

Роман Доля

Техника и практика медитаций



В книге Романа Доли «Техника и практика медитаций» изложены методики и практики которые являются уникальными инструментами самопознания. Помимо познавательного аспекта они имеют прикладную – чисто практическую сторону: исцеляют от глупости и невежества, расставляют точки над «і», реально показывают, кто есть кто, расширяют границы осознания себя и своего места в мире, лечат многие заболевания духа, души и тела.

Главное предназначение медитации – помощь в духовном росте. Во время медитации странник открывается миру и мир проливается в нем радугой альтернативных возможностей. Наполнение новыми энергиями восстанавливает физическое здоровье и духовное равновесие. Божественный мир наполняет духовное тело странника, помогает его духу прорасти сквозь броню заблуждений и несовершенств.

В силу внешней простоты предлагаемых в книге медитаций к ним могут обращаться люди, далекие от духовных поисков.

Роман Доля

Техника и практика медитаций



Електронна книга издає «Мультимедійним Видавництвом Стрельбицького»
(^{ТМ} Авалон-Альфа), г. Київ

С нашими виданнями електронних і аудіокниг Ви можете познакомитися на сайті
www.audio-book.com.ua

Желаєм приємного читання!

Пишіть нам:

audio-book@ukr.net,

dmytro.strelb@gmail.com

Ця книга захищена авторським правом.

Всі права на дане вироблення належать «Мультимедійному видавництву
Стрельбицького». © 2013

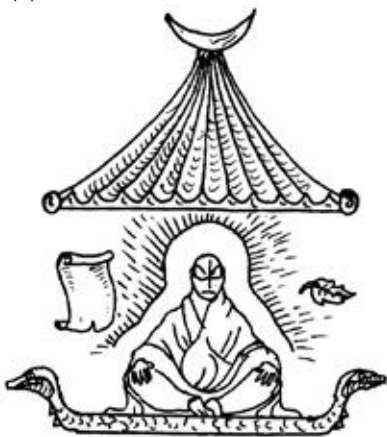
Ніжодна частина даної публікації не може бути вироблена або поширена в
будь-якій формі або будь-якими способами без попереднього письмового згоди
Видавця.

Будь-які спроби порушення закону будуть переслідуватися в судовому порядку.

Каждый в отдельности обладает потенциалом, чтобы обрести Просветление в течение этой жизни или в последующих перевоплощениях.

Лама Говинда «Творческая медитация»

Большинство техник и практик, изложенных в книге, являются авторскими. Их можно смело относить к больному воображению, фантазиям, навязчивым идеям автора и иже с ним. Посему и названия им – авторские, благо есть кому пенять. Важно же то, что они работают. Работают безотказно и иногда на убой, ибо опробованы на себе и отшлифованы добровольными стараниями многих последователей. Убой тоже бывает разный. Один человек убьет в себе невежество и болезни, тогда как другой постарается это невежество возвести в ранг добродетели.



Сами техники так и останутся мертвыми схемами, если вы, практикуясь, не приложите к ним настойчивость, жажду познания, душу и творчество. Только тогда техника превратится в духовную практику и принесет реальную пользу. Никогда не спешите выполнять упражнения, а также делать скоропалительные выводы.

За каждой техникой скрываются некие глубинные аспекты, которые невозможно понять рациональным умом. К ним можно пробиться только посредством иррационального и трансцендентного. При этом каждый практик увидит только то, что уже готов увидеть и способен осознать.

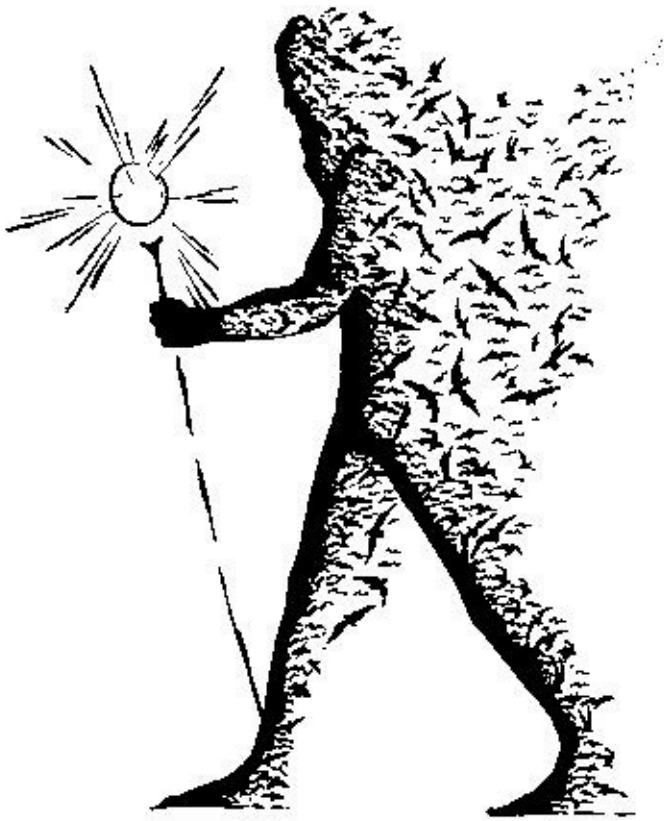
Готовьтесь к медитациям как к самым значимым моментам своей жизни. Постигнув с их помощью нечто, не спешите разбазаривать свой опыт или забалтывать его в спешке. Проживите с ним некоторое время, наблюдая со стороны за своими изменениями и изменениями окружающего мира. Не стремитесь и к результатам – они придут тогда, когда вы этого менее всего ожидаете.

Мои многолетние наблюдения за учениками показывают, что возраст, профессия и пол роли не играют – к просветлению души и ясности сознания приходят люди покладистые, легкие, умеющие доверять другим и много над собой работать. Если после первых практических опытов вы вдруг ощутите разбитость или обострение хронических болезней, не пугайтесь – все хорошо, вы подняли проблему на поверхность и у вас появился реальный шанс растворить ее в поле сознания.

Выберите две, от силы три медитации и следуйте им. Две или три медитации в течение нескольких недель. Тогда ваши устремления к тем или иным качествам станут частью сознания.

Смею вас заверить, что за каждой такой техникой стоит длительный поиск истины и многолетняя практика.

Зачем нужна медитация?



Медитация несет с собой повышение качества жизни.

- Восстановление физического и психического здоровья. Обретение чувства глубинного спокойствия, дружелюбия, умиротворения, уверенности в себе, душевного равновесия.
- Повышение интеллектуальных и аналитических способностей, глубины восприятия реальности.
- Осознанное управление психической деятельностью и освобождение от стрессов.
- Освобождение от догм социального программирования.
- Сознательное привлечение в поле своей деятельности удачи, благополучия, успешности и т.д.
- Улучшение памяти. Ликвидацию бессонницы.
- Повышение выносливости организма и устойчивости к различным заболеваниям и природным явлениям.
- Расширение сознания и обретение новых способностей и качеств.
- Увеличение энергетического потенциала.
- Расширение сферы интересов и раскрытие творческих способностей.
- Осознание своего предназначения и ясность в выборе целей.
- Познание себя и мира.
- Гармонизацию жизненного пространства.
- Более тонкое восприятие красоты и обретение «вкуса жизни».

И конечно же, существует конечная или бесконечная цель медитации – достичь полной осознанности. Странник [1] превращается в Волшебника [2] .



В книге представлены техники медитаций, требующие здравого смысла и разумной меры достаточности. За кажущейся простотой техник сокрыты подводные течения и рифы. Посему нелишним будет напомнить слишком доверчивому читателю о необходимости соблюдения правил безопасности при занятиях духовными практиками. Этот принцип важно соблюдать в любом деле. Подрыв крыши спровоцировать легко, а вот латать дыры – сложно. В духовных практиках очень важен царь в голове, ибо есть вероятность угодить в большие неприятности.

Я настоятельно рекомендую страннику соблюдать разумную осторожность при погружении вглубь своей психики. Если вы заполнены до отказа страхами, стрессами и неведением, медитация мощно поднимет их на поверхность.

Важно также соблюдать системный подход к медитациям. Следует помнить, что медитация является лишь инструментом самопознания, но не целью духовного развития.

Медитация – это серьезно. Это опасная игра с демонами подсознания и контролем сверхсознания.



Правила безопасности при занятиях

медитациями

- Не рекомендуется заниматься после еды.
- Не следует практиковать вблизи сильных источников электромагнитных полей и других источников опасности.
- Нежелательно проводить медитацию в местах скопления людей за исключением коллективных медитаций и специальных практик.
- Не следует входить в медитацию при сильных эмоциональных, умственных и физических перегрузках за исключением техник, направленных на снятие подобных симптомов.
- Нежелательны занятия для людей с повышенной судорожной готовностью, страдающих эпилепсией и психическими заболеваниями.
- Для людей с ослабленным здоровьем противопоказаны глубокие трансовые состояния, катарсис, ударные техники пранаям.
- Умственное перенапряжение и чувство дискомфорта в процессе медитаций нежелательны.
- При появлении во время медитаций негативных зрительных образов не рекомендуется пугаться – во избежание усиления негатива. Не следует придавать им слишком серьезного значения. На этой стадии требуется много работать над очищением подсознания от накопленных стрессов через соблюдение принципов Ямы и Ниямы [3]. Правила Ямы-Ниямы выступят лучшим средством самоконтроля.
- Не следует пугаться ощущений в теле и переживаемых состояний: движения токов и волн,

покалывания, зуда, тяжести, жара, озноба, сонливости, кратковременного нарушения координации движений, слез, отхаркивания мокроты, капли из носа, зевоты, бурчания в животе, онемения участков тела, зрительных образов, цветовых пятен, запахов, звуковых эффектов, эйфории, утомленности, беспричинной радости, агрессии, состояния опьянения, тошноты и т.д.

- Появление симптомов повышенной раздражительности и нервозности будет свидетельствовать о разблокировке негативных программ подсознания. В этом случае не стоит пугаться, но медитацию следует временно прекратить и заняться повседневными делами.

- Практики могут привести к сокрушительному пересмотру системы мировоззрения и жизненных установок. Этот этап неизбежен для каждого странника. Он следует за этапом раздачи «розовых слонов» – эйфории и восторга. Это этап разумного отрезвления, но он может привести к ломке тела и моральному кризису. Пустыня [4] не курорт для слабонервных.

- Не рекомендуются чрезмерные занятия и форсированный штурм защит своего подсознания. Все должно происходить вовремя и в меру. Нежелательны бесконтрольность и хаотичность выполнения практик.

- **Важны правильные сочетания упражнений в одном цикле занятий**, а также должное внимание к потребностям физического тела. Все медитации на концентрацию внимания требуется заканчивать медитациями на расслабление и отдых.

Предостережение снимает с автора кармическую ответственность за неразумные действия незрелых странников.

Подготовка к медитации



От приготовления к медитации много зависит, ибо важен настрой на встречу с таинством. Для медитаций с концентрацией начинающим необходимы специальные условия и техники.

Предварительно помещение убирается и проветривается, устраняются все внутренние и внешние раздражители и т.д. В комнате желательно смоделировать соответствующее освещение, комфортную температуру, выполнить ритуалы настроя на работу, воскурить ладан или ароматическую палочку. Каждый странник создает свой собственный ритуал для настройки сознания на работу или пользуется традиционным, наиболее подходящим к ситуации. Одежда должна быть удобной, из натуральной ткани.

Поле сознания (воображением) в центре комнаты создается образ ослепительно-белого шара. Шар очищает пространство и сжигает (трансформирует в свет) все негармоничное. Образ шара постепенно увеличиваем в размерах, пока он не заполнит весь объем комнаты.

После этого надо расстелить на полу коврик. Вначале это будет обычный коврик, а далее он превращается в некое мистическое пространство. Как только вы его касаетесь, то автоматически отбрасываете напряжение суеты и погружаетесь в иную реальность. Со временем коврик становится источником силы.

Для защиты своего поля сознания хорошо подходит ритуальное действие Крест Боддхи – благодарение мира и посыл энергий любви из сердечного сплетения на четыре стороны света.



Также можно провести прокачку эфирного тела. На глубоком вдохе читайте первую часть Иисусовой молитвы: «Господи Иисусе Христе Сыне Божий...» Чтение молитвы сопровождайте

привлечением (полем сознания) через стопы эфирной энергии Земли с подъемом ее в центр головы (шишковидную железу). На выдохе направляйте привлеченную энергию через третий глаз вперед в эфирное тело (Большой Небесный круг) с чтением второй части: «...помилуй мя грешного».

На следующем этапе, читая первую часть молитвы, вдыхайте энергию мирового эфира теменем, проводите ее к чакре Свадхистхане и на выдохе, читая вторую часть молитвы, направляйте ее в эфирное тело [5] .

Техника считается качественно выполненной, если тело обретает легкость, а сознание проясняется. Вместо Иисусовой молитвы можно читать мантру «ОМ» или другую духовную формулу.

Перед медитацией рекомендуется вознести молитву-обращение к своему духовному учителю или наставнику. Данный ритуал, если он искренен, позволит ученику объединить свое поле сознания с полем учителя или божества, тогда в его поле легче будет достичь требуемых состояний.

Теперь желательно достичь расслабления мышц тела, снятия напряжения головы и отстранения хаоса мыслей. Внутренний взгляд направляется в никуда. Смотреть можно и в область темечка. Странник создает пространство внутренней тишины. Если вокруг него стоит грохот и гвалт базара, то он сознательно создает свое пространство внутренней тишины через кодовую фразу: «Все, что происходит во внешнем мире, мне не мешает, а только помогает, усиливает тишину». Сознательный настрой на работу превращает шумные разборки соседей по караван-сараю в приятный фон океанского прибоя.

Как только в вас пробудятся внутреннее спокойствие и тишина, можете обратиться к практике.

Медитативные позы



Существует множество поз для медитации, и самый главный критерий их выбора – это комфорт. Вам должно быть удобно. И не просто удобно – медитативная поза несет с собой молитвенный настрой. Это становится возможным вследствие правильной осанки, успокоения мыслей, гармонизации дыхания, ауры, снятия напряжения в теле, свободного тока энергий. Позвоночник нужно держать прямым.

При принятии медитативных поз важно достичь «пустого» лица: кончик языка упереть в небо, нижнюю челюсть расслабить, «подвесить» плечи на живот, диафрагму отпустить под своей тяжестью вниз, позвоночник опереть на пояснично-крестцовый отдел. Взгляд и концентрация внимания зависят от поставленных задач. В процессе медитации важно периодически перепроверять правильность выполнения позы.

Классические традиции предлагают принимать позу лотоса (падмасану), полулотоса или сидя по-турецки (сукхасану). Это самые эффективные медитативные асаны. В них работает принцип пирамиды.



Для европейца они несколько сложны. Однако их стоит настоятельно практиковать. Египетская традиция предусматривала тронную позу – сидение на стуле с жесткой спинкой (или кресле с прямой спинкой). Можно занять и коленопреклоненную позу. Она выполняется просто: вы садитесь на колени, а ягодицы укладываются на пятки. Если вам трудно так сидеть, то можно на первых порах положить под колени подушку.



Важна и молитвенная поза в положении стоя (намастэ). Вы складываете руки лодочкой на груди, большие пальцы упираются в яремную впадину, выравнивается спина, смыкаются стопы. Указательный и безымянный пальцы рук смотрят на кончик носа, взгляд направлен внутрь головы, на предмет концентрации или кончик носа.

Выход из медитации



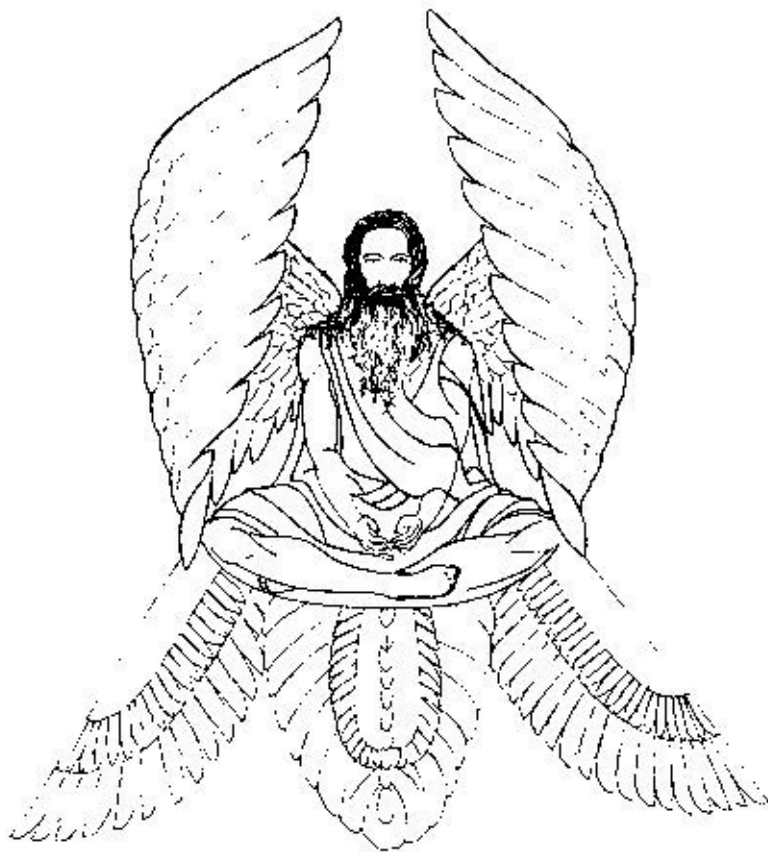
Важен неспешный выход из медитативных практик с последующим отдыхом. Не рекомендуются резкие движения и переключение внимания на суетное.

Наиболее простой техникой выхода являются потягивания, имитирующие пробуждение маленького ребенка, – выполнить глубокий вдох-выдох, с удовольствием потянуться и лишь затем открывать глаза.

Здесь важно предоставить телу свободу. Критерием оценки послужит удовольствие от упражнений. Это необходимое условие для включения тела в последующую работу.

Медитация «Практика заливки»

Собственно это то, с чего желательно стартовать в любых духовных практиках.



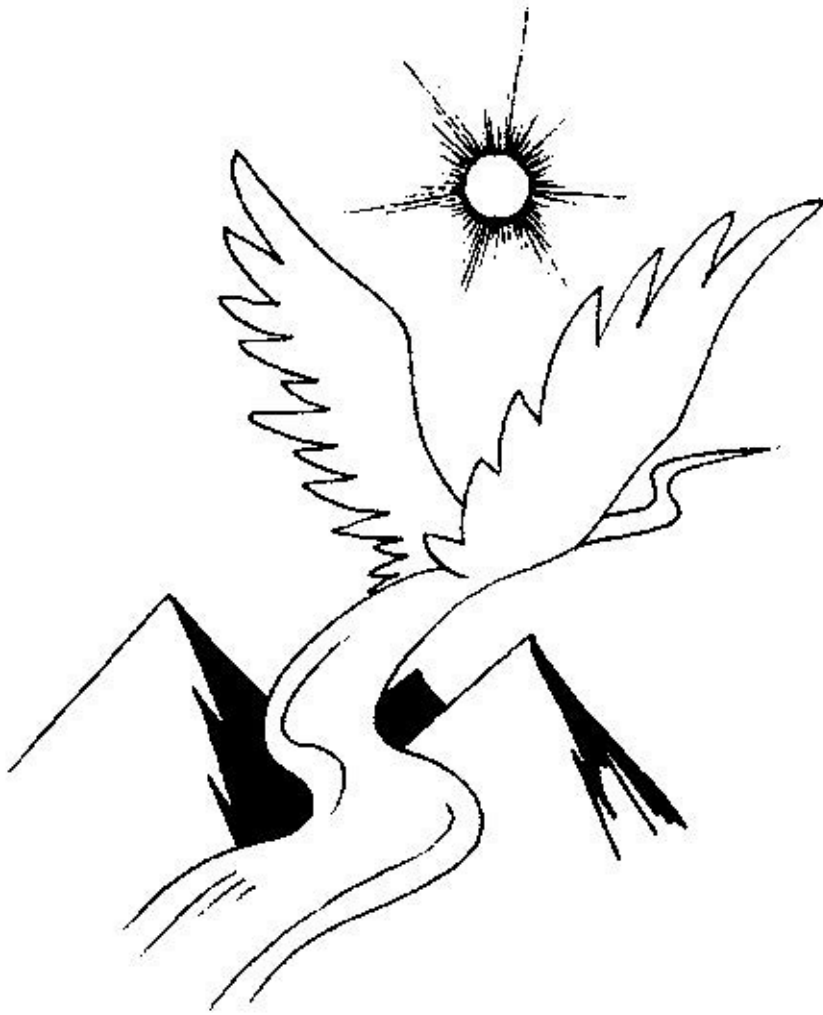
Встаньте прямо, ступни параллельны и расставлены на ширину плеч, колени чуть согнуты, спина прямая, руки свободно висят вдоль туловища. Подбородок чуть наклонен вниз, шея вытянута в сторону макушки головы, глаза закрыты, взгляд направлен во внутреннее пространство.

Далее полем сознания начинаем выравнивать между собой внутреннюю плотность левой и правой сторон тела. Плотность будет определяться субъективно. Первое, что человек обнаруживает, это то, что одна сторона тела будет казаться легче, чем другая. Задача – своим полем сознания уравновесить левую и правую сторону. Это называется заливкой, хотя до заливки еще далеко.

Следующее, что потребуется сделать, это выровнять по плотности верх и низ. Далее – переднюю и заднюю стороны. Ваша работа приведет к удивительному балансу всех видов энергий и информации в организме.

Эффект. *Это и есть уравновешенность ума! В это время наступает автоматическое состояние умиротворения, так как все сознательно сбалансировано и находится под контролем ума.* Вас не будут дергать эмоции и мысли о необходимости куда-то бежать и что-то доказывать. Тревожность исчезнет как дым. Состояние умиротворения мягко станет перетекать в блаженство. Ум полностью сосредоточится на удержании внутреннего баланса. Далее с человеком практикующим будет происходить примерно следующее: возникнет ощущение растворения границ тела, проявится состояние неземной легкости, безусловной любви и своей целостности. На внутреннем экране произойдет высветление внутреннего пространства до ровного неоновое свечения – своеобразное просветление сознания. Еще нельзя будет говорить, что человек стал светлым: это лишь временное явление, но что человек стал временно Просветленным – однозначно. В идеале свет будет менять оттенки и приобретет сверкающее

бело-бирюзовое свечение невероятной бездонной глубины. В это время практикующий находится на высших центрах сознания. Собственно это и есть любовь Бога к самому себе – своему творению. Она проецируется на все, что нас окружает, и человек теряет двойственность. Он вспоминает, кто он такой!



У современного человека искаженная информация подсознания проявляется зонами затемнения и искривления топологии тонких тел, излишним напряжением коры головного мозга и лишь спустя месяцы – болезнью органов и систем. Чтобы снять такое напряжение, вам, читатель предлагается практика ментального просветления головы. Данное упражнение на первых порах представляет собой определенную сложность, но в дальнейшем легко выполняется.

Поле сознания создайте внутри головы мыслеобраз шара ослепительно-белого света. После того как вы создали шар, растворите в нем сознанием все затемненные места головы, пока внутренний взор не станет фиксировать светлое, ровное поле.

Эффект. Снимая хроническое напряжение участков коры головного мозга, мы тем самым осуществляем профилактику заболеваний и продлеваем себе жизнь.

Медитация «Я есмь»



Техника медитации «Я есмь» удивительно проста и эффективна. Она не требует каких-либо сложных подготовительных мероприятий и особых условий.

Итак, сидя в падмасане (лотос), по-турецки или на стуле с жесткой спинкой, закройте глаза, остановите течение мыслей и расслабьте тело. Затем вынесите свое осознание за пределы головы и расширьте его до бесконечности, при этом желательно воспринимать голову как пустую оболочку. Далее, не включая ум, попробуйте ощущать окружающий мир не головой и телом, а всем окружающим пространством. Тогда «Я есмь» становится не метафорой, а реальным опытом.

Эффект. При правильном выполнении техники во время медитации вы ощутите состояние удивительного блаженства, а после выхода – «просветленную» голову.

Медитация «Числа»



Предлагаемая техника может выполняться перед более глубокими медитативными погружениями и служит для достижения быстрой релаксации, но может применяться и для решения отдельных конкретных задач.

Начинайте медленный отсчет чисел от 1 до 10 внутри правого полушария головы.

При счете внимательно наблюдайте за самочувствием и реакциями тела. Дойдя до 10, переместите сознание в левое полушарие и считайте в обратном порядке, от 10 до 1, не забывая отслеживать свои реакции.

Технику можно несколько раз повторить.

Эффект. Результаты не замедлят сказаться – техника хорошо снимает усталость, позволяет расслабиться.

Те из читателей, для которых эта практика оказалась достаточно эффективной, могут ее расширить по так называемой мистической шкале чисел:

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 16, 21, 27, 30, 33, 42, 56, 72, 108...

В этом случае каждое число еще подразумевает некое многоуровневое символическое значение. К примеру, число 11 означает число посвященного, или подростковый возраст; 12 – число апостолов, или знаков зодиака; 33 – возраст Иисуса Христа, или высшее посвящение и т.д. Можно остановиться только на числах шкалы, а можно читать и промежуточные.

Зачастую полезно производить по описанному выше алгоритму отсчет ваших лет, образно представляя, что вы листаете странички своей жизни. Тогда вы частично можете провести диагностику и коррекцию программ подсознания.

К примеру, на счете 12 вы ощутили боль в горловом центре и легкое удушье, следовательно, вы наткнулись в своей психике на ряд психических травм, связанных с этим возрастом. Для коррекции следует «файл 12» держать открытым, а внутри него провести отсчет месяцев, затем дней и часов. После выявления наиболее болезненных для вашего подсознания дат их желательно перевести в комбинацию чисел, допустим, 12 (лет) 6 (месяцев) 5 (дней) 6 (часов). Эти числа в данном случае послужили настройкой, а далее идет собственно коррекция: 31, 32, 33... – минуты образования стресса.

Осознанно отсчитывая и прогоняя эти числа через правое и левое полушария мозга с установкой сознания на восстановление здоровья, вы вскоре почувствуете, что ваше тело отреагировало тепловой волной, легкостью, покалыванием, зудом, приливом сил. Закрыв негативную программу «минуты», перейдите к свертыванию программы «часы», затем «дни» и далее – «год».

Таким же образом стоит откорректировать внутриутробный период развития или снять родовую травму, даже если вы не подозреваете об их существовании.

Медитация «Фокус внимания»



Сядьте удобно и выпрямите спину. Закройте глаза и внимательно вслушайтесь в тело. Тело наполнено энергией неравномерно. В одних зонах напряжения больше, а значит, и энергетического питания меньше, а в других тело расслаблено, и мы практически не обращаем внимания на эти зоны. У кого что болит, тот о том и говорит.

Когда странник находится в измененном состоянии сознания, в теле практически нет напряжений. Как только он возвращается на свой повседневный уровень, так они возникают.

Теперь нам важно понять: а какие кармические проблемы нами сейчас управляют? Там, где бессознательно будет фокусироваться ваше внимание в теле, там и поднимутся проблемы на-гора. Если внимание сознания будет стягиваться к зоне солнечного сплетения, то нас захватят пристрастия. Мы будем крутить мысли вокруг доказательства, что мы хорошие и как другие этого не замечают. Если внимание сползет к Свадхистхане, то нас захватит или депрессия, или сексуальное возбуждение. Если внимание сползет к сердечному центру, то нас охватят вожделения и мы будем переживать – «любит – не любит» и т.д.

Эффект. Лучшее осознание своих проблем дает возможность углубить и расширить работу уже с конкретными эмоциями, тенденциями поведения и чертами характера.

Медитация на свое «Я»



Примите медитативную позу и проговаривайте про себя следующие мысли.

Мое «Я» одиноко. Стремление к нему ведет к одиночеству, и вместе с тем так хочется это «Я» найти. Я люблю и одновременно боюсь своего одиночества. Я один (одна) и в то же время – все многообразие мира. Мир – это мое отражение. Я – творец видимой и невидимой картины мира. Я творец и творение! Творение и творец – это тоже «Я». Творение инертно, а творец устремлен к идеалу. Между ними всегда время. Творец кромсает творение по своему образу и подобию, нещадно и наотмашь. Дух устремлен к совершенству. Мир – это смена декораций моего воображения. Я волен (вольна) в выборе рисунка, красок и цветов. Я не волен (не вольна) оторваться от поиска своего совершенства. Поиск закончится лишь с пониманием, что «Я» – это не «Я». Я – хозяин (хозяйка) своей судьбы. Я одинок (одинока)! Я – это ответственность за узор рисунка. Я – это свобода выбора инструментов для проявлений. Я постоянно меняю картины своего мира. Они затягивают привязанностью и болью. Их жалко терять и отпускать в самостоятельное плавание. Иногда мне хочется вернуть все и всех, что и кого я создал (создала) к покою – своему источнику. В моих мирах я выгляжу творцом и ужасным разрушителем. Я люблю свое творение, и творение любит меня. Это тоже «Я». Я – это то, чего я еще не знаю, не ощущаю, не осознаю, что стоит за кадром моего осознания. Это то, что я еще только создам и придумаю. Это то, чего еще нет, но силой моего вдохновения будет проявлено. Я – вольный художник, рисующий на мольберте мироздания свою картину жизни. Я – одинок (одинока). Кроме меня нет больше никого. Только так я свободен (свободна) в выборе возможностей и направлений движения. Я смакую свою свободу от самого (самой) себя. Миллионы возможностей и направлений! Я – иду! Я просто иду. Я – праздную жизнь! Я праздную жизнь всеми телами и оболочками. Я свободен (свободна) в выборе! Я сам (сама) выбираю себе роли, кем мне быть и куда идти. Я – бог (богиня) в своем мире и праздную в себе Бога! Я люблю свое одиночество, так как не с кого спрашивать за все содеянное кроме себя. Я учусь просто быть, жить, любить, ощущать! Я – это жизнь! Я – это творец и творение!

Эффект. Лучшее осознание того, что мы сами полностью несем ответственность за свою жизнь. Увеличение доверия к себе, своей интуиции, внутреннему «Я», принятие себя такими,

какие мы есть, что высвобождает место нашему гению и таланту, нашей свободе к самопознанию и самовыражению.

Медитация «Проговаривание проблем»



Данную медитацию рекомендуется проводить как можно чаще, но наиболее удобным будет вечернее время. Техника противопоказана хроническим нытикам с комплексами вины или садомазохизма.

Сейчас вы будете делать то, что умеете делать в совершенстве, а если точнее, то жаловаться. И не просто жаловаться, а жаловаться вслух. Удивительно, но эта техника легко дается всем желающим. Жаловаться можно всем – своему воображаемому оппоненту, иконе, деревьям, камням, Будде, Богу. При этом важно быть искренним (искренней). Жаловаться можно на судьбу, детей, здоровье, погоду, политиков, неудачи и т.д. Если вы жалуетесь на здоровье, то подробно опишите все симптомы болезней, а если на неудачу – то изложите вслух, в чем она заключается. Когда вы жалуетесь, пространство слышит вас. Проговаривая вслух свою проблему во всех мельчайших деталях, вы виртуально проживаете ее, и тем самым проблема перетекает в свою противоположность.

После того как вы излили свою душу пространству, поблагодарите все то позитивное, что, по вашему мнению, происходит с вами в жизни. Например: «Господи, благодарю Тебя за то, что я жив (жива), что дышу, что способен (способна) радоваться жизни, что у меня такая удачная судьба и т.д.»

Эффект. Человек, прибегающий к подобной практике, как ни странно, быстро выздоравливает. Он таким образом выводит на уровень осознания свои подсознательные проблемы и легче их решает. Проговаривая, он слышит себя и включает процессы автоматической коррекции своего восприятия. Происходит мобилизация сил сознания на решение поставленных задач. Снимаются внутренние напряжения психики.

Медитация «Визуализация пустотности тела»



Правая ладонь укладывается на живот, чуть ниже пупа, левая ложится сверху. Далее требуется выпрямить спину, слегка опустить подбородок, язык упереть в небо, глаза закрыть, внутренний взгляд сфокусировать на кончике носа.

Отпустите мысли и постарайтесь визуализировать свое тело. Визуализация происходит посредством зрительных образов и внутренних ощущений. Как только вы ощутите контуры тела, включите воображение и представляйте, что оно пустое. Пустота станет расширяться, как будто вы входите или разворачиваете в своем сознании поля и пространства. От головы до пальцев ног – только пустота.

Если вам сложно визуализировать пустотность всего тела, пробуйте представлять пустотность по частям. Допустим, вы начинаете с визуализации пустотности головы, затем шеи, груди и так постепенно охватите сознанием все тело. Добившись ощущения растворения внутренностей тела, тем не менее сохраняйте визуализацию его контуров. После чего требуется полем сознания уменьшать и увеличивать тело от размеров горчичного зернышка до границ Вселенной.

Практика визуализации пустотности тела требует должной настойчивости и старания до тех пор, пока не появится предельно четкое видение пустого тела.

Эффект. Ученик будет вознагражден за свой труд состояниями легкости, радости и ясности.

Медитация «Хранители рода»

Создав в себе атмосферу тишины, встаньте лицом на восток так, чтобы за вашей спиной оставалось свободное пространство. Сложите ладони лодочкой на груди и через сердце поприветствуйте Духовных Родителей, а также Хранителей Рода. После приветствия прислушайтесь, ибо к вам придет от них ответ. Важно отследить, в какой форме это произойдет. Если тело качнет, обдаст волной жара или пробьет ознобом, значит, вас услышали. Иногда ответ приходит в виде мыслей, смысловой картинки на внутреннем экране, внезапного озарения или интуитивного знания.



Как только вы услышите ответ, спросите у Родителей и Хранителей разрешения на работу с Родом. Если оно дается, то вы испытаете состояние эйфории или легкости. Если не дается, то сознание отвлекут посторонние мысли или вам станет неинтересно этим заниматься.

Получив разрешение, с закрытыми глазами сделайте один шаг назад в фантомный образ своего отца и отследите свои ощущения. Вы многое узнаете о своем отце. Далее из фантомного образа отца вы с шагом назад перемещаетесь в фантом деда. И здесь вас ждут поразительные открытия. Вы узнаете, чем дед жил, о чем размышлял, чему соответствовал.

Собрав информацию, вы идете с шагом назад в тело прадеда. Вновь собираете информацию. Пройти желательно до седьмого колена, а затем вернуться в той же последовательности, но с вопросом: «Кто из них является Хранителем Рода?» Это легко узнается через внутреннее знание и устойчивую энергетическую связь.

Выйдя из транса, немедленно запишите и зарисуйте все, что вы узнали. Это необходимое условие, иначе через час вы забудете ровно половину, а через три – девяносто процентов полученной информации.

Далее повторите технику с женской линией Рода начиная с матери. Выйдя из транса, вновь зафиксируйте на бумаге столь бесценный опыт.

Узнав своих Хранителей Рода, вы можете напрямую обращаться к ним за поддержкой в трудные минуты своей жизни.

Эффект. Люди, наладившие контакт с Духовными Родителями, имеют, как правило, хорошее здоровье, невидимое покровительство предков и помощь в делах. Практик получает информацию о злободневных проблемах Рода и время их возникновения. Это позволит ему в

дальнейшем самостоятельно корректировать свою судьбу и родовую карму.

Медитация «Пробуждение внутренней улыбки»

Настройтесь полем сознания на восприятие своего сердца. Прислушайся к его ритму. Затем поищите в области сердца Золотистую Точку Будды. Природа Точки трансцендентна. Ее можно увидеть на внутреннем экране, нарисовать воображением или просто ощутить. Она отзовется сама, стоит только обратить на нее внимание.



Как только вы ее обнаружите, возникнет желание раскрыться всей грудью на мир и вдохнуть как можно больше воздуха. Если вы рискнете отдаться этому состоянию, то внутри

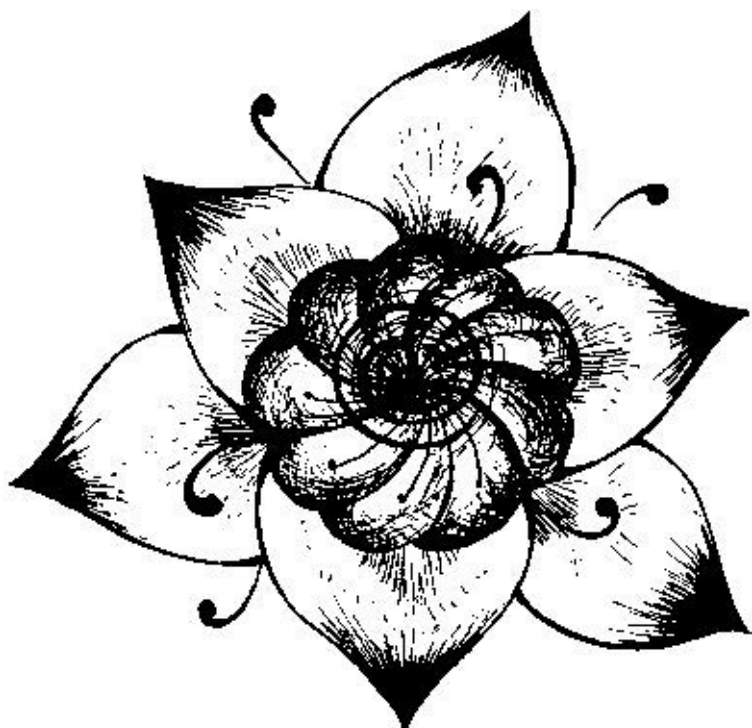
сердца расцветет весна. Радость, восторг любви пробьются сквозь броню всевозможных запретов и защит подсознания. Далее улыбнитесь из глубины сердца самим себе. Улыбнитесь в трансцендентную глубину самого сердца. Улыбка волной побежит по телу. Она будет распространяться от одного органа к другому. Распространите улыбку на легкие и грудной центр. Теперь уже улыбаются сердце, легкие и грудная клетка. Затем улыбка распространится на плечи и лопатки. Далее начнут улыбаться шея, печень, желудок, желчный пузырь, селезенка, почки, поджелудочная железа. Постепенно улыбка охватит все тело.

По мере распространения улыбки с телом и состоянием психики будут происходить различные метаморфозы. Тело постепенно расслабится, растворятся мышечные зажимы, проявятся приятное тепло, покалывание, наступит состояние беспричинной радости. Постепенно центр улыбки сместится в область живота. Улыбка мягко струится к каждому органу, системе, участку тела. Ваша задача сведется к наблюдению протекающих внутри тела процессов и получению удовольствия от праздника жизни.

Эффект. Вы станете удивленным свидетелем пробуждения совершенной внутренней Вселенной. Тело отзовется состоянием неземной благодати и сторицей окупит ваше внимание, заботу и любовь.

Внутренний настрой создаст благоприятные стечения обстоятельств во внешнем мире и направит силы организма на исцеление недугов.

Медитация «Магия цвета»



В вашем распоряжении должна быть подборка разноцветных листов бумаги одного формата. Цвета желательно выбирать яркие и сочные.

Разложите на полу по кругу листы бумаги. Далее медленно обойдите круг, концентрируя внимание на каждом цветке. При переходе от одного цветка к другому наблюдайте за сменой реакций тела и ощущений. Атмосфера пространства комнаты также мистическим образом изменяется. Каждый лист бумаги будет представлять собой окно-вход в то или иное пространство и оказывать только свое, неповторимое влияние.

Некоторые цвета принесут с собой напряжение, другие легкость, третьи вызовут отторжение, кое-какие окажутся нейтральными, тогда как к некоторым вы будете испытывать явную симпатию.

На этой стадии не торопитесь, глубоко прочувствуйте мистическое воздействие цветов. Вас может бросить в жар, холод, или вдруг тело станет ватным. Реакции тела и психики будут самыми неожиданными. Помните, что в любой момент времени вы можете выйти из поля тренинга.

Следующий этап практики связан с элементами коррекции программ подсознания. Выберите из всей гаммы цветов два: притягивающий и отталкивающий. Далее возьмите один из них и вновь обойдите круг. На этой стадии требуется примирить между собой цвета. Возле каждого цветка вы задерживаетесь ровно настолько, чтобы цвета, войдя неким мистическим образом в соприкосновение между собой, перестали нести напряжение или отторжение.

Эффект. Практика, несмотря на ее кажущуюся простоту, чрезвычайно многогранна. Она ведет к потрясающей степени свободы, налаживанию внутренних и внешних коммуникаций.

Медитация «Врастание»

Устойчивость странника зависит от его умения гармонично вращать в жизнь. Самая надежная опора, на которую он может рассчитывать, это Мать – Сыра Земля. Из нее он вылеплен по образу и подобию. Если странник соединен с ней, любит ее и не наносит ей вреда, то тело обретает силу, здоровье, долголетие, а ум – ясность и уравновешенность.



Техника медитации «Врастание» призвана восстановить связь с силой Земли, привести к тишине ум и гармонизировать циркуляцию энергетических потоков тела. Основной задачей практики является снятие перенапряжения коры головного мозга (избытка энергии Ян в верхних центрах) и успокоение психики. Технику практикуют стоя.

Помните, что вы работаете с полями сознания, образным мышлением и воображением. Перед тем как практиковать, мысленно пошлите приветствие богам – управителям стихии Земля и подождите ответ. Ответ придет в виде мягкого покачивания и ощущений прикосновения легкой прохлады.

Полеом сознания укорените свои эфирные ноги в Земле и дотянитесь ими до ее центра. Далее представьте, что через ступни ног в тело входит сухой прохладный поток энергий Земли. Он начнет плавно подниматься через ступни ног вверх, заполняя все тело голубоватым светом, пока не достигнет макушки. Эту энергию соотносят с энергией Инь – женской силой жизни. Верхняя точка на макушке носит название «Врата Чистоты» на Тибете или «байхуэй» у даосов. Она олицетворяет энергию Ян – мужскую созидательную силу.

Как только внутри вас наступят тишина, прохлада и спокойствие, полем сознания пошлите благодарность богам – управителям стихии Земля и выходите из состояния медитации. Не

забудьте мягко и с удовольствием потянуться и похвалить себя за проведенную работу.

Эффект. Техника заземления и укоренения служит для гармонизации личности и обретения внутренней устойчивости. Возможности этой техники уникальны. Странник практикует ее прежде всего с целью поддержания хорошей работоспособности, восстановления здоровья, устойчивости психики и как технику безопасности от преждевременно раскрывающихся способностей.

Медитация «Водопад любви»



Вхождение в «Водопад любви» начинается с практики успокоения ума и расслабления тела.

Как только странник входит в пространство внутренней тишины, он полем сознания ищет в сердечном центре Золотистую Точку. Точка обязательно промурчит или проявится ощущением сердечного тепла, трепетом, золотистым светом на внутреннем экране. Ощувив точку, практикующий устремляется сознанием в ее центр. По мере приближения к точке она разрастается, открывая дорогу потоку золотистой энергии безусловной – невостребованной любви. Она, не находя выхода, накапливалась в мире души веками. После того как странник откроет двери навстречу своей трансцендентной природе, водопад любви мощным потоком ворвется в мир. Странник наблюдает посредством видения, как золотистый поток заполняет тело. Золото любви преобразует стопы, затем поднимается вверх до колен и выше, пока не заполнит все тело. Тело обретает золотистое сияние.

Далее полем сознания практик направляет поток любви на своих близких, друзей и на всю планету. Чем больше он отдает, тем больше и получает – это основной закон существования разумного Космоса.

На этой стадии духовного опыта технику можно усилить, используя излучения Белого и Фиолетового света. В этом случае, как только тело странника станет «золотым», внутри сердца вновь ищется точка, но уже фиолетовая. Картина мира окрашивается в мягкие фиолетовые, малиновые и сиреневые тона. Насытив внутренние миры женской созидательной силой, можно перейти к энергиям творения – Белому Свету. Также открываются двери сердца, и золотые, фиолетовые одежды высветляются белым сиянием благодати. Пребывая в безличностном состоянии отстранения от суеты, странник при помощи воображения заполняет пространство прошлого Белым Светом. Его Волшебник ждет, и когда почувствует, что действие произошло, заполняет пространство будущего Белым Светом. Соединив прошлое, настоящее и будущее в единое поле Белого Света, странник шестым или девятым чувством осознает, что значит быть «здесь и сейчас».

Эффект. Практика приносит удовлетворение, снимает напряжение, очищает от заблуждений, претензий, обид и проявляет в нас духовное сознание.

Медитация «Материализация намерения»



Возьмите лист бумаги и напишите на нем крупными буквами свое намерение. Старайтесь изолировать ум от внешних раздражителей. Дыхание спокойное и поверхностное. Далее сосредоточьте внимание на содержании вашего намерения, механически повторяя вслух или про себя фразу, а также согласуя ее с ритмом дыхания. Если вам удастся синхронизировать дыхание с образным видением своего намерения и его проговариванием, то в работу включаются различные уровни сознания. Тогда на вдохе можно представлять, что вы притягиваете к себе намерение, на задержке – что намерение уже материализовалось, и на выдохе – что желаемое надолго сохраняется. Решающим фактором практической реализации послужит искренняя вера. **Эффект.** Таким образом можно материализовать наработку качеств характера, притянуть к себе определенных людей, влиять на самого себя, на других и даже на происходящие события.

Медитация «Я плохой»



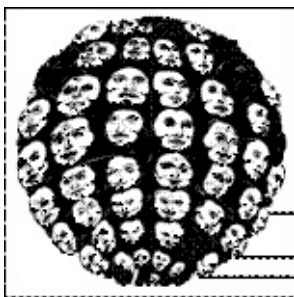
Техника медитации «Я плохой» позволит вам в сложные периоды странствий по Пустыне произвести некую переоценку ценностей. Порой очень важно отвлечься от цели и осмотреться вокруг. Здесь уместно задать себе вопрос: «А та ли это вообще цель?»

На пути Пробуждения и осознания себя неплохо было бы сбросить с себя чувство ложной вины и бремя комплекса неполноценности. Эти программы так просто не отстают от своего хозяина. Их могли нести на себе и передать вам по наследству бабушки и дедушки. Эти программы явно отравляли вашу кровь во внутриутробном состоянии и прочно впитались в душу с молоком матери. А посему – чаще прибегайте к подобным практикам.

Прежде всего страннику требуется переосмыслить понятие греха. Это основополагающая концепция мировоззрения, и именно она держит основную массу людей в рабстве. Грех – понятие как субъективное, так и объективное. Человек изначально безгрешен и свободен.

В религиях есть свой перечень грехов, и они в своей основе перекликаются. Но многие традиции уже не столько помогают, сколько мешают духовному развитию. Тем не менее все они сходятся во мнении: **все, что мешает человеку гармонично развиваться и реализовывать свою божественную природу, и есть грех.**

Техника не рекомендуется людям с гипертрофированными комплексами подсознательной вины. Этим людям только и нужен повод, чтобы лишний раз макнуть себя в грязь. Примером негативного отношения к себе могут выступать аффирмации: «Плохой человек – это я! Я – ленивый! Я – замкнутый! Я – пассивный! Я недостойн жить!» Таким образом человек стремится подсознательно себя наказать.



Прежде чем обратиться к технике медитации «Я плохой», неплохо было бы узнать, а что подразумевается под понятием «Я хороший». **Комплекс отличника зачастую отравляет человеку жизнь.** От него просто так не отмахнешься. Планка оценок может быть несуразно завышена. **Но не может человек на земле быть абсолютно совершенным. Если он станет совершенным, то перейдет в разряд не людей, а богов.**

Разделите лист бумаги на две части. В верхней части листа выпишите качества человека, который в вашем представлении будет являться хорошим. На второй половине листа выпишите качества плохого человека. И не просто напишите, а еще и нарисуйте образы хорошего и плохого человека.

Теперь внимательно прочтите и осознайте то, что вы написали. Затем тщательно изучите рисунки. В верхней части листа вы описали и нарисовали *самого (саму) себя* идеального (идеальную), а в нижней – того, *кого в себе вы не желаете видеть*.

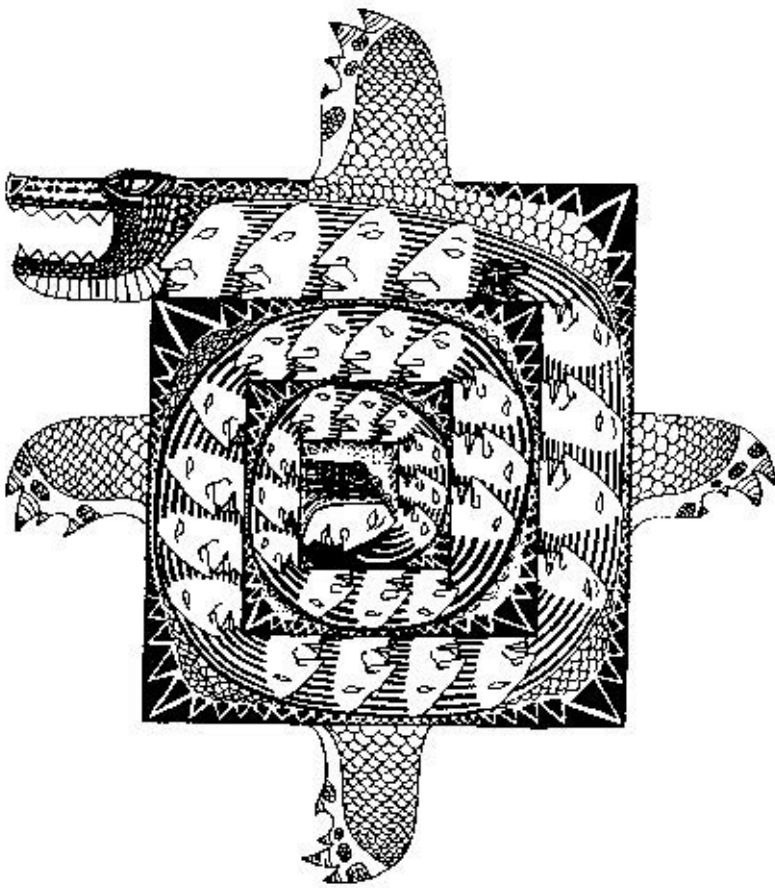
Плохой и хороший человек – это две стороны медали. Вы описали на самом деле не других людей, а **свой психологический портрет**. Плохой и хороший человек – это две крайности, или идеализации. В жизни каждого странника, смотря по обстоятельствам, может быть и плохая, и хорошая роль. Истина же всегда сокрыта в равновесии полюсов. Направляясь к любому полюсу, человек теряет гармонию и страдает. Чаще люди стремятся соответствовать представлениям других людей в ущерб своим собственным интересам. И вот здесь странник отбрасывает все наносное и становится самим собой.

Медитация не потребует сложных подготовительных мероприятий и особых условий. Для прохождения теста «Я плохой» от вас потребуются удобно расположиться в кресле, закрыть глаза и отвлечься от срочных дел. Далее полем сознания снимите напряжение коры головного мозга и мышечные зажимы в теле.

Осознав, что плохой и хороший человек – это вы сами, полем сознания наденьте одежду плохого человека на себя. Можно отождествиться с рисунком плохого человека. Отследите, сидя с закрытыми глазами, реакции тела и психики. Проанализируйте, комфортно ли вам в этом состоянии.

Далее войдите в свое обычное состояние и переключите сознание на образ хорошего человека. Слейтесь с образом и вновь отследите реакции тела и психики.

Как правило, установка «Я хороший» – это бессознательная оценка. В нашем мире властвует основной закон эгоизма. Альтруизм присущ духовному телу – он закон другой реальности. Зная, что «я хороший», человек стремится преломить мир через призму своего эгоизма, а это сопряжено с напряжением, разочарованием, страданиями и болью. Мир «не прогибается» и живет по своим законам.



Отследив реакцию на установку «Я хороший», вновь смени ее на установку «Я плохой». Уже на этих стадиях медитации вы можете узнать о себе много нового.

Реакция тела и психики на предлагаемые образы может быть самой непредсказуемой.

От ощущений ошпаривания кипятком до ледяного холода. А все потому, что не хотим мы видеть в себе свои несовершенства. Допустим, человек жадный искренне уверен, что он – меценат и люди живут за его счет. Скажи только ему, что он одержим жадностью...

Для коррекции своих идеализаций наденьте сразу обе одежды на себя. Вновь отследите реакцию. Если вас несколько перекорезит – не пугайтесь: идет трансформация ваших тонких структур.

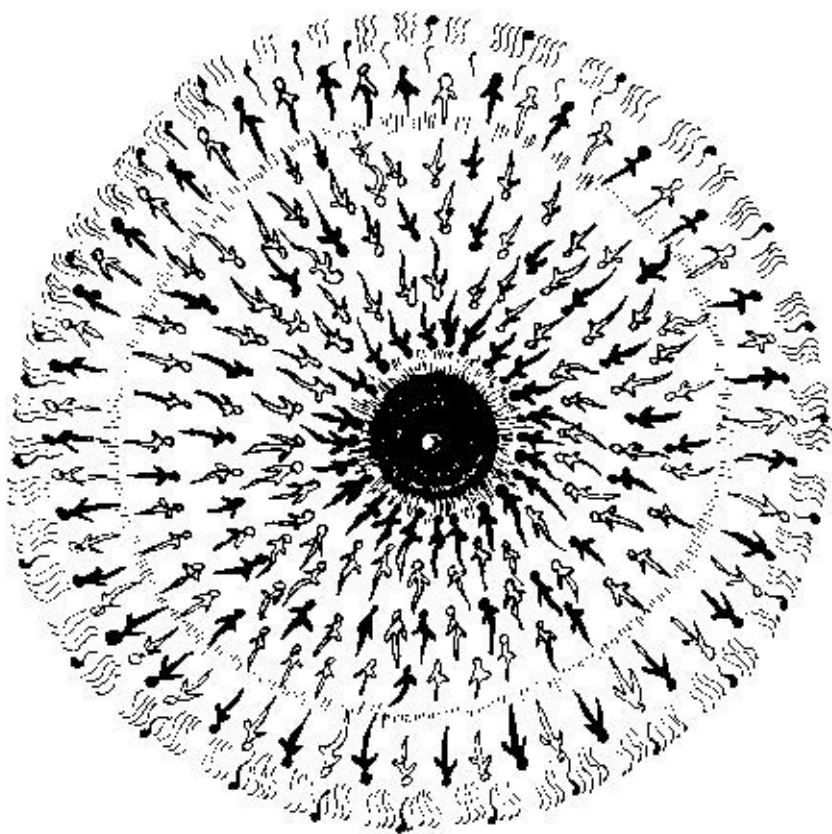
После того как вы проделали всю предшествующую работу, вновь прибегните к практике.

Эффект. После подобных техник вы станете более коммуникабельными и гибкими. (Кстати, гибкость и вес тела зависят от степени развития сознания.)

Медитация позволяет лучше понять свои подсознательные побудительные мотивы. Для одного странника комфортным является позиция «Я хороший», тогда как для другого – «Я плохой».

Следуя программе «Я плохой», вам не надо подстраиваться под чужое мнение и воинственно доказывать обратное. Зачастую, когда терять уже нечего, человек расслабляется и приходит к ощущению состояния своей целостности. Вы изначально признаете, что вы несовершенны. Эта истина поможет освободиться от комплекса отличника и завышенных обязательств и ожиданий.

Медитация «Поглоти себя»



Для того чтобы снять ментальное напряжение, вам, читатель, предлагается несколько странная медитация.

Техника имеет разные уровни сложности. Ее не стоит форсировать начинающим странникам. Она полезна тогда, когда вас крепко схватят за горло бестолковая суета и хаос.

Окиньте свое тело внутренним взором как бы со стороны и дайте установку сознанию, что оно начинает падать вглубь вас. Вы даже можете видеть сознанием, как оно уменьшается и падает круто вниз. Одновременно вы можете ощущать, что находитесь сразу в двух ипостасях: одна часть вас летит в тартарары, а другая становится невероятно большой. Прочувствуйте, что вы проглотили сами себя и вам остается это нечто просто переварить.

На следующем этапе вам потребуется проглотить и то, что не имеет названия, но что еще существует. Это ваша трансцендентная часть. Здесь все происходит по степени вашей готовности. Вы разрушаете кокон – яйцо разбивается – тюрьма исчезает!

Вы прыгнули! Прыгнули внутрь себя.

Эффект. Техника переводит точку сборки в иную реальность. Она дает возможность увидеть проблему в разных пространственных измерениях и найти ей рациональное решение. У практики есть и более глубинный уровень, но он лежит за гранью логики.

Медитация «Трансформация кармы»



Всем сердцем обратитесь к Божествам кармы, Золотому Будде, Духовным Родителям с просьбой помочь в сложной трансформации. Владыки кармы проявляются как внутри Огня сердца, так и в пространстве мистического коврика. Об их присутствии можно судить по внезапно наступившей неземной тишине, по ощущению высшего присутствия, по тончайшему прикосновению прохладной «паутинки».

Теперь сознанием соберите все, что вам мешает жить: суету, нерешенные проблемы, боль утрат, скорбь, жадность, лень и т.д. Все это сосредоточьте в себе или вокруг тела в некоей оболочке Иллюзорного тела, которую вы мысленно сами и создадите.

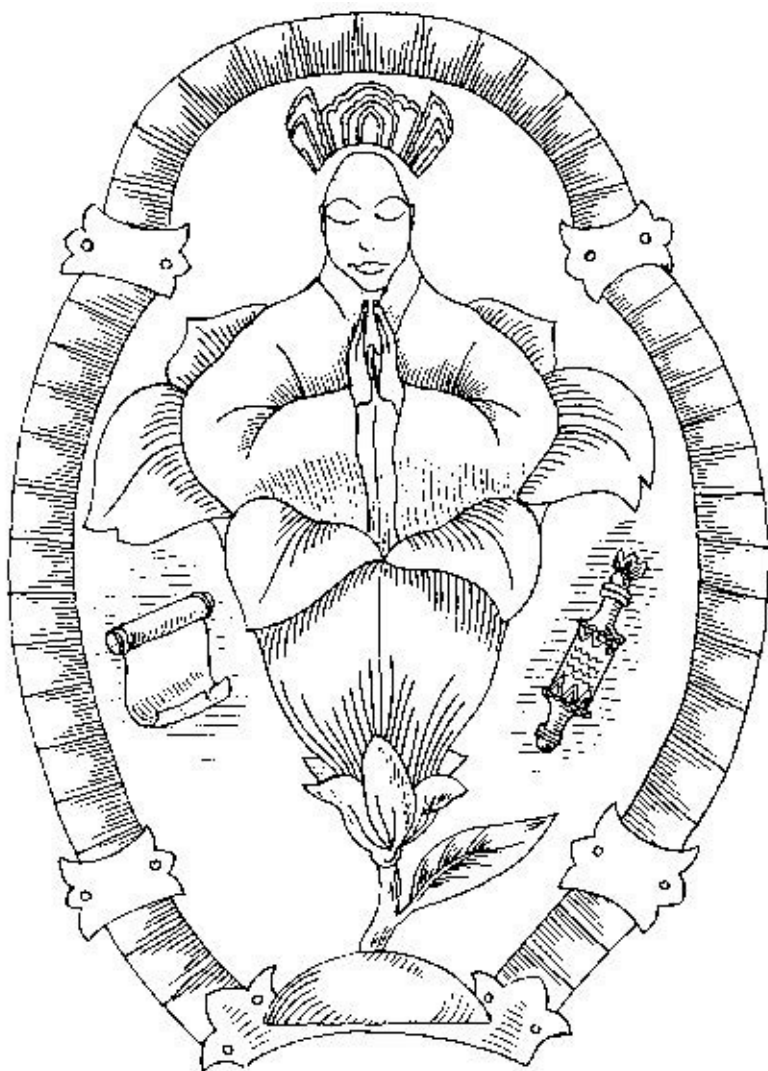
Вновь обратитесь к Владыкам кармы, Золотому Будде или Духовным Родителям: «Владыки кармы (Золотой Будда, Духовные Родители), примите мои несовершенства, проблемы и болезни, пережгите их в огне кармы и возвратите то, что мне необходимо, чистыми энергиями осознания».

После этого Иллюзорное тело сжигается в образе ослепительно-белого Огня кармы, в самой глубине мистического центра сердца. Иллюзорное тело втягивается в сердце и там переплавляется (Сыном) в огонь осознания. Пока идет процесс, наблюдайте за своим состоянием и реакциями тела. На данной стадии физическое тело может испытывать дискомфорт, а может ощущать неземное блаженство.

Как только мистический Огонь кармы переплавит несовершенства, вы можете ощутить неземную легкость. После чего поблагодарите все задействованные силы, Владык кармы, Золотого Будду, Духовных Родителей и Пространство за предоставленную возможность.

Эффект. Освобождение от груза кармы, ощущение раскованности и свободы.

Медитация «Внутренняя Вселенная»



Поле сознания войдите в большой палец правой ноги и постарайтесь через него видеть и ощущать мир. Задача состоит в том, что надо не просто фиксировать внимание на пальце, а именно ощущать мир через него. В большом пальце живут разные народы, и ваше внимание – это внимание Бога, и, естественно, каждая клеточка и атом будут стараться выглядеть лучше. Далее выйдите из пальца и понаблюдайте за реакциями тела и своим состоянием. Зачастую на данной стадии работы можно открыть нечто для себя новое.

Следующий этап предусматривает более масштабную и углубленную работу. Мысленно отстранитесь от тела и вновь войдите в него. Прислушