции, и всё это сливается в некий единый дух города. Это сильное и разумное существо, с ним можно общаться. Каждое своё занятие: улыбнулись своим близким, любимым, улыбнулись городу, пожелайте счастья этой земле, этому пространству. Через время вы увидите – результат будет очень интересный, красивый.

Это общение с духами местности. В какой-то момент вы их начнёте чувствовать, а может, и видеть. Попадая в любое новое пространство, в любой новый город, попробуйте выйти на центральную улицу или площадь и от всего сердца поприветствовать это пространство как живое. Пробуйте, это очень интересные практики. Радэ-радэ!

Оборотни

Поговорим о таком интересном блоке информации, неоднозначном, на который сильно реагируют, который называется животная, человеческая и божественная часть нашей личности. Поговорим о том, что некоторые школы называют «состоянием оборотня». Не того оборотня, что мы

видели в фильмах ужасов, этот термин несёт немного другой контекст. Данная информация очень хорошо встраивается в некую сетку понимания движения в практиках: насколько я гармонично двигаюсь, насколько я перестаю изобретать велосипед, ходить по кругу и насколько в моих практиках есть движение (изменения, что-то происходит в моей личности, в моём теле, моей жизни).

Часто человека сравнивают с кентавром (получеловек-полуконь). При этом внутри нас есть три начала:

• мы как животное – самые низменные, инстинктивные наши программы;

• мы как человек;

• мы как божественное начало, самая светлая наша часть, самые высокие состояния, когда в наших движениях, в наших словах и действиях начинает проявляться свет души: он начинает просто излучаться из наших действий. То, что демонстрируют святые, Мастера, то, что хорошо видно в маленьких детях, пока природа эго ещё жёстко не сформировалась.

Зачем нужно это понимание? Это хороший критерий моего движения. Можно сказать так: чем больше во мне проявляется человеческое начало, чем больше во мне проявляется божественное начало и чем меньше во мне животного, тем правильнее я двигаюсь. При этом данная информация очень хорошо помогает понимать поступки других людей, исходя из их природы.

Душа путешествует из жизни в жизнь, меняет тела, как перчатки, меняя оболочки, эпохи, страны, семьи, накапливая опыт. Мы все проходим то, что называют таттвы, энергии. Когда-то мы были минералами (камнями), потом были травой, растениями, деревьями, потом – насекомыми и потом входили в циклы животных перевоплощений. Душа набирала опыт в мире животных. Затем, по рисунку нашей кармы, мы входили в мир людей, то есть в человеческие воплощения. Так как сейчас люди очень активно развиваются и ареал обитания животных становится всё меньше и меньше (человечество разрастается по планете), то этим душам зверей, которым нужно ещё несколько жизненных циклов воплощаться в звериных телах, просто не хватает тел – им негде воплощаться. Особенно это касается зверей, которых люди сами же и убили. За счёт этого они как-то перескакивают множество звериных воплощений. Они начинают воплощаться в человеческих телах, но это ещё молодые, незрелые души. Можно назвать их оборотнями.

Как понять, увидеть человека – кто он? Прежде всего, по глазам, по их выражению. К примеру, у человека, в котором уже больше доминирует божественная суть, совершенно другой взгляд, чем у человека, у которого больше доминирует звериное начало. Просто понаблюдайте взгляды животных. (Хотя часто бывает и обратный путь: за определённые поступки души людей воплощаются в животных телах. И мы часто можем видеть у некоторых животных человеческий взгляд.) По

разным источникам считается 60–80 % людей – это звериные души, молодые души. Человека, который только что вышел из звериных воплощений (у него молодая душа), не интересуют духовность и этика. Он живёт основными инстинктами: инстинктами тела, инстинктами животной природы. Это пять базовых инстинктов: питание, сон, секс, дыхание и власть. Если мы вспомним разные животные начала, то там жёсткая иерархия, всегда есть вожак, и эти ребята очень чётко подобное демонстрируют.

Как понять себя и зачем мне нужна эта информация? Первый критерий: здесь я смотрю, насколько во мне уменьшается животная природа, насколько конь становится слабее. Раз человек – это кентавр, в котором соединяется человеческое, божественное и животное, то конь – это животное, и мы смотрим, насколько этот конь перестаёт нами управлять:

• Насколько я контролирую свои привычки тела.

• Насколько я контролирую свой сон.

• Насколько я контролирую сексуальный инстинкт.

• Насколько я контролирую дыхание.

• Насколько я контролирую желание манипулировать людьми.

Второй критерий: животное живёт в двух энергиях – энергии страха и агрессии. Когда я практикую, всегда смотрю, насколько эти две энергии во мне уменьшаются. Соответственно, я могу просчитывать и других людей. Если я вижу, что человек живёт в основном инстинктами тела и в нём часто проскальзывают или страх, или агрессия (если он вышел из травоядных, то там будет больше страха, если из хищников, то агрессии), я понимаю, что передо мной молодая душа. Ещё очень хорошо наблюдать, просматривать передачи о животных, чтобы увидеть модели поведения, потому что целые сообщества сейчас висят под животными программами. Например, шоу-бизнес висит под обезьянами, а бандиты – под волками.

Как понять, кто перед вами? Вы смотрите на человека (в глаза). Взгляд животного ни с чем не спутаешь, у них немножко как бы тусклые глаза. И вы просто пытаетесь посмотреть, кто он, откуда он вышел, и вдруг видите – ага! – это лис, или волк, или перед вами травоядное животное, или обезьяна на вас смотрит оттуда, или птица какая-то. Понимая законы, как иерархия животных выстраивает свои линии поведения, вы знаете, что от этого человека ожидать. От волка надо ждать одно, от медведя совсем другое, но все они живут четырьмя инстинктами. В них очень мало абстрактных понятий, в основном только конкретика. Всё, что можно потрогать, пощупать. Они не интересуются духовными практиками: им интересно наиграться играми, которые предлагает социум, – деньги, секс, власть.

Чем древнее душа, чем больше она проходит перевоплощений уже в человеческом теле, тем больше в ней начинает доминировать

человеческая природа. Как отличить человеческую природу? Человек прежде всего опирается на разум. Например, человек подходит к холодильнику, открыл и всё, что было, съел. Потом очнулся и говорит: «Что это я сделал?» Вот это было животное. Другой человек открыл, посмотрел: «Вот этого хочется, этого и этого». Но он понимает, что это сейчас будет неполезно, и спокойно закрывает холодильник. Вот это человек (разум). В человеческой природе, в древних душах всё больше и больше начинают доминировать такие понятия, как честь, дружба, любовь, правда, честность, порядочность, интеллигентность. Чем больше человек воплощается и опирается на эти ценности, тем вернее он рано или поздно попадает в какие-то школы духовных практик и начинает интересоваться технологиями, которые помогают открыть внутри его следующий слой – божественный.

Как увидеть, насколько это всё в нас проявляется? Смотрите – животное начало опирается на инстинкты. Только импульсы, там практически нет разума, только программы. Отсюда у них взгляд такой с поволокой, немного тусклые глаза, потому что чем больше сознания в нашем взгляде, тем глаза ярче. Чем больше в нас человеческого начала, тем глаза становятся более разумными – это то, что мы называем «умные глаза». Хитрые глаза – это животные, а вот умные глаза, разумные глаза – это уже человек. Чем более древняя душа, тем больше её обладатель в своих решениях, поступках опирается на некую этическую составляющую, исходя из того социума, где живёт. Чем больше в нас божественного начала, тем больше появляется инсайтов и проявляется интуиция. Мы начинаем опираться на те ощущения, что китайцы называют «ощущение Дао». К примеру, вдруг чувствуем, что именно этот поступок наиболее правильный для нашей жизни, для гармонии общего рисунка мира. Мы чувствуем, что вот так нужно поступить. Логикой это уже не просчитывается, это душа начинает нас вести: то, что йоги называют Сатгуру, высший гуру внутри нас. Он начинает нас вести по жизни, и мы понимаем, что нужно, например, этому научиться и этому.

Привожу схему. Очень красивая схема, я практикую. Смотрю, сколько во мне животного (в моих привычках тела, питания, секса). Сколько во мне? Кто мной управляет в этих программах? Я этим управляю? Или сами программы управляют? Дальше смотрю, сколько во мне человеческого. Практикую-практикую и смотрю, сколько во мне начинает просыпаться божественного. Через эту сетку также очень хорошо видеть людей. Это очень интересная сеточка. Вы можете себя посмотреть. Кто вы больше сейчас? Своих близких, родных, знакомых. Тогда очень многое становится понятно в их поступках. Очень интересно. Наблюдайте, исследуйте и смотрите в себя. Интересная схема, которая многое помогает понять в своих мотивациях и получить ещё большую мотивацию развиваться. Радэ, радэ!

Душа и мир

Круги. Практика масштабирования

Это одна из сеток, которая помогает сдвигать внимание от периферии к центру, то есть к истоку нас как личности. Проговорим основные принципы.

Во-первых, я учусь понимать, кто мне ближе. Мы очень часто играем в такую игру, когда можно вежливо поздороваться, будучи в плохом настроении, вообще с малознакомым человеком, сдержаться и при этом «наехать» на очень близкого нам человека. Чем ближе к вам человек, тем ближе вы с ним сонастроены. Практически между вами и прямыми родственниками есть прямой канал. То есть люди, с которыми вы сонастроены по голосу крови (родители, братья, сестры, дети), вам очень близки. Между вами и границ-то никаких нет, энергии свободно идут туда-сюда: это очень близкий круг, и здесь надо внимательно следить за всеми связями, быть очень корректным, сердечным. С людьми из дальних кругов сонастройки минимальные: чем дальше, тем слабее и, соответственно, резонанс, воздействие на вас (и ваше на них) тоже минимальное. Эта практика помогает понимать свой наиболее близкий круг. Постепенно она приводит йога к контакту со своим Атманом, со своей душой.

Одно из ведических определений, кто такой йог, – это практикующий, который чувствует свою душу, знает свою душу и может общаться со своей душой. Постепенно остаётся только внутреннее пространство, самый близкий круг, где есть только мы и Бог. Потихонечку и оно собирается: в какой-то момент происходит соединение, возникает единое интегральное переживание, что мы и Сущее – это одно целое, ощущение, когда человек возвращается в источник всего проявленного. Это даёт сильнейший психологический стержень, который помогает пройти множество деструктивных ситуаций.

Например, я сонастроен со своим кругом: друзья, родня. Когда у меня возникают какие-то ситуации, где я ищу поддержки? Я концентрируюсь на круге «очень близкие друзья», потому что дальний круг мне эту поддержку не даст. Вспомните ситуацию: человек встречает знакомого, начинает ему какие-то свои проблемы рассказывать, тот говорит «д-да-да», посочувствует, но никакой поддержки вы не почувствуете. Человек просто покивал, но он в своих состояниях, ему до ваших проблем нет никакого дела. Как и вам до него, по большому счёту. Но если возникает какая-то неурядица в самом близком для вас круге и нет наработки в том пространстве, где только мы и Бог (мы и душа), человек очень сильно ломается, ситуация его буквально корёжит.

Одна из практик в йоге – это умение наработать внутреннее пространство, где только мы и душа, то измерение, которое от нас не уйдёт, никогда нас не покинет, никогда нас не предаст. Почему? Мы – тень этого пространства, а тень не может покинуть объект, который её отбрасывает, а вот практика приводит к тому, что тень сливается с

объектом. То есть эго сливается с этим измерением. Чем больше у нас контакт с этим глубинным измерением, тем мы устойчивее к различным внешним ситуациям мира.

В жизни всё время всё течёт и меняется, что-то в плюсе и что-то в минусе, и чем больше мы сонастроены с кругами, тем это сильнее нас ломает. Потому что у большинства людей нет внутреннего пространства «я и Бог». Да и не только его, а часто нет контакта даже с прямыми родственниками. В какой-то момент человек остаётся с собой один на один и возникает ощущение очень дикой депрессии, тоски, потому что там, куда его выбрасывает жизнь, не наработана связь с глубинными измерениями.

Практика нас учит постепенно масштабировать внимание. Сначала «я – внешнее измерение», потом всё ближе и ближе: я чувствую очень тонкие связи с прямой роднёй, очень близкими друзьями, с любимыми моими людьми, и в какой-то момент я – р-раз! – и сворачиваюсь ещё глубже, где я – как нечто самоосознающее себя (очень глубокое измерение тишины, безмятежности, присутствия и покоя). Пока ещё между нами есть некая граница, тень смотрит на истинный объект, который её отбрасывает, солнечный зайчик смотрит на источник света. Но в какой-то момент эти два полюса начинают сливаться, происходит соединение, то есть интеграция, и мы становимся единым измерением.

Чем больше у нас контакт с этим пространством, тем более мы энергетически и психически стабильны к любым изменениям внешних ситуаций, потому что у нас есть центр, который делает нас стабильными и устойчивыми к различным событиям. У нас есть ещё одно измерение, которое не подвластно дуальности. Эту практику очень хорошо делать утром, вечером. Ещё это очень хорошая техника по гармонизации всех кругов.

Как делается практика? Вы садитесь, поймали ощущение улыбки и начинаете читать мантру. Мантра зарождается внутри вашего сердца и уходит во внешний круг – вы гармонизируете себя с огромным Универсумом. Мантра вибрирует внутри вас и уходит в круг «вы и город»; ваши дальние знакомые. Мантра уходит в круг, где вы и ваше очень близкое пространство: профессиональная деятельность, ваша деятельность в социуме. Ещё ближе – мантра уходит на уровень «вы и ваша родня». И самый-самый близкий круг: вы и прямые родственники, самые близкие друзья. И – р-раз! – практика завершается, и вы ныряете в самое глубокое измерение: я как ещё отделённое пространство и Атман. Это некое ощущение глубины внутри, присутствие бесконечной тишины и покоя, и мантра звучит между вами. В какой-то момент точка, которую я осознаю как «я», начинает падать, уходя в эту бездонность, внутреннюю глубину. Можно с этим ощущением засыпать, можно с ним просыпаться. Очень интересная практика, пробуйте, она очень много даёт.

Есть ещё несколько ключей. Хорошо помогает сдвигание людей из круга в круг. Например, есть более близкий к вам круг – родня, и есть человек, с которым вы перестали резонировать, но воздействие его вы ощущаете, потому что он близко. Вы мысленно перемещаете его в более дальний круг. Всё. Самое изумительное, что вы перестаёте общаться с этим человеком. Жизненные ситуации так выстраиваются, что коридоры реальности, по которым вы ходите, не пересекаются.

Попробуйте, очень хорошо работает: умение сдвигать людей, с которыми вы уже перестаёте резонировать. Мы пересекаемся с теми людьми, с которыми так или иначе резонируем. Подобное притягивает подобное. Наблюдая, как меняются круги, какие-то люди приближаются к вам ближе, потом их жизнь отдаляет. Это одна из интереснейших практик с кармическими цепочками.

Вина. Чувство или программа?

Практика йоги – это система последовательной гармонизации, или выравнивания, всех сфер ума. Эмоциональная сфера – это важнейшая часть нашего мироустройства, картины счастья. Одна из разрушительных эмоциональных программ – чувство вины. Поговорим о практике нивелирования такого чувства.

Практика нивелирования – ключевая точка работы по гармонизации эмоциональной и ментальной сфер. Почему мы начинаем с этого качества? Потому что оно очень разрушительно. Когда человек не практикует, его сила не увеличивается и чувство вины воздействует не так уж и сильно. Если вы практикуете, раскачиваетесь и ваша энергетика, личная сила увеличивается, то и эмоция, которую вы в себя запускаете, напитывается энергией. Так получается более сильное воздействие на вас. Поэтому на начальном этапе начинаем потихонечку отслеживать внутри себя деструктивные эмоциональные и ментальные программы и учимся их выравнивать, при этом избегая главной ошибки – борьбы. Мы учимся тонко, мягко (как бы крадучись) подойти к этой программе, постепенно её переписывая.

Ум – это биомашина, которую можно перепрограммировать. Йогу ещё называют системой перепрограммирования ума или дегипнотизацией: это система, которая убирает обусловленность, учит перепрошивать рамки. Чувство вины – цивилизационная программа, она не свойственна маленьким детям. Это мы обучаем их такому чувству, прежде всего, для манипуляций и управления. Нам нужно управлять и манипулировать своими детьми, а одна из программ управления ребёнком – это чувство вины. Очень многие модели педагогики построены на этом качестве. Проблема в том, что, когда мы уходим во взрослую жизнь, часто чувство вины несёт деструктивную программу. Она интерпретируется нашей психикой в нескольких туннелях – обида, агрессия, эгоизм.

Попытка сбросить вину через обиду. Поиск объекта, на который можно обидеться. Вовне: нахождение объекта и перенос агрессии.

«Не мы такие, жизнь такая!» Человек пытается защититься по принципу: «Да, я виноват. Но меня обидел вот этот». Внутрь: недовольство собой, попросту самоунижение, самоедство. «Я плохой-сякой, сделал что-то, то-то… А мне всё равно!»

Такие игры включает наш ум, защищаясь от деструктивного влияния чувства вины. Чувство вины – это «отрицательная» программа, но она есть. Посмотрите, как вы ставите на чувство вины других и как ставят в это чувство вас. Понаблюдайте. Посмотрите, как меняется внутреннее состояние и здоровье. Дальше начинаем изучать это чувство и видим, как целостность личности нарушается. На уровне подсознания прописывается чувство вины: «Я плохой, не такой, как все». Со временем трансформируется в неуверенность и слабость, неверие в свои силы, неверие в свой путь. На уровне физиологии даёт потерю энергии, соответственно, резко падает иммунная система. Дети, которых мы подсадили на чувство вины, начинают часто болеть (неуверенность прописалась внутри их). Поэтому чувство вины необходимо буквально выпарить внутри себя и выбросить.

Как выбросить чувство вины? Представим модель общения с ребёнком: «Ты сделал это потому, что дурак и неумёха, ленивый…» – и прочие эпитеты. Ребёнок запоминает не то, что сделал, а то, что он дурак, что его не любят, мама и папа злые. Другая модель: «Мы тебя любим, но расстроены твоим поведением, которое привело к таким и таким последствиям». Мы говорим, что это плохое поведение, оно вызывает что-то деструктивное, но при этом мы объясняем ребёнку, что мы его любим, мы на него как на личность не нападаем. Спокойно, от сердца, объясняем программу поведения, а саму личность не трогаем, убираем все эпитеты: «Ты такой, ты сякой». Это очень интересно работает с детьми, причём сразу.

Как работать с собой? Мы понимаем, что если делаем что-то не так, то нет установки «я – плохой», есть «неадекватное моё поведение» или «моё поведение вызвало негармоничный отклик». Появляется понимание того, какие модели поведения мне искать, чтобы подобных ситуаций больше не было. Приходит понимание: «Нет плохих и хороших, есть неадекватное поведение» или: «Нет греха, есть невежество и непонимание». Есть жизнь, какие-то ситуации. В каких-то я поступаю правильно, в других – неправильно. А как я это вижу? По реакции окружающих. Задача – научиться такому поведению, найти такой ключик, чтобы проходить ситуации гармонично, избегать соударений. Так полностью пропадает нападение на себя, на свою личность, и появится желание искать ответ на вопрос: «Как вести себя правильно?»

Тёмная сторона души

Когда проходите практики, вы входите в полосу сильных биений. Здесь важно понимать, что именно происходит. Это происходит на многих этапах движения: идёт очищение кармы, растворение напряжения, и оно проходит очень последовательно, обостряются какие-то телесные полузабытые заболевания, обостряются старые болячки, травмы, обостряются энергетические проблемы, эмоциональная проблематика, проявляются неврозы, внутренние противоречия, конфликты с людьми, выплывают старые обиды, страхи, напряжения, обостряются ментальные концепции. Часто возникает непонимание, теряется ориентир, возникает ощущение потери, как сбой навигации – не понимаешь, куда ты идёшь и что делаешь. Старые концепции и идеи отжили своё и уже не трогают, а новые ещё не захватили фокус внимания, ещё не цепляют, и человек становится как лодка, у которой исчез руль: волны и ветер просто бросают лодку, куда хотят. Как следствие, обостряются внешние ситуации, работа, семья, межличностные отношения, карьера – что угодно. С одной стороны, это не очень приятно, но с другой – хорошо, так как идёт пережигание кармы. Если мы с собой начинаем быть честными и внимательными, то во время кратких периодов (когда нас отпустит) мы беспристрастно начинаем смотреть на то, что с нами происходит, и видим чёткую взаимосвязь с прошлым опытом: как мы жили, как мы поступали с людьми, связано с тем, что с нами происходит сейчас. Идёт очищение, пережигание напряжения, жёстких энергий, конфликтов, внутренних неврозов. Это напоминает некое горнило, чистилище, когда мы плавим металл, добиваемся всё более чёткой чистоты, чтобы металл был более чистый и цельный, чтобы в отливке не было раковин, пустот, искажений. Точно так же и в йоге. Здесь нужно знать несколько техник, которые помогают минимизировать трения, – без этого не обойтись.

Вспомните себя маленькими: когда мы учились ходить, мы падали, шлёпались, плакали, нам затирали шишки и ссадины. Это был элемент роста. В какой-то момент мы окрепли, научились двигаться в пространстве, перестали биться. На каждом этапе нашей жизни происходило нечто подобное. К примеру, вы ходили в садик: там свой микросоциум, проходили некие ситуации, с кем-то конфликтовали из-за машинки, игрушки, напрягались на воспитательниц, которые заставляли днём спать или есть нелюбимую запеканку или кашу. Мы как-то общались, находили рычаги для выравнивания себя, как-то договаривались и проходили эту ступень. Затем мы попали в школу – там другое пространство, другие игры. Вышли на улицу – там ещё жёстче. И потом мы, наконец, попали во внешнюю взрослую жизнь и искали там себя. Падали, ошибались, плакали, но опять затирали шишки, вставали и шли дальше. В какой-то момент мы чего-то добивались. Так будет всегда. Это естественный процесс роста, кристаллизации света вашего внимания. Когда оно начинает отклеиваться от проблематики, зажимы уходят, и это часто ощущается как состояние беспросветного мрака: всё вокруг рушится и перспективы

нет. Лучик счастья, который вёл нас по практике, вдруг исчез. Мистики называют это *тёмной стороной души.*

Первое, что нужно понимать, – это естественный процесс. Второе – есть принципы, которые помогают минимизировать ситуацию. Лучше всего в этих состояниях работают мантра и молитва. Отсюда во всех духовных школах существуют молитвы, мантры, которые помогают людям выходить из этих состояний. Когда идут биения, вы, как маленький ребёнок, ощущаете, что сил нет, не можете двигаться. Обостряется нервная система, болезни, как будто всё вовне, нет кожи – оголённые нервы. Здесь надо только молиться. Призывать силы, как ребёнок зовёт маму, искренне просить о помощи. Читайте мантру. Но если сердце подсказывает, что это не ваше, то и не надо. Молитесь, просто искренне молитесь Сущему. Не обязательно представлять лик. Почувствуйте свет, некий бескрайний, бесконечный свет. Просите его о том, чтобы вам помогли пройти это пространство, чтобы немножко очистили это всё, чтобы эта острота ощущений потухла.

И это получается. Когда начинаете молиться, читать поддерживающую мантру, вам помогают пройти сквозь эти полосы чёрной кармы (когда к нам начинает концентрированно возвращаться всё то зло, которое мы творили ранее, возможно, и в прошлых жизнях). Это концентрированная энергия, которую мы выделяли в мир. В какой оболочке мы выделяли, в той и возвращается. Если мы обижали людей физически, то обостряются телесные боли. Если обижали настроением, эмоциями, обостряются проблемы с настроением. Если мы их обижали мыслями, словами, у нас обостряются эти пространства. Если мы их обижали поступками и действиями, то, соответственно, обостряются и эти пространства. Всё возвращается. Это закон кармы. Это абсолютное зеркало, которое нам отражает нас же, не усиливая, не прибавляя и не убавляя ничего. Но часто люди этого не видят, потому что действие законов кармы милостиво растягивается, размазывается по всей жизни. А когда вы движетесь по пути, всё кристаллизуется. То, что должно пройти за несколько лет, проходит за месяц. Представьте, какой уровень концентрации тёмной энергии.

По-другому её не пройдёшь – нужно прожечь, пережечь практикой, пережечь страданиями, осознанием, пониманием и принятием. Страдание включает состояние, когда мы ещё не готовы. Мы становимся злыми, начинаем наезжать на мир, на людей. Но это не поможет. Понимание закона кармы включает принятие, и принятие начинает растворять тёмную сторону. Не следует прекращать практику. Как бы ни было тяжело, нужно просто идти. Как сквозь бетон, через что-то очень плотное. Не можете сделать всю практику, делайте маленький кусочек, чуть-чуть, хоть один круг.

Так, потихонечку, шажок за шажком, проходишь и постоянно работаешь с пониманием. Утром и вечером молитесь. Немного «отпускает», и начинаешь вспоминать, чётко осознавая, что со мной это происходит не

зря – это зеркало, значит, я точно так же поступал с другими людьми. И вдруг ты видишь эти ситуации: видишь, что творил в своё время, когда был ещё незрелой душой, полной страстей и эмоций. Это приводит к принятию, очень быстро негатив начинает растворяться, и тогда мы выскакиваем из этого облака в следующую полосу счастья, света – открывается дорога. Мы снова чувствуем дорогу: для нас «зелёная улица» – обстоятельства, события – всё за нас. Весь мир нам помогает двигаться, сердце наполняется Шанти, покоем, Анандой, любовью. Мы движемся до следующей полосы.

Есть одно но. Я много таких вещей проходил. Особенно на первых Криях «колбасило» по-страшному. Вторая Крия – это рубикон для меня был: очень жёсткая энергия. По себе могу сказать, что с каждым разом эти полосы тоньше, мягче, более разряженные тёмные пространства. Почему? Потому что каждый раз принятие и понимание меняют твоё мировоззрение, и ты перестаёшь делать эти поступки: знаешь, что всё вернётся. Ты пережил, прожил, отстрадал это. Проходя полосы, ты постепенно становишься более наполненный Шанти, более спокойный и расслабленный, более понимающий, принимающий всё, что происходит. Ты перестаёшь судить, осуждать. Понимаешь, что у каждого своя дорога, пусть человек идёт так, как он выбрал. Полосы этого небольшого замутнения будут всегда, до полной реализации. Пока мы не стали тем, что никогда не меняется, всё время будет игра энергий, но с каждым витком тёмные проявления будут мягче, спокойнее. В какой-то момент это будет просто потеря настроения и счастья. Появляется такой лёгкий туманчик, дымка, но ты спокоен, потому что знаешь: это очередное прожигание не совсем правильных мыслей (даже не поступков!). И вот так, шаг за шагом, мы проходим всё это.

Практика посвящений своих заслуг

Эта практика относится к аспекту карма-йоги. Любое наше действие несёт нам обратную волну, при этом обратная волна возвращается к нам по закону: «Что посеешь, то и пожнёшь».

Очень интересный момент. Смотрите, нюанс кармы как таковой: человек не совсем гармоничным способом заработал большое количество денег. Что это значит, с точки зрения кармы? Если мы вспомним с вами классику, то Карл Маркс в «Капитале» сказал, что за каждым большим состоянием кроется преступление. В принципе, в 90-х годах мы это и видели. Человек заработал много денег, но он заработал эти деньги явно через преступления. В какой-то момент у него просыпается совесть, и он понимает, что нужно часть этих денег направлять в благотворительность. Он начинает вкладывать деньги в благотворительность (детский дом, малоимущим и т. д.), и ему кажется, что он делает благое дело и, соответственно, нарабатывает белую

карму, при этом хоть как-то замазывает чёрную карму, которую он наработал, когда зарабатывал эти деньги.

Но на самом деле – нет. Например, он купил компьютеры для детского дома, они сделали компьютерный класс, дети могут там заниматься. Они занимаются, радуются, радуется администрация этого дома, возникает целый пакет позитивных эмоций, и он, по закону кармы, идёт к тому, кто инициировал это действие, якобы этому человеку. На самом деле нет! Белая энергия (белая карма) идёт к тем людям, у кого он эти деньги украл. Интересно, да?! Вот эти ребята, которые в своё время здорово так приподнялись, пытаются хоть как-то искупить свои преступления, а не получится. Вся белая карма, которая поднимается, не идёт к ним, она идёт к тем, у кого они эти деньги забрали через преступление.

Есть красивый анекдот на эту тему. Один из олигархов умер, подходит к вратам рая таким бодрым шагом, а тут выходит святой Петр: «Здравствуй, сын мой». – «Здравствуйте, святой Петр, я к вам». – «Куда к нам?» – «К вам, в рай!» Святой Петр: «Ну, подожди. Надо посмотреть списки». Смотрит списки и говорит: «Нет тебя в списках, тебе в ад». Олигарх: «Как в ад? Вы что?! Я в вашу церковь столько бабок пожертвовал! Я к вам! Посмотрите там. Может, какой-то VIP-список есть, посмотрите». Святой Петр ушёл. Возвращается и говорит: «Вы знаете, вам всё-таки в ад. Но есть и хорошая новость: деньги мы вам вернём».

Теперь по нашей с вами теме. Как устроено посвящение? Мы совершаем некое действие, и это действие приносит свои плоды. Например, мы делали Сурью Намаскар, концентрируясь на энергии Солнца. Соответственно, какие плоды Сурьи Намаскар? Мы коммуницировали с энергиями 12 созвездий, потому что каждая фигура классической Сурьи Намаскар – это некая матрица подключения к каждому созвездию. Мы намаливали какое-то количество энергии. Потом мы посвящаем плоды (то, что мы заработали) кому-то. Этим самым мы творим белую карму.

Соответственно, чем больше белой кармы, тем человек в энергиях легче. Он легче движется, легче чувствует высокочастотные миры. Чем больше в нас чёрной кармы, тем энергия тяжелее и тем больше мы сонастроены с низкочастотными мирами. Это видно в самой жизни: чем человек тяжелее по энергиям, тем больше он рано или поздно страдает. При этом страдания, по закону кармы, цепляют самое дорогое. Например, люди очень много воровали и внешне благопристойны, но у них сильно болеют дети, или ещё что-то. Карма так устроена, что она всегда ударит в самую больную точку. Внешне вам кажется, что с этим человеком ничего не происходит, а на самом деле в его жизни происходит очень многое, просто он тщательно это скрывает. Чем больше мы намаливаем белой кармы, тем больше мы в резонансе с Богом и тем больше в нашей жизни возникает эффект благоприятных коридоров. За нашими поступками стоит Сущее, так как мы с ним в резонансе, мы подкреплены этой энергией.

Когда вы хотите помочь кому-то, то совершаете какое-то йогическое действие (например, берёте обет). Вы говорите, обращаясь к силам, что теперь с этого дня встаёте каждый день в 6 часов утра и делаете получасовую практику. И эта ваша практика приносит некий результат, плоды, которые мы посвящаем кому-то.

Эффект зависит от времени практики:

• с 4 часов – время Богов (Брахма-Мухурта);

• с 6 часов – время риши (мудрецов);

• с 7 часов – время людей;

• с 8 часов – время животных.

Например, у вас есть больной родственник. Мы посвящаем плоды своей практики тому, чтобы он выздоровел. Или, например, ребёнок с определённым качеством характера, а вы хотите, чтобы оно поменялось, потому что понимаете: если он с этим качеством характера войдёт во взрослую жизнь, получит массу «духовных ситуаций». И вы посвящаете плоды своего деяния тому, чтобы качества характера ребёнка трансформировались в более позитивные. Такая техника посвящения приносит очень сильный позитивный кармический эффект, как обратную волну. Это практики сострадания, сострадательной помощи. Здесь вы должны быть абсолютно искренними и действовать от сердца, не берите обетов, которых не выдержите.

Помните, что утро – время Брахма-Мухурты: с 4 до 6 часов – это время медитаций, дыхания, мантр. Ментальные поля города утром очень тихие, большинство людей спят, плюс – это время Саттва-гуны, когда в природе доминируют саттвические энергии. В этот момент можно очень хорошо сонастраиваться с тонкими мирами, иерархами, ощущать их присутствие, ощущать контакт с ними, читать святые имена, мантры или молитвы или делать медитации. Интересно, что время медитации отличается для людей с разными темпераментами: время с 4 до 6 часов утра подходит жаворонкам, а с 23 до 1 часа ночи – для сов. Время активных практик (тех же асан) – это уже с 6 до 7 часов утра.

Смысл обета. Вы в обете всегда выбираете божественное начало. В нём должно быть преодоление старой инерции, оно создаёт внутри нашей психической энергии эффект плотины. Мы на месте привычных нейронных цепочек, какого-то удовольствия, ставим некую плотину нового качества, новой наработки. За счёт этого создаётся повышенный потенциал, а вы его посвящаете реализации чего-то, например, помощи кому-то. Эта помощь, когда вы помогаете человеку, приносит самую сильную белую карму. Почему здесь должно быть сердце? Потому что это должно быть абсолютно бескорыстно и искренне, ведь наиболее искренний и бескорыстный поступок может принести чистую белую энергию. Обряд посвящения вы можете делать любым пространствам: своему городу, своей стране. Например, один раз в неделю практику,

которую вы делаете, можно посвящать благу своей земли, на которой вы живёте, – это очень сильная карма. Если, например, кто-то из вашей родни запутался в жизненных ситуациях, вы делаете практику и посвящаете плоды практики тому, чтобы у вашего родственника возникла ясность и гармония.

Начните по чуть-чуть, не берите глобальных обетов, потому что, если вы замахиваетесь на что-то сложное, где сложные эмоции, старые инерционные программы висят, как правило, долго этого не выдержите. Возьмите маленький подвиг и пройдите его 100 дней. Посмотрите свой результат. Это очень сильно переписывает старые программы. Практика помогает подтягивать вверх наши животные программы, а как только они поднимаются, божественность сразу сдвигается вверх.

Формальная и неформальная практика

Есть такой принцип: формальная и неформальная практика. Большинство людей, которые чего-то добиваются, к своей формальной практике используют ещё и неформальную.

Формальная практика – это наши конкретные, определённые техники, которые мы делаем: сели на коврик и целенаправленно читаем мантру, работаем с асанами, пранаямами. Она занимает примерно два-три часа (может, больше или меньше). Дальше человек живёт повседневной жизнью, при этом время повседневной жизни гораздо больше, чем время, потраченное на практику. Соответственно, все старые инерции, привычки, движения ума часто подпитываются ещё повседневной жизнью. Отсюда очень важно, чтобы те состояния, которые ловим в формальной практике, мы переводили в саму жизнь. Это называется *неформальная практика.*

Сохраняйте состояние практики в повседневной жизни. Поймав какое-то состояние, принцип в своих техниках, я учусь этот принцип культивировать уже в обычных, бытовых, повседневных ситуациях. И когда мне в какой-то момент это удаётся, то получается, что я делаю практику всё время бодрствования (а при определённом уровне работы с умом, и в процессе сна – в сновидениях). Тут есть множество ключей.

Один из ключей – это место, в котором мы находимся. Чтобы уму увидеть свой источник, ему нужно некое зеркало. Это ситуация, пространство, техника, которую делает ум. Мы как бы отражаемся от самой практики и начинаем видеть источник самого себя (то есть начинаем видеть след свидетеля).

Важно делать практики, как только вы вспомните о них. Можно по чуть-чуть. Не обязательно себя накручивать: «Я должен постоянно делать неформальную практику». Нет. Со временем эти вещи будут всё чаще вас трогать, чтобы вы об этом вспоминали.

В результате мы закладываем ещё одну позитивную самскару, привычку. Как это делается?

Вы вспомнили о том, что можно поработать с состоянием. Сидите вы, например, пьёте чай и смотрите на море. Попробуйте сконцентрироваться на самом пространстве моря или на чём угодно, но на окружающем мире. Окружающий мир буквально пропитан настоящим, а вот пространство настоящего очень цельно, и сам свидетель тоже настоящий. Поймав ощущение настоящего (условно за всей картинкой мира стоит некое пространство, которое очень цельное и наполненное), попробуйте увидеть его внутри себя, как в зеркале. Вы смотрите на море, пытаетесь поймать от моря его суть, душу. Когда это ловите, вы начинаете, как от зеркала, смотреть внутрь себя, и в какой-то момент вы видите, что у вас есть это пространство, с которым вы знакомитесь на каждой практике. Дальше просто сидите, держите это состояние столько, сколько получается. В какой-то момент оно вдруг исчезает, – ничего страшного, занимайтесь дальше своими повседневными делами. Потом опять у вас мысль пришла ещё попробовать, вы снова сделали практику на любой объект, опять поймали, подержались в этом состоянии.

Вот так, потихонечку, за день набирается какое-то количество таких дискретных точек, в которых вы делали неформальную практику. А в какой-то момент эти точки сливаются – мы в медитации и из неё не выпадаем, а в ней живём. Это уже очень сильно. Радэ-радэ!

Разговор с Богом

Сегодня мы поговорим о принципе, который практикующий йогу должен чётко отслеживать. Это принцип обратной связи, или принцип отражения мира на наши действия.

Очень часто, когда человек занимается практикой, он задаёт самому себе (или тому, у кого занимается) вопрос: «Как отслеживать то, что я всё делаю правильно?» Существует множество схем – от более сложных до более простых, но есть базовые принципы, которые присутствуют во всех этих схемах. Главный из них – это принцип обратного сигнала, обратного импульса.

Для того чтобы понять этот принцип, нужно вспомнить схему, как мы живём в этом пространстве. Условно можем сказать, что есть субъективное ощущение нас. Это мы называем своим миром, в психологии называют «я-концепция»: то, что мы считаем собой. Сюда относится ощущение тела, эмоциональные реакции, наше настроение, эмоции, ментальные концепции, идеи. Например, это я считаю злым, это я считаю хорошим, вот это я считаю позитивом, это негативом, такой поступок я одобряю, этот поступок я не одобряю. Это всё пространство мыслей. И этих людей, эти явления, ситуации, вещи, события – всё это я называю своим. Это всё – субъективный мир, некий очерченный мир, ареал, мирок: то, что вы считаете собой и своим. Например, мой супруг,

моя жена, мои дети, моя квартира, мои друзья, мои враги, моя должность – то, что часто называют «ареал обитания». Вот этот «шарик» находится внутри огромного пространства – того, что мы называем внешним миром или жизнью. Объективная реальность. Мы есть субъективная реальность, как сумма множества «я». «Я есть тело», «я есть мысли», «я есть эмоции», «я есть семья», «я есть отец», «я есть мать», и ещё у нас куча других ролей. Всё это находится в огромном объективном пространстве (внешний Универсум).

Наша психика всё время производит такую работу: мы каждым нашим действием, каждым нашим шагом производим некую волну вовне. Вы делаете какой-то поступок, и этот поступок влияет на всё то, что вы называете своим. Более простой поступок влияет только на ближайший круг, например, ваше общение внутри семьи, ваши отношения, внутрисемейные ситуации – это происходит внутри замкнутого маленького мирка прямых родственников, тех, кто рядом с вами. В этой ситуации вы можете не выносить сор из избы, можете дифференцировать то, что происходит внутри вас, внутри семьи – это одно пространство. А, к примеру, на работе вы берёте некую маску – «я есть работа», «я есть профессионал» – и умеете отделять эмоции от работы. Или на работе вы один, а когда пошли с другом посидеть в ресторане, с подругой съесть пирожное, чая попить, поболтать, вы другой совершенно. Вы всё время разный. В каждой ситуации мы играем социальные роли, напоминающие маски. Соответственно, там другие ситуации. Но очень часто какой-то поступок влияет на всё. Мы изменились, и наши изменения видят наши прямые родственники, друзья, знакомые, коллеги – такая волна пошла во внешний мир. Это один принцип.

Мы всё время испускаем волны во внешнее пространство, и в то же время внешнее пространство всё время нам даёт отражённый сигнал. Вы делаете поступок, и мир реагирует на ваши поступки в виде тех ситуаций, которые происходят вокруг вас. Вам говорят люди, знакомые, близкие: «Да, ты правильно сделал». Или говорят: «Ты был не прав!» Вам говорят какие-то ситуации, маленькие, большие. Всё время есть обратный сигнал. Так вот, второй принцип, как отслеживать, насколько правильно и гармонично мы движемся, – это *принцип отражённого сигнала,* ещё он называется «разговор с Богом».

Йоги считают, что Бог с нами разговаривает не мыслями, а ситуациями. Посмотрите: можно обмануть самого себя, можно сделать неправильный поступок (не совсем гармоничный), но быстро для самого себя обосновать его, объяснить, забыть кучу факторов. В психологии это называется вытеснением. Психика выбрасывает в подсознание кучу моментов, которые для нас неблагоприятны, и сама себе объясняет, что на самом деле я думал вот так-то, и я хороший. В то же время, чтобы это поддержать, мы идём к родным, близким, знакомым. Что мы там ищем? Поглаживание. Мы подходим и начинаем рассказывать: «Ты знаешь, со

мной была такая ситуация, я вот так и так поступил, а мне вот так, вот так». И если мы будем честными, то вдруг увидим, что каждый наш следующий рассказ, когда мы обходим всех своих знакомых по кругу, немного изменяется. Потихонечку какие-то детали, которые для нас не очень благоприятны, забываются, и с каждым нашим рассказом мы всё более и более себя обеляем. Это нормально. Нормальный, живой человек всё время уходит от негативных программ, в том числе от чувства вины, потому что невозможно с этим чувством жить – оно просто сожжёт нервную систему. Наши родные и близкие, наши друзья тоже ведь неглупые. Они, конечно, нам скажут: «Да, ты прав. Ты абсолютно верно и отлично поступил!» Потому что они к нам придут с такими же проблемами, и мы тоже их погладим. Для того друзья и нужны.

Но в то же время, помимо этого круга наших родных и знакомых, есть внешние ситуации, которые обмануть нельзя. Они либо негативные, либо позитивные. Например, вы делаете поступок, и вокруг начинает происходить что-то не совсем правильное. Падают предметы, разбиваются, заедают замки, глохнут машины, вы что-то теряете, вас толкают, машину кто-то царапает, ещё что-то. Происходит то, что называется биение – это реакция мира, внешнего пространства на то, что мы совершили. По этим вибрациям мы ощущаем, насколько правы. Отслеживается это по очень простому принципу: если мы в гармонии с собой и с миром, то у нас гармония внутри и вовне, внешние ситуации благоприятные. Нет биения, нет стрессов вокруг, нет такого хаоса. Если мы где-то не правы, мы всё время внутреннюю «негармонию» проецируем в мир, а мир нам её отражает (мир, как зеркало). Сущее, Жизнь нам всё время показывает через внешние ситуации, конфликты, что мы не правы, что что-то делаем не так.

Как правило, сигнал идёт к нам через три пространства. Отсюда в сказках мы очень часто видим принцип трёх вопросов. Приходит добрый молодец к какому-то умному дедушке, задаёт вопрос, дедушка ему говорит: «Сейчас не могу». Или отвечает: «Приди потом». Приходит молодец во второй раз, старичок ему опять отказывает. В третий раз всё то же самое. И только на четвёртый раз дедушка даёт молодцу шапку-невидимку или ещё что-нибудь. Это принцип трёх волн.

Как это действует в нашей жизни? Мы совершили некий поступок. Первая волна – реакция мира на наш поступок, как правило, идёт на дальней периферии. Например, мы что-то сделали и на следующий день попадаем в ситуацию, где-то рядом с нами происходит что-то не совсем благоприятное (авария, например). Вы попадаете в такой коридор реальности, где рядом проскальзывает что-то негативное. Это дальнее пространство.

Если мы не понимаем, что это знак, что это некое предупреждение мира о нашем негармоничном поведении, то эта волна входит уже в ближний круг. Что-то происходит во внешнем пространстве, что мы называем своим миром, уже в наших делах, в наших межличностных отношениях,

происходит что-то с нашими близкими, с животными, которые живут в наших семьях.

Отсюда, кстати, очень хороший принцип: если у вас есть маленькие дети, обязательно дома должна быть какая-то живность. Почему? Взрослые по энергии сильнее детей, это естественно. Дети до определённого возраста и материально, и энергетически зависят от взрослых. Конфликт отцов и детей происходит тогда, когда ребёнок уже сформировался и начинает отделяться, как почка, уходит из-под взрослой опеки: он начинает эти ниточки энергетических связок обнулять. Родители очень часто этого не хотят, продолжают советовать, учить, тогда как ребёнку уже нужно думать своей головой. Это часто приводит к конфликту. Отсюда, когда на семью идут какие-то проблемы, первый сигнал ловят маленькие дети до 11–12 лет. Дети болеют за грехи родителей. И вот чтобы этого не происходило, в семье должен быть ещё кто-то маленький – кошка, собака. Тогда первым сигналом будет она.

И если здесь мы всё ещё не понимаем, что делаем что-то неправильно, то третья волна уже бьёт непосредственно по нам. Это называется «три волны отката от мира».

Когда мы практикуем и живём обычной своей жизнью, мы стараемся всё время отслеживать реакцию мира на наши действия. Лучше всего ловить первую волну. Простой пример: делаешь что-то неправильное, и, буквально когда выходишь из дома, что-то происходит с дверями – идёт блок, столкнулся плечом с человеком в подъезде, или узлы, вещи, что-то переносят и тебе дорогу заградили. Кое-как выкарабкался, идёшь дальше. Подходишь к перекрёстку – р-раз! – красный свет. Стоишь ждёшь, пока машины пройдут. Идёшь дальше, снова что-то происходит. Везде не успеваешь и словно спотыкаешься. Происходят такие мелкие-мелкие неурядицы: то перед тобой дверь закроют, то ещё что-нибудь – что-то происходит, как против шерсти. Тогда ты сразу понимаешь, что ты сам внутри негармоничен, а мир просто зеркалит.

Если ты всё делаешь правильно, если твоя практика и твои поступки гармоничны, этого не происходит. Ты приходишь, а нужный человек на месте. Тебе нужен человек, часто он сам тебе звонит или сам тебя находит. Подходишь к тротуару или подъезжаешь на машине к перекрёстку, и загорается зелёный свет. Такое ощущение, что двери открываются – это первая волна.

Очень часто нас предупреждают через сны. Сны – это дальний круг. Вы делаете поступок, и идут очень нехорошие сны. Здесь тоже надо дифференцировать. Может быть, нехороший сон как реакция на то, что вы объелись на ночь. А может быть, сон, как называют, вещий, когда вы чётко и реально чувствуете. Вещие сны вы буквально ощущаете: если видели вещий сон, его ни с чем не спутаешь. У вас возникает чёткое ощущение, интуиция говорит, что что-то было, что это не просто реакция психики на те события, которые были в течение дня. Большинство снов –

это действительно наш мозг отыгрывает ситуации, которые были в течение дня. Мы видели некие ситуации, ум набирал впечатления через память, и мы заснули с этими ситуациями, и они у нас в голове прокручиваются, как волчок, который мы с вами раскрутили, и он потихонечку сам докручивается, докручивается, а потом – р-раз! – и упал. Так и здесь. Психика доигрывает, и это нормально. Когда же снится вещий сон, там всегда есть реальное ощущение некоего переживания, действия. Это не просто мультик в голове, который доигрывает психика, а некое ощущение, что это происходит, как наяву. И, как правило, когда вы просыпаетесь, у вас очень сильное состояние, особенно если это был нехороший сон – появляется сильное негативное ощущение. На это надо обращать внимание: значит, мир зеркалит, что что-то мы делаем неправильно.

Если мы не исправляем своё поведение, а продолжаем буром переть, не понимая, что мир нам зеркалит, цепляется вторая волна. Что-то происходит уже в нашем мире, в нашем бизнесе, в наших действиях, в семейных отношениях, с «нашим»: машиной, квартирой, проводка искрит, трубы начинают течь, вот что-то такое происходит. То, что близко к нам.

Если не понимаем и здесь, то проблема уже заходит в тело. Происходит что-то с телом. Если вы отследите свои ситуации, то вспомните эти волны. Перед тем как что-то случилось, всегда что-то происходило на внешнем плане: Мир предупреждал. Это и называется разговор с Богом – Сущее с нами разговаривает ситуациями.

Жизнь обмануть нельзя. К примеру, мы идём сквозь цепь позитивных ситуаций, и нам открывается то, что называется «зелёная улица» – быть в гармонии с миром. Внутренняя гармония отражается во внешнюю гармонию, и мир нам зеркалит позитивом. А если мы делаем неправильные поступки, неправильно формируем своё мышление, эмоции, тело, то негативный сигнал отражается в мир, и мир, как зеркало, отражает нам негармоничные ситуации. И если мы не понимаем, они всё ближе, в какой-то момент что-то неприятное случается именно с нами. Это и называется законы кармы. Что посеешь, то и пожнёшь. Любой наш сигнал отражается и возвращается к нам же. Как старый анекдот: «Нашла бабушка в огороде бумеранг, замучилась выбрасывать».

Здесь надо быть просто внимательным. Ошибка в практике: у людей возникает два состояния – человек не видит никаких сигналов, и всё, что с ним происходит, он называет случайностью. «Не повезло» (в лучшем случае). А в худшем случае он находит оппонента, какого-нибудь злобного врага, который, оказывается, его сглазил. Чаще всего это соседи или ещё кто-то там, сослуживцы, которые его подсиживают: «Вот это они виноваты, а я на самом деле белый и пушистый, а вот они_ Это их злобное влияние приводит ко всему этому!»

Есть такая воинская легенда. К мастеру приходит ученик и говорит: «Мастер, я прошёл много школ, умею вот это, вот это и вот это. Чему вы меня можете научить?» Мастер ему говорит: «Представь тёмную улицу. Ночь, ты идёшь, а навстречу тебе идут три громилы с обрезками труб и арматур. Представил?» Ученик: «Да». Мастер: «Так вот, я научу тебя не ходить по этим улицам!» Вот это гармония мира. Гармония внутри отражается во внешних ситуациях. Дисгармония внутри отражается во внешних ситуациях.

Есть другая крайность в практике: мы интерпретируем любой знак к себе. Мы идём, и где-то там, далеко-далеко, кто-то чихнул: «О, что-то я делаю неправильно!» Это тоже некая паранойя.

Есть схема понимания сигналов: как не проигнорировать направленный именно вам сигнал и как не обращать внимания на всё подряд. Здесь очень чётко всё дифференцируется: когда ваше внимание цепляется, это для вас. Вы идёте, что-то происходит, но это вас не дёргает – ну произошло и произошло. Значит, этот сигнал был не для вас. Но если вы проходите, и это чётко цепляет ваше внимание, значит, здесь надо подумать. Это очень чёткая схема. Мир не обманешь.

Мы или живём в гармонии и потихонечку движемся, скользим, нарабатывая уровень за уровнем, или бьёмся о ситуации. Где-то ошибаемся, но знак мира, сигнал мира нам вовремя подсказывает. Мы ловим его, обдумываем, принимаем новое решение, отрабатываем новые модели поведения, обтекаем ситуации или проходим сквозь них, нарабатывая энергию Воли. Или же мы, не понимая, что мир нам всё время зеркалит, ходим по кругу да ещё регулярно в конце круга наступаем на грабли, которые бьют нас по голове. Говорим: «Опять злобные враги нам что-то пожелали!» – и снова закручиваем этот круг ситуаций. Здесь просто нужно смотреть, чувствовать, потихонечку двигаться. Жизнь – это великая школа. Жизнь – это живое существо. Это Богиня, и она заинтересована, чтобы её дети учились. Она нас очень мягко, нежно учит. Три раза предупреждает: дальний слой, средний, близкий. Если не понял, уже шлёпают под зад тихонько и опять учат. Мы с вами в огромной школе: если урок не выучил, его повторяют. И вот так, потихонечку, просто наблюдайте.

И вот так, постепенно, используя эту сетку, вы просто потихонечку движетесь. Со временем у каждого из вас появится своя сеточка таких знаков. Наша ассоциативная память очень выборочна, очень образна. Для одного это явление будет предупреждением, для другого просто подсказка, для третьего ещё что-то. Мы просто движемся и смотрим, как мир зеркалит нам наши поступки.

Подытожим. Простой принцип: движемся правильно – внутри гармония, вовне гармония; что-то делаем не то – возникает биение внутри и, как следствие, вовне. Всё очень просто, ничего сложного, нужно быть только внимательным, наблюдать за тем, что происходит вокруг. Ну и не делать

из этого паранойю. Это некая сетка, схема, которая просто помогает отслеживать свой путь, свою жизнь. Пробуйте!

На благо всех живых существ!

Заключение

Радэ! Радэ! Надеюсь, что у меня получилось обогатить ваш запас знаний по данной теме. Главное – делать и применять, регулярно и осознанно, хотя бы десять процентов практик, о которых вы узнали, прочитав эту книгу.

Словарь терминов

Авидья. Термин индуистской философии. Это «исходная омрачённость сознания», являющаяся корневой причиной «неподлинного восприятия мира» и противодействующая «постижению сущности бытия».

Аджна. Шестая из семи чакр человека. Цвет чакры – синий. На физическое тело проецируется в область межбровья, это так называемый «третий глаз». Эта чакра отвечает за высшие функции человеческого сознания.

Ананда. 1. Термин индуистской философии. Состояние «освобожденности» в положительном смысле. Чистая радость, наслаждение, удовольствие, которые связаны с познанием человеком своей божественной природы. 2. Один из главных учеников Будды Шакьямуни, часто называемый Хранителем дхармы.

Анахата. Четвёртая из семи чакр человека. Цвет чакры – зелёный. На физическое тело проецируется в область сердца, это так называемая «сердечная чакра». В организме соответствует сердцу, лёгким, печени. В психике отвечает за сферу высших эмоций человека – любовь, радость, сострадание, забота, способность понимать другого человека и сопереживать ему.

Апариграха. Один из принципов Ямы. Буквально: «не цепляние за всё вокруг», свобода от жадности, накопительства, стяжательства, щедрость.

Астея. Один из принципов Ямы. Неприсвоение чужого.

Атман. «Самость», «дух», «высшее я». Вечная, неизменная духовная сущность, абсолют, осознающий своё собственное существование.

Ахимса. Один из принципов Ямы (первый). Состоит в неубиении, ненасилии, непричинении вреда всему живому (людям, животным, растениям) никогда и никаким образом – ни мыслью, ни словом, ни делом.

Бардо. Термин из буддистской традиции. Обычно в книгах Сурьи употребляется для обозначения состояния посмертия. Вообще используется для обозначения промежуточных состояний человеческого воплощения и буквально переводится как «между двумя». В учениях Алмазного пути различают от четырёх до шести Бардо.

Басти. Одна из шаткарм. Предназначена для очищения нижней части живота, особенно толстой кишки.

Брахмачрья. Один из принципов Ямы. Означает воздержание, контроль похоти, сохранение целомудрия до вступления в брак.

Бхаджаны. Религиозные песнопения поэтов традиций бхакти в индуизме.

Бхастрика. Одна из пранаям, «дыхание кузнечных мехов».

Вата. Одна из трёх дош. Образована сочетанием первоэлементов воздуха и эфира. В организме отвечает за двигательные процессы – телодвижения, циркуляцию жидкостей (крови и лимфы), коммуникацию органов, пульс, дыхание. Преобладание этой доши проявляется в теле как сухость, лёгкость, астеничность, малый вес.

Вишудха. Пятая из семи чакр человека. Цвет чакры – голубой. На физическое тело проецируется в область горла, это так называемая «горловая чакра». В психике отвечает за способность размышлять, рассуждать, взвешивать, быть уравновешенным, обдумывать поступки. В частности, эта чакра отвечает за глубокое понимание собственной личности, осознание правильности курса своей жизни.

Гарудасана. Асимметричная асана, стойка с удержанием равновесия, скручивающая поза. Гаруда – мифический орёл, царь птиц. Одна из балансирующих асан.

Гуна. Термин философии индуизма. Означает начало материальной природы. Выделяют три гуны: Тама-гуну, Раджа-гуну и Саттва-гуну. Одна из категорий индуистской философии санкхья, где описываются три гуны материальной природы.

Гхеранда-самхита. Один из трёх классических текстов по хатха-йоге наряду с «Хатха-йога-прадипикой» и «Шива-самхитой». Считается наиболее энциклопедическим текстом из трёх; датируется XVII веком. Представляет собой сборник наставлений о йоге, которые Гхеранда поведал Чанде Капали.

Дао. Термин из китайской философии, центральное понятие даосизма. Это естественный ход вещей, судьба всего в мире, но судьба не предопределённая, а представляющая собой вечное движение и изменение, которое порождается перетеканием начал инь и ян друг в друга.

Джала-нети. Одна из шаткарм. Промывание носа подсоленной водой с помощью специального чайника.

Джанусиршасана. Асимметричная асана, поза «Голова к ноге».

Доша. Термин из аюрведы. Обозначает составляющую материального тела человека. Является частью концепции трёх дош и пяти первоэлементов. Существуют три доши – Вата, Питта и Капха.

Дхоути. Набор техник (шаткарм) для очищения пищеварительного тракта.

Законы Природы. Законы, которые даны для Земли Высшими силами, по которым живёт сама природа, сущности природы и за нарушение которых природа наказывает того, кто их нарушает. В основе природных законов лежат правила энергообмена. Двенадцать основных Законов Природы сформулированы гуру йоги Ар Сантэмом.

Игра Бога. См. Лила.

Ида-нади. Один из трёх главных энергетических каналов человека. Соответствует иньскому началу. См. также Нади.

Ишва-дэви. Словосочетание, обозначающее какое-либо женское божество в философии индуизма.

Ишвара Пранидхана. Один из принципов Ниямы. Суть этого принципа – полное смирение перед Богом, преданность Богу, постоянные мысли о Боге, постижение своей истинной божественной природы, принятие полноты присутствия Бога во всём окружающем, посвящение всех своих действий Всевышнему.

Йога-мала. Короткие комплексы хатха-йоги.

Йога-сутра. Величайшее произведение, считающееся в наше время классическим и описывающее восьмиступенчатый путь йоги. Йога-сутры были систематизированы и написаны Патанджали, оказали огромное влияние на восприятие йоги в Индии и остальном мире.

Капала-бхати. Одна из шаткарм. Вид пранаямы, предназначенный для очищения энергетических каналов черепной коробки, но оказывающий тонизирующее и очищающее влияние на весь организм.

Капха. Одна из трёх дош, образованная сочетанием первоэлементов воды и земли. Эта доша формирует наше тело и его массу, поддерживает уровень жидкостей, смазывает суставы, обеспечивает стабильность, связь органов. Преобладание этой доши проявляется в теле как тяжесть, массивность, тучность, апатичность, инертность, крупные и округлые формы.

Конасана. Поза в йоге, в которой используется «угол» *(санскр.* «кона» – «угол»). Существуют разные асаны с использованием «угла»: Упавишта Конасана, Баддха Конасана, Самаконасана, Паршва Упавишта Конасана и др.

Кунджала-крийя. Одна из шаткарм. Очищение организма от шлаков и токсинов рвотой.

Лила. Само слово «лила» в переводе с санскрита обозначает «игра» и употребляется в двух значениях. 1) Настольная игра, история которой насчитывает более 2 тысяч лет, являющаяся воплощением важных аспектов философии индуизма. 2) Весь проявленный мир, который рассматривается как божественная игра, где Бог является и Творцом, и игроком, и самой игрой. Весь проявленный мир рассматривается как площадка, где Бог проявляет себя в виде отдельных живых существ и познаёт себя в каждом из них.

Майя. 1) В философии индуизма – особая сила (Шакти), или энергия, которая одновременно скрывает истинную природу мира и обеспечивает многообразие его проявлений. В переводе с санскрита означает «иллюзия», «видимость». 2) Древняя цивилизация из Центральной Америки, имевшая развитые письменность, искусство, архитектуру, математическую и астрономическую системы; начала формироваться в предклассическую эру (2000 г. до н. э. – 250 г. н. э.) и продолжала своё существование до прибытия конкистадоров.

Манипура. Третья из семи чакр человека. Цвет чакры – жёлтый. На физическое тело проецируется в область солнечного сплетения. В организме отвечает за пищеварение и процессы обмена. В психике – за проявления воли, настойчивости, умение занимать и отстаивать позицию.

Махабхарата. Древнеиндийский эпос, одно из крупнейших литературных произведений в мире, состоит из 18 книг (парв) и содержит более 75 000 двустиший (шлок).

Махасамадхи. Высшая форма Самадхи, которая сопровождается остановкой всех физиологических процессов. См. также Самадхи.

Муладхара. Первая из семи чакр человека. Корневая чакра, находится в области промежности. Соответствует физическому телу, отвечает за связь с материальным миром.

Нади. Энергетические каналы человека. В тонком теле человека существует три главных нади – Ида, Пингала и Сушумна – и множество более мелких нади.

Наули. Одна из шаткарм, способ укрепления органов брюшной полости посредством манипуляции мышцами живота.

Ниямы. В индуизме и йоге – этические ограничения или универсальные моральные заповеди, применяемые к собственной жизни и поведению.

Нети. Набор техник (шаткарм) для очищения носовых ходов. Существуют несколько разновидностей нети – джала-нети (промывание водой), сутра-нети (очищение с помощью шнурка).

Патанджали. Основатель йоги, автор (составитель) знаменитой «Йога-сутры», проповедовал необходимость благочестивых упражнений (асаны, крийи и пранаямы) для осуществления контроля над

деятельностью ума и достижения единения живого духа с Богом, обретения состояния просветления.

Пашчимоттанасана. Одна из асан. Наклон вперёд из положения сидя. «Является одной из лучших асан. Под её воздействием пранический поток поднимается по сушумне, пищеварительный огонь возрастает, живот становится плоским, а практикующий освобождается от болезней» (из Хатха-йога Прадипики).

Пингала-нади. Один из трёх главных энергетических каналов человека. Соответствует янскому началу. См. также Нади.

Питта. Одна из трёх дош. Соответствует первоэлементу огня. В организме отвечает за метаболизм – обменные процессы в теле, переваривание пищи, трансформацию телесных тканей и поддержание температуры тела. Питта в теле представлена в жидком виде – кровь, желчь, пищеварительные соки. Питта – это огонь, жар, энергия действия. Преобладание этой доши в теле даёт сильное пищеварение, активный метаболизм, маслянистость кожи и волос, «поджарость»; в характере – вспыльчивость, возможно – ревнивость, склонность к перфекционизму и обострению ситуаций, страстность, напористость.

Раджа-гуна. Одна из трёх гун материальной природы, также называемая «гуной страсти». Под действием этой гуны человек одержим стремлением к выгоде, эгоистичен, жаден, чрезмерно активен, склонен рассчитывать только на себя, амбициозен, подвержен бурной радости и скорби, постоянно соревнуется.

Самадхи. Состояние просветления, при котором исчезает сама идея индивидуального сознания, и человек переходит в чистое состояние бытийности, объединяя наблюдателя и наблюдающего в себе; выражается в спокойствии сознания, снятии противоречий между внутренним и внешним мирами. Различают несколько видов Самадхи.

Сантоша. Один из принципов Ниямы. Скромность, удовлетворённость настоящим, оптимизм, принятие окружающего мира, принятие себя.

Сатгуру. Высшее «я» человека, олицетворяющее его божественную природу.

Саттва-гуна. Одна из трёх гун материальной природы, также называемая «гуной благости». Под действием этой гуны человек уравновешен, спокоен, осознан; расслаблен, но при этом сфокусирован и готов к действию; стремится к взаимному сотрудничеству.

Сатья. Один из принципов Ямы, правдивость.

Сахасрара. Седьмая из семи чакр человека. Цвет чакры – фиолетовый. На физическое тело проецируется в область макушки головы. Эта чакра также называется «божественной чакрой», или «коронной чакрой».

Свадхистана. Вторая из семи чакр человека. Цвет чакры – оранжевый. На физическое тело проецируется в область, которая находится на 3–

4 см ниже пупка. Отвечает в организме за жидкости и текучесть. Чакра связана с сексуальностью, общительностью и разнообразными удовольствиями жизни.

Свадхья. Один из принципов Ниямы. Означает, что человек занимается самоанализом и обладает целостным осознанием себя в различных аспектах. Также означает, что человек активно изучает духовную и научную литературу, формирует свою картину мира, размышляет.

Сиддха. Чудесная способность, которую обретает человек в результате практики йоги.

Ситали. Одна из охлаждающих пранаям.

Ситкари. Одна из охлаждающих пранаям.

Сурья. Бог Солнца в мифологии индуизма.

Сурья Намаскар. Комплекс упражнений из хатха-йоги, направленный на накопление солнечной энергии.

Сурья-бхедана. Одна из пранаям. В переводе с санскрита «сурья» означает «солнце», а «бхедана» – «прохождение», «проникновение». Все вдохи в ней выполняются через правую ноздрю, а все выдохи – через левую.

Сутра-нети. Очищение носа с помощью специального шнурка. См. также Нети.

Сушумна-нади. Центральный, или так называемый серединный энергетический канал человека. На физическом теле соответствует позвоночному столбу. См. также Нади.

Тама-гуна. Одна из трёх гун материальной природы, также называемая «гуной невежества». Под действием этой гуны человек ленив, инертен, невежлив, агрессивен, сонлив, безынициативен. Деятельность человека в этой гуне обычно сопровождается гневом, насилием, скорбью.

Тапас. Один из принципов Ниямы. Самодисциплина, усердие в достижении духовной цели.

Тратака. Одна из шаткарм. Практика пристального созерцания объекта (часто используется пламя свечи), развивающая силу сосредоточения, укрепляющая глаза и оптические нервы.

Чакра. Энергетический центр человека. От санскритского слова «чакрам», что значит «круг». Чаще всего в практике йоги выделяют семь чакр.

Чандра. Бог Луны в мифологии индуизма. Также в переводе с санскрита означает «луна».

Чандра-бхедана. Одна из пранаям. В переводе с санскрита Чандра означает «луна», а Бхедана – «прохождение, проникновение». Чандра-бхедана похожа на Сурья-бхедана пранаяму, только здесь вдох происходит через левую ноздрю, а выдох через правую.

Шавасана. Одна из асан. Предназначена для расслабления. Название переводится как «поза мёртвого тела».

Шакти. Слово на санскрите, использующееся для обозначения энергии. В тантризме, шиваизме и шактизме – богиня, супруга бога Шивы.

Шанти. Термин индуистской философии. Означает мир, покой, гармонию.

Шаткармы. Очистительные техники йоги.

Шауча. Один из принципов Ниямы. Означает чистоту, как внешнюю (чистоплотность), так и внутреннюю (чистота ума).

Шива-самхита. Древний текст на санскрите по классической йоге и индуистскому оккультизму, написанный неизвестным автором.

Шунья. «Шунья» с санскрита – «пустота». Одно из основных понятий философии буддизма махаяны.

Ямы. В индуизме и йоге – этические ограничения или универсальные моральные заповеди, применяемые во взаимоотношениях с внешним миром.

Заключение

Радэ! Радэ! Надеюсь, что у меня получилось обогатить ваш запас знаний по данной теме. Главное – делать и применять, регулярно и осознанно, хотя бы десять процентов практик, о которых вы узнали, прочитав эту книгу.

От Аруначалы до Аруначалы Рассказ-благодарность-откровение о Сурье

Слово «йога» как-то неожиданно пришло в мою жизнь. Что-то загадочное, как магнит, начало звать меня к себе. Много объявлений в городе приглашали на йогу, знакомые/друзья одномоментно начали открывать для себя практику, а я всё говорю, и говорю, и мечтаю о йоге, и ничего не делаю (что как-то совсем не обо мне). Полгода разговоров, но в один день хорошая знакомая сказала: «Слушай, тебе надо на «йогу с нуля» к Андрею Максименко». И на следующий же день я пришла на занятие к Сурье. Теперь я знаю точно, что ждала своего Учителя и Наставника…

Этот осенний день изменил всё в моей жизни. ☺ Я даже подумать не могла, что маленькими шагами, по чуть-чуть, а иногда и не по чуть-чуть

новая йоговская жизнь вытеснит всё в моём привычном мире: в моих мыслях, привычках, правилах, одежде, питании, режиме, музыке, книгах, фильмах, эмоциях, путешествиях, общении и чувствовании жизни.

Поле милости йоги проникало в каждую клетку и мой мир. На занятиях Андрея Максименко было нереально интересно, радостно и, главное – тепло сердцу. Доступно, понятно и очень душевно. Днём возникали вопросы, вечером на практике Сурья спонтанно отвечал на них. Как? Откуда он знал, что именно это мне нужно услышать? Три практики в неделю – три вечера счастья.

Как у многих, кто начинает заниматься у Сурьи, у меня было много вопросов. Я всю жизнь училась, читала, познавала, и мне было интересно услышать, что о жизни говорит йога. Сурья дал невероятное количество ответов, практик, знаний, многому научил, встретить такого Учителя на пути – это очень хорошая карма и удача.

Интерес с детства учиться помогал постепенно постигать знания о йоге. Шаг за шагом, инсайт за инсайтом, перемены за переменами. Как-то очень неожиданно случился мой первый Меганом. Ребята в группе сказали, что Меганом – это нереальное место для практики и возможность побыть с собой. А легендарная фраза Юры Хлопко, что Меганом круче отеля пять звёзд, что это отель уровня тысячи звёзд, многих новичков впервые привела в это место. Эта фраза добавила силы и харизмы рассказам Сурьи о Меге.

Решение принято – еду в отель уровня тысячи звёзд, под названием «Меганом». Рюкзак собран. Я навсегда запомню удивление моей мамы: «Доченька, как ты, такая хрупкая и нежная, сможешь поднять этот рюкзак?..» Сознаюсь, что, когда я оказалась в палатке в сильный дождь и с гор летели камни, так как крымские горы от двух суток дождя, наверное, тоже обновлялись, очень хотелось смыться в свою привычную уютную, тихую жизнь, где всё я знала почти на отлично. Ночью в палатке я задала себе вопрос: «Зачем тебе это? Зачем ты ушла от комфорта, путешествий и дороги, которая так тебе была понятна?» Ответа не было, но сила не отпускала, и магнит практики и жизнелюбия Сурьи не дали мне в этот момент убежать. Уезжая через десять дней с Меганома, расставаясь на время с этим великим Волшебником, я плакала… и понимала – это Дом, и я ещё много раз приеду сюда, сила и жизненная мудрость подскажет мне дорогу, подарит что-то ценное, что я ещё не знаю.

Вслед за Меганомом пришла в мою жизнь первая Индия с Сурьей, вначале это было поле ашрама Девраха Бабы и поле любви, нежное, доброе, чистое, очень похожее на мою первую школьную любовь. Эта энергия просто окутывает каждую клетку, в таких местах вся твоя боль растворяется. Практики хатха-йоги с Сурьей в ашраме особенные. И Сурья в ашраме особенный, бесконечно полон солнечного света и светлого солнца.

Я совсем не знала, что через несколько дней ждёт меня впереди встреча с энергией Шивы. А Шива есть Шива, я даже забыла, что читала об Аруначале как проявлении энергии Шивы на земле. Сегодня я знаю, что возле бога Шивы все маски слетают и разбиваются вдребезги. Думаю, бьют по маскам, по лицу не бьют… не очень-то готова я была к таким урокам. Но от судьбы не уйти.

Тогда казалось: есть я и мой опыт жизни. Вроде и неплохой, и сама я такая тоже неплохая. ☺ Но рассыпалось что-то, что-то ушло из меня. Есть жизнь до Аруначалы и есть жизнь после. В 2013 году восхождение на гору оказалось для меня непростым, про спуск – особая история. Я дважды теряла сознание (что было впервые в моей жизни) от жары и непривычного количества энергии, потом подвернула ногу на самом завершении спуска, разорвав связки. Сегодня я понимаю, что неожиданная мистическая история привела меня к встрече с монахами из пещер Романа Махарши, которые помогали мне и показали всем, что можно за полчала справиться с отеком и восстановить ткани, за несколько часов от индийской травы рассасываются гематомы от ушиба и что, главное, мантра лечит, восстанавливает и исцеляет. В те дни я даже не понимала, что энергии бога Шивы разрушали все неживое, отжившее и чужое во мне, освобождая место, совсем не по чуть-чуть, живому, тому, с чем приходят в жизнь дети, а потом утрачивают взрослые.

И снова был вопрос: «Зачем я здесь?» Кто же ты такой, Андрей Максименко, что смог «поднять» меня из уютного офиса с красивыми видами из окна и от любимой дружной семьи – и как ты это сделал, что я смогла отправиться в путь? Очень непростой путь для меня – той, которой я была. Ум был переполнен мыслями. Тело сопротивлялось. Привычки не раз возвращали в привычный мир. Но внутри что-то говорило, что надо идти и пробуждаться к тому, чем я не могу больше не быть. Путь от временного и чужого увлекал к живому познанию мира и себя.

Каким-то образом мы становились с Сурьей друзьями, в мою жизнь пришла йоговская семья и новые интересные люди. Сегодня это мои друзья в разных городах и странах, очень любимые и очень светлые люди. Спасибо вам, мои родные, за дружбу. Лена Батеева, Аркаша Шадрин, Анжелка, брат Вова, Лена Ададурова, Оксаночка Миткова, Анечка Бальшем, Инна Власова, Света Анищенко, Андрюша Бунчук, Юра Лаврентьев, Света Лебедева, Вадик Швайко, Солнечный Круг и Меганомовская дружная семья… всех не перечислить… и, конечно, Сурья. Сложно сегодня представить мою жизнь без вас, родные. Спасибо за наши встречи. Я многому у вас научилась, ваши судьбы красивы, порой непросты, но ваша мудрость ведёт вас дальше, открывая сердца свежему ветру странствий и любви.

За эти годы в йогу пришёл мой сын. Практика увлекает его всё больше и больше. И я знаю, что его Индии ещё впереди. За это особенный материнский поклон Сурье.

Индия, Меганом, Крым, йога… семинары Сурьи – это подарок судьбы, это нереальная возможность для роста и развития. За эти годы я была восемь раз в Индии и шесть раз на Меганоме. Я думаю, это милость Бога.

Я всем сердцем полюбила Индию. Она прекрасная и очень родная. Это праздник красок, тепла и радости. Это энергии и состояния. Они очень разные. Бывают минуты, когда нестерпимо больно и страшно. Но практика научила проживать эти состояния, асаны помогают пережить боль, которая порой просто программа, и не только твоя, а всего твоего рода и даже общечеловеческая. Пранаямы, которым научил Сурья, помогают очистить тонкие тела.

Сурья приводит в такие места, реальные и нереальные, где медитация случается, она не может не случиться. Где личность успокаивается и отступает. Много знаний и работы с эмоциями и мыслями, с умением расслабиться и осознать, что твои мысли, они, как облака, они просто проходят через тебя. И мир – это не проблема, проблема – наши мысли об этом мире. Иногда мой ум рассказывал такое, что казалось, что я проиграла всю свою жизнь, и стремление преодолеть эти мысли приносило боль и разочарования. Ум был переполнен мыслями, они застревали, давали плоды боли.

Когда-то я спросила себя: «Ты за это держишься, за эти понты-зонты?» Выход был один – отдаться жизни, её потоку и практике. И наблюдать не в месте ловушки сценария моей жизни, а в каком-то естественном месте, вначале внешнем месте силы, потом внутреннем. Какая-то сила внутри время от времени саботировала возможность освободиться, но иная сила, более светлая и живая, помогала и помогает мне на этом пути. Если бы вы знали… А как меня учил все годы Сурья работать с эмоциями – это особая тема и материал, наверное, для книги. Но могу сказать честно тебе, Учитель: есть над чем ещё работать. ☺ Кстати, когда я сделала практику хатха-йоги ежедневной и долгой, и с мыслями, и с эмоциями, и многим другим стало намного-намного легче разобраться. Записи Сурьи по хатха-йоге на ютьюб-канале бесценны и очень помогают. Даже нет внутри потребности идти в зал, особенно когда сегодня живём в разных странах. Но расстояний нет. Практика жива и полна энергии, даже через Интернет. Спасибо тебе, Сурья!

Вернусь к Индии. Индия очень разная. Юг и север отличаются друг от друга. Но моему сердцу созвучны все уголки Индии, это пространство для практики, познания себя и Бога в себе. После третьей или четвёртой Индии меня увлёк индийский эпос. Я наконец-то разобралась во всех их богах. ☺ Сколько в этих знаниях мудрости вековой, чистой и

неискажённой, всё переданное из поколения в поколение живёт в жизни любого народа. К этому меня тоже привела йога.

У Сурьи интересно учиться, он талантливо учит, порой строго, что выталкивало мои обиды, разочарования и чувство вины; порой весело и по-отцовски, что окрыляло меня и вдохновляло идти дальше к свету. Сурья – настоящий наставник, щедро делится знаниями и опытом, это помогает вспомнить естественную божественную природу. Происходит какая-то алхимия с тобой, йога постепенно растворяет внутри голос гордыни и невежества. Сурья сам живёт практикой, и через таких людей проходит инициация знаний и энергии.

И вот в этом году Аруначала снова позвала нас к себе. Честно могу сказать, я бы, наверное, ещё разок поехала к Ганге, которую люблю каждой клеткой и всей душой. Но Сурья выбрал Аруначалу, говорит, позвала. В этот раз я приехала в Тиру словно домой. Тут тепло и уютно. Третий раз я в этих местах. Мне всё было комфортно. Родные сердцу медитационные пространства, ашрамы, живые энергии Мастеров, практиков, йогов. Любимые кафешки с чаем масала, ласси и разнообразием индийских блюд, лавочки, улочки дополняли картину полноты жизни в Индии. Когда-то я так приезжала в Крым, там всё знала и очень любила, восстанавливалась и оживала. Интересно, что якобы далёкая страна и культура стали такими родными.

Группы учеников Сурьи в Индии разные, и очень интересные. Бывает тридцать человек, бывает восемь. Бывает комфортно, бывает по-разному.

Индия, словно консервную банку, вскрывает тебя. Показывает, сколько в тебе личности и сколько в тебе эго. Освобождаясь от неживого, слишком громкий ум постепенно становится тише. Именно в Индии я научилась встречу с каждым принимать, как встречу с Богом, слушать, смотреть, наблюдать, радоваться, делиться теплом, общением и тем, чем могу и хочу. И поверьте, напряжение между людьми уходит и растворяется. Это универсальный ключ взаимодействия, думаю, не единственный, но реальный. За это время моя работа научила меня с любовью и уважением относиться к судьбе и пути каждого человека. Всем сегодня непросто. Кали-Юга за окном, и урок любви – это совсем не про пуси-муси. ☺ Это больше о принятии, уважении, милосердии, благодарности.

В этот раз группа в целом и каждый человек в отдельности были добродушны и комфортны. И главное! Главное – мне с собой было комфортно. Большую часть путешествия внутри было тихо, всё помогало спокойному потоку практики внутри. Всё для меня было красиво.

Подъём на Аруначалу. Сурьей был выбран понедельник – день Шивы, 11 февраля. Словно переход в другие миры. Я в каком-то состоянии транса поднялась, спустилась, наблюдая мир вокруг, красивые лица друзей. Руку Ракеша, которая появилась совсем неожиданно для меня впереди, и помощь запомню навсегда. И ещё слова Олега: «Поставьте перед

Мариной мужчину на подъём, пусть он её ведёт, подаст руку. Она, как женщина, попадает в состояние выбора, куда ногу поставить, и теряется». ☺ Я, кстати, о себе этого не знала. Ракеш, наш любимый индийский гид и мой большой Друг, как-то сразу оказался впереди, словно сам бог Шива руку подал. ☺ Шива был милостив. Даже солнце, южное, индийское, знойное, вышло на небо после нашего спуска. Было легко и просто, всё очень дружно и в единстве.

После гармоничного спуска оказалось, что подъём на Аруначалу был запрещён. Наказание – штраф 10 000 рупий или год тюрьмы, наверное, депортация для иностранцев. Но мы не знали, и нас никто не видел – потом прочли везде объявления об этом. Шива нам позволил подняться, ведь маршрут нашего путешествия назывался «По местам бога Шивы». Как нас могли не пропустить?.. Аруначала и всё вокруг, мой внутренний мир в эти минуты, мои друзья были как разговор с Богом, словно его любовь и благословение на дорогу, которой иду все эти годы.

Немало пройдено путей-дорог, много прожито, и много понято, выплакано, высмеяно, сказано или не сказано_ Это путь от временного к вневременному. Этого я никогда не смогу передать словами. Да и не надо… Моя дорога продолжается, и я иду. С кем? С теми, кого люблю и кто любит меня. И конечно, с йогой.

В этом путешествии четвёртый раз судьба привела к океану. Океан – это не море, как говорит Сурья. Это безбрежная Вселенная, это мощь и сила в миллиарды раз больше моря. Это как капля росы и родник. Хотя, когда купаешься в нём, океан тёплый и нежный и напоминает мне Азовское море, только потому, что и там и там есть вкус детства и парного молока. Но это временное явление в океане, только на мгновения, чтобы подарить тебе силу отцовской любви, накупать и насытить тебя своей силой. Удивительно. Не передать. Надо прожить. Сила океана не имеет ни конца, ни края.

У меня часто спрашивают, какое место у меня любимое в Индии. Все! Мы были в буддистской Индии и в предгорье Гималаев, в месте, где просветлел Будда, где повернул колесо Дхармы; в Варанаси, в храме Кали и Анапурны, в местах кремации; в Ришикеше, в храме синегорлого Шивы, в пещерах, где медитировали мудрецы Индии, в Харидваре, в Дарамсале и резиденции далай-ламы, на сатсангах Муджи, местах лингамов стихий, в ашраме Шри Ауродиндо и Деврахи Бабы, многих ашрамах Мастеров и Учителей… Всего не перечесть. Это интересная, насыщенная жизнь. Это что-то большее, чем просто жизнь на Земле. И она, к счастью, бесконечна.

Я люблю тебя, Сурья, как Друга, Учителя и Человека. Я благодарна Небу за встречу с тобой. Спасибо тебе за эту жизнь от Аруначалы до Аруначалы. Я знаю, что много дорог у нас ещё впереди. Интересно, какая Индия позовёт нас в скором времени.

* * *

Слова сами ложились на лист, лились рекой. Мне захотелось поделиться. Может быть, мой рассказ кого-то приведёт к йоге, к Сурье, к Индии, к нашей йоговской семье или просто подарит тепло и настроение тому, кто читает. Историй и рассказов о моей жизни в йоге невероятно много, когда-то на пенсии, даст Бог, напишу книгу, где вспомню всех нас.

2 марта 2019 г.

С любовью к вам, *Марина Антонова.*

Отзывы о книгах и семинарах Сурьи

О книге «Йогатерапия. Путь к исцелению»

Радэ-радэ, дорогой Сурья!

Моя душа уже несколько дней зовёт написать тебе сообщение.

Прочитал две твои книги: «Йога простыми словами. Карта Пути» и «Йогатерапия». Две книги на одном дыхании. Энергия Саттвы, энергия Гуру, твоя энергия, заложены в этих книгах, и, как только открывал их и начинал читать, моментально в этот поток подключался. От всей души благодарю тебя за твой труд, за свет и знания, за твой подход, за твою лёгкость.

Родным своим в подарок взяли две книги, и первое, что сказала моя мама, когда приняла твою книгу, была фраза в состоянии радости: «Какая она лёгкая!»

Я сказал ей: «Да, мама, а теперь ещё прочитай её и почувствуй лёгкость внутри».

Благодарю тебя, Сурья.

Александр Данилов, Москва

Это действительно Карта Пути

Сурья, здравствуйте! Почему-то уже несколько раз приходила мысль, что надо вам сказать о своих ощущениях. читая вашу книгу!

Название и содержание – это одно целое. Это действительно Карта Пути. Вроде пишете о том, что все знают! Но знаем не с той стороны! Обычные вещи открываются настолько ясно и понятно, что думаю: «Боже, как же я раньше не задумывалась об этом!» Это не

только Карта Пути, это *полное и ясное руководство – как* надо идти и что есть на пути, как с этим взаимодействовать! Спасибо.

Вашу книгу может читать даже не практикующий йогу… и для него откроется много нового! Настолько ясно и понятно все написано!

Дай Бог вам и вашим близким всего самого доброго и светлого! С искренним уважением к вашему *труду*!

Анжела Артемьева

О больших семинарах Сурьи

Семинары Сурьи в Индии, на Меганоме, в Светоче, в «Жар-Птице», на Белой особенные по своей энергии, богатые тёплым и гармоничным взаимодействием. Душевные и глубокие! Каждому из нас время от времени требуется тишина и уединение, как тепло и покой земли нужны семечку, чтобы прорасти, так и практику нужно это состояние покоя и радости. Именно поэтому мы приезжаем в места, где земля наполнена силой, подальше от привычных условий, чтобы обновиться, расчистить свой внутренний поток, ощутить красоту собственной энергии и идти дальше, продолжая делиться этим с миром.

В больших семинарах есть много плюсов. Один из них – это Время, которое мы можем посвятить Практике и позволить Себе жить более полноценной и здоровой жизнью. Именно тут хорошо видно, как много в нас ещё спит, как много в нас есть, как много мы можем постичь, открыть и отдать. Как много любви, какое неизмеримое и бескрайнее её пространство!

Бесценный ресурс и яркий плюс больших семинаров – это Люди!!! Человеку важно в жизни найти тех людей, с которыми тепло и хорошо. Со словами – хорошо. ☺ Без слов – тоже хорошо. ☺ Люди общаются, смеются, говорят, молчат и просто смотрят в глаза друг друга. чувствуют единство и жизнь, мир и счастье, заботу и улыбку, нежность и свет. Свет Сердца, свет Души, свет Любви помогает всем. Жизнь наполняется Светом. Не об этом ли мечтают многие из нас. Чувство единства на семинарах Сурьи тихо поёт Песню Жизни.

Знания, энергии, информация – это естественная наша потребность на многие годы. Очень интересные знания каждый раз щедро открывают нам Места Силы. Это ещё один плюс больших семинаров. Реально можно увидеть и почувствовать, что вся материя во Вселенной живая, она дышит, движется, течёт. Живое общение Учителя и учеников – яркая часть больших семинаров Сурьи. Вопросы людей из жизни и практики, совершенно неповторимые ответы Сурьи, интегрированные его жизнью и опытом. Из года в год ученики отмечают мудрость, масштабность, многогранность знаний, которыми жизнь одарила Сурью. При этом простота и доступность сложных аспектов вдохновляют и вселяют надежду, дарят жизненный оптимизм.

Благодарность Тебе, Сурья, за твои большие выездные семинары в Места Силы, Многое в нашем пазле Жизни «сложилось» благодаря тебе… Радэ-радэ!

Марина Антонова, Запорожье

Сурья, здравствуйте! Знакомство с вами на Белой и ваши практики принесли гармонию, понимание, баланс, надежду, а чтение ваших книг, прослушивание сатсангов, вебинары позволили погрузиться в такое знание, которое я искала, – глубокое, объёмное.

Я вам очень и очень благодарна, что вы щедро делитесь этими знаниями, и выделю, что вы облекаете их в очень красивые, «вкусные» слова, вы красиво их доносите до учеников, и рассуждения, и беседы, и руководство в самой практике – это всё очень красиво, эстетично. Чрезвычайно обрадовалась, что в скором времени вы будете в Ростове, мы ждём вас.

Юлия Филоненко, Ростов-на-Дону

Сурья, доброго времени суток! Я хочу выразить огромную благодарность за Ваш семинар в Северодвинске! Благодарю Бога за эту встречу с Вами! У меня произошла перезагрузка сознания. Основное – Вы показали мне Йогу совсем с другой стороны. Йога – как Путь. Ощущение, что открыли другой мир, в котором столько открытий ждет. Благодарю-благодарю!

Евгения Ковригина, Северодвинск

Удивительным свойством обладает Сурья – вселять спокойную уверенность. Каждый семинар как солнце озаряет и согревает, даря незабываемые впечатления, открывая новые горизонты, новые возможности, показывая красоту и гармонию мира, баланс света и тьмы, причины и следствия, высвечивая закономерности мира.

Тонко чувствуя людей и их состояния, он умеет найти самые нужные слова, давая ответы на самые сокровенные вопросы, делая это легко и гармонично, вселяя спокойствие и уверенность, даря радость новых знаний. Каждая встреча с ним оставляет в памяти глубокий след, зажигая огонёк предвкушения новой встречи.

Замечательно, что у Андрея есть отличные помощники – Павел и Ксюша, взявшие на себя заботы по организации семинара и отлично справившиеся с задачей. Домашняя атмосфера, вкусная еда и благостное состояние не могут быть забыты!

Радэ-радэ!

Екатерина Рамазанова, Санкт-Петербург

Невероятной красоты семинар случился со мной на этих выходных. С самых первых слов стало понятно, что я по адресу. Глаза наполнились слезами, по телу пробежали радостные мурашки, и я превратилась в

слух. Пришли ответы. Опять. И вот так всегда, когда приходишь на семинар к Сурье. Сидишь и думаешь, что весь семинар затеяли только для тебя. ☺ И так у каждого присутствующего. ☺ Приятное послевкусие и полно материала для дальнейшей самостоятельной работы.

Благодарю Андрея Максименко, организаторов, студию Йога Арт, всех присутствующих за актуальный семинар, дружественную атмосферу и ценную информацию.

Радэ-радэ!

Екатерина Белкова, Нижний Новгород

Радэ-радэ, Сурья!

Я уже не удивляюсь, но не перестаю восхищаться вашей способностью почувствовать/услышать запрос/состояние и дать нам именно то, что наиболее актуально именно сейчас. У меня всегда 100 % попадание. В этот раз особенно.

На протяжении всей практики и потом сатсангов не устаю мысленно благодарить вас, Сурья, за всё, что вы нам даёте. За свет, за знания, за направление, за понимание, за эти ключики, которыми мы открываем в себе закрытые двери, за то, как меняется моя практика, моя жизнь после ваших семинаров. Удивительно наблюдать, как полученные знания находят себе полочки внутри меня и укладываются на них (не всегда безболезненно, правда). ©

Особенная благодарность за возможность задать вопросы, которые больше некому задать (не поймут).

Благодарю за тот доступный понятный формат, в котором вы нас учите. Это так круто! Такой йоге мало где учат. Я бесконечно рада возможности учиться у Вас.

Благодарю, благодарю, благодарю!

Татьяна

Темы, краткое содержание, примерные даты основных семинаров Андрея Максименко (Сурья Дас)

Радуга чакр

В ходе семинара мы будем погружаться в теорию и практику «чакральной системы» с практикой грандх в йоге. Основной ключ данных практик – это наработка сиддхи чакр (перевод с санскрита – «умение»), что является важной вехой на Духовном Пути. Практикующие будут погружаться в основные ключи развития чакральной системы и грандх,

что поможет уже дома осознанно нарабатывать эти уровни совершенствования.

Йога и практика трансформации черт характера

Давно известно, что характер определяет построение наших моделей поведения. Модели поведения формируют и трансформируют нашу жизнь, создают ту или иную карму, закладывая определённые самскары причинноследственных связей. Практика трансформации черт характера поможет разобраться в «рисунках» судьбы и жизни с позиции ведического и эзотерического знания, а осознание этих моментов в поведении позволит «переписать» негармоничные черты характера, что, в свою очередь, приведёт к изменению судьбы.

Выход из-под эмоциональных программ поведения

Все мы хорошо понимаем, что эмоции обычно через какое-то время проходят. Но то, что они сделали, остаётся. Отрицательные эмоции не заканчиваются в прошлом – они создают наше будущее, а эмоционально стереотипные реакции забирают огромное количество личной силы, делают жизнь серой, лишают нас простора для творчества.

Антистрессовые практики йоги и баланс чакральной энергии в условиях мегаполиса и энергий перехода

В ходе семинарского занятия мы будем погружаться в состояние йоги как гармоничного пути совершенствования тела и духа, открывающего практикующим интересные ключи развития человека через основные практики (асаны, пранаямы и медитации).

Жизненная миссия

Что такое «предназначение человека»? Как предназначение человека влияет на жизнь личности? У каждого ли человека есть жизненное предназначение? Ради чего человек живёт? На семинаре мы будем искать ответы на эти и другие вопросы через практики йоги, которые помогут сделать шаги к осознанию – кто ты на самом деле и что делает тебя живым и счастливым?

Истина проста: на своём пути человек всегда счастлив. Важно найти этот путь и свою миссию на планете Земля.

Свара-йога. Практики с потоками Солнца и Луны. Выход на практики серединного канала Сушумна

В ходе семинара мы будем погружаться в углублённое состояние свара-йоги через изучение работы двух главных каналов нашей энергетической системы – Ида (канал Луны) и Пингала (канал Солнца), практикуя при этом выход на серединный канал Сушумна. Данные практики открывают

основные ключи раджа-йоги («царская йога»), йога-медитации и «йоги состояний».

Свара-йога – древнеиндийская наука о связи движения праны с биоритмами нашего тела. Согласно древним писаниям, следуя простым правилам свара-йоги, можно прожить активную, счастливую и здоровую жизнь до 120 лет. Семинар будет полезен всем, кто ищет пути гармоничного совершенствования тела и духа, кому интересно состояние внутренней свободы и мудрости.

Практики йоги с каналом внутреннего мастера

На семинаре мы будем учиться «включать и чувствовать» канал внутреннего мастера. Это основной поток нашей интуиции и главный стержень личности. Канал внутреннего мастера – это голос нашей души (Дживат-мана). Семинар состоит из комплексов асан, пранаям, медитаций и телесных практик, направленных на построение внутреннего стержня.

Трансовые состояния в йоге

Состояние транса – это состояние выхода за привычную картину мира. Практики транса помогают снять ментальное, эмоциональное и телесное напряжение.

Блокировка тела и эмоций является естественным следствием напряжения. Практики такого уровня – это сильнейшие ключи по «разгипнотизации» ума и освоению контакта со своим подсознанием.

Раскрытие Анахаты-чакры как основного аспекта «тонких» практик

Анахата-чакра (сердечная чакра) – это центр любви, где неразрывно соединяются дух и материя. Открывая сердце, мы приносим гармонию в нашу духовную и материальную жизнь. Такая интеграция наполняет жизнь состоянием бесконечного покоя и мира, при этом помогая жить счастливой земной жизнью. Важной задачей семинара является переход со ступени «йоги тела» на ступень «йоги состояния». Семинарские занятия состоят из практики асан, пранаям, медитаций, каскадных шавасан, выстроенных в единую систему. Живая энергия практик помогает гармонично погрузиться в тему семинара по включению в «тонкие» аспекты практики йоги.

Выход на Свои Силы

В пространстве семинара мы будем учиться общаться с энергией Рода, Созвездий, СатГуру (энергия Души), будем учиться выстраивать Канал Своих Сил и снимать с Канала программы-«паразиты».

Картина Мира каждого человека строится из его «подключек», и только Наши Силы заинтересованы в нашем развитии. Умение чувствовать поток Своих Сил помогает избегать ловушки «ходьба по кругу» и значительно уменьшает ошибки Судьбы.

Погружение в тонкие состояния практики

Йога-семинар, который даст реальные возможности интегрировать ум, тело и духовное состояние через глубокую медитацию, которую можно назвать сердцем йоги, через трансовые состояния и практики свидетеля.

Вы получите опыт погружения в тонкие состояния, которые являются ключами к главным базовым точкам практики йоги. Чтобы йога добавила в вашу жизнь внутренний покой и осознанность, она должна принести состояние. Если практика не приносит состояние, она забывается и вытесняется из жизни.

Жизненная миссия созвездий

Семинар посвящен отработке с помощью практик йоги сверхзадач созвездий. Рождаясь под определённым знаком, мы получаем некую сверхзадачу этого созвездия. На семинаре мы разберём сверхзадачи каждого знака и как с помощью йоги их нарабатывать.

Понимание качеств своего знака, осознание сильной стороны и умение нарабатывать ключевые качества поможет практикам в гармонизации жизненных событий, отношений, задач, целей и осознании жизненной миссии созвездий.

Именно качества созвездий определяют огромное количество событий и помогают божественной душе и личности человека в приобретении земного опыта, подводят к наработке 12 качеств и «выводят» на новый круг Божественной игры (Лилы).

Погружение в тонкие состояния практик йоги с учётом конституции дош, климата, времён года, смены часовых поясов и условий города

Принципы йогатерапии (два типа болезней), система дош, баланс дош и создание индивидуальных комплексов йогатерапии, воздействия асан на доши (понижение, повышение), принципы питания по дошам, гармонизация дош через привычки характера. Построение общих комплексов йоги, направленных на гармонизацию всех дош.

Доши и времена года, построения комплексов йоги в разные времена года, три главных принципа корректной практики йоги, йога в условиях высокогорья, холода, жары, смены часовых поясов. Йога-антистресс. Йога-мала, как базовый стиль практики в условиях города. Принципы построения индивидуальных комплексов при ведении большого

количества групп йоги (для инструкторов).

Кармическое целительство практикой йоги

В программе семинара: мы будем учиться, как методами йоги снимать кармические проблемы и заболевания. Пройдём темы: теория кармы. Законы, причины и следствия. Законы резонанса. Зрелая и зреющая карма. Взаимосвязь оболочек. Методы йоги, помогающие убрать проблему в теле, в энергии, в эмоциях и мыслях. Именно такой интегральный подход помогает полностью убирать кармическую проблему.

Древо йоги

У вас есть возможность в теории и практике познать прохождение всех базовых ключей классической восьмиступенчатой йоги. Вы поймёте, что каждая из ступеней йоги призвана увеличить количество энергии и помочь перенаправить её течение с внешнего мира во внутренний.

Восемь ступеней хорошо показывают, к каким целям и результатам следует стремиться, чтобы реализовать свой высший потенциал и быть всегда абсолютно счастливыми.

С помощью йоги вы сможете построить здоровое тело, сбалансировать работу ума, создать связь со своей внутренней мудростью.

Друзья! Обратите внимание! Инструкторский курс по йоге

Может быть интересен и практикам, которые хотели бы структурировать и дополнить свои знания. Приглашаем всех преподавателей йоги и практикующих.

Темы курса:

• Системный подход преподавания в йоге. 4 типа ученика. Законы мотивации. Личная сила инструктора: законы и методы роста ЛС. Наработка лидерских качеств. Стили в йоге. Статусы инструкторов: инструктор, преподаватель, наставник, учитель, мастер (критерии и законы).

• Законы внимания. Карма. Практики реализации «прошивки» чакр.

• Законы подачи информации. Принципы чёрных, белых и серых школ.

• Физиология телесных прокачек (виньяс) в йоге. Рисунки виньяс, виньясы для мужчин, виньясы для женщин.

• Законы построения комплексов йоги. Базовые схемы комплексов. 6 базовых схем. Деталировка блоков асан. Законы построения блоков асан, пранаям.

• 5 основных пран тела. Схемы комплексов в контексте 5 пран. Баланс Солнца и Луны.

• Эмоциональное выгорание инструктора. Принципы появления и как снимать. Настольные книги инструктора (список литературы). Основные схемы ведения группы в классической йоге.

• Разбор законов соединения разных эзотерических школ с йогой. Выбор Карты Пути. Энергетическая гигиена инструктора.

• Как создать свой алтарь. Как использовать алтарь в своих и групповых практиках. Создание амулетов и мандал в помощь инструктору. Лунные и солнечные амулеты. Охранные и денежные амулеты. Практики «объективизации» наработок инструктора, создания «имени» эгрегора инструктора. Энергетическая защита инструктора. Подвывихи позвоночника, техники выравнивания в йоге. Йогатерапия. Основные схемы. Доши в йогатерапии. Профессиональные заболевания в городах, принципы выравнивания. Баланс дош, асаны, питание. Взаимосвязь позвонков и органов. Эгрегоры (законы общения), умение прописать себя в эгрегоре. Типы эгрегоров: духовные, профессиональные, национальные, религиозные, территориальные. Четыре главные оболочки человека. Алгоритмы баланса йогой в неблагоприятные дни, смены часовых поясов, жара, холод, магнитные бури.

• Практика йоги в разные лунные дни, построение комплексов в разные лунные дни. Теория гун в йоге. Построения комплексов исходя из теории гун. Яма Нияма в йоге. Теория. Практика. Главные принципы подачи информации. Три главных шага в корректной практике: Информация (карта). Действия. Закрепление результата. Этика и законы общения с группой. Лидер в группе. Энергетический вампир в группе. «Шизик» в группе.

• Основные лекционные темы 1-го года обучения (йога с нуля). Принципы работы с информацией (индукция, дедукция).

Подробно о семинарах на официальном сайте Андрея Максименко:

http://suria-das.com/

Примерные даты больших семинаров

Индия (февраль – март, октябрь-ноябрь) – ежегодно.

Меганом. Крым (с 8 июня по 22 июня) – ежегодно.

Белая Гора. Ростовская область (начало июля) – ежегодно.

Светоч. Школа Валерия Синельникова. Крым (сентябрь, январь) – ежегодно.

Подробно о семинарах на официальном сайте Андрея Максименко:

http://suria-das.com/

Контактная информация

Чтобы связаться с Андреем Максименко, получить информацию о йоге, о проводящихся семинарах и курсах, послушать лекции/сатсанги, посмотреть видеозаписи тренировок, получить индивидуальные консультации, можно воспользоваться указанной ниже контактной информацией.

ВЕБ-САЙТ:

https://www.suria-das.com

Информация о семинарах Сурьи

http://suria-das.com/seminars/

Найти организатора семинара Сурьи в своём городе:

http://suria-das.com/organizers/

Facebook:

https://www.facebook.com/andru.maximenko

ВКонтакте:

http://vk.com/suriadas

Группа ВКонтакте:

https://vk.com/sun_yoga – Йога на планете Земля: практика йоги.

Мобильный телефон:

+7-938-516-02-44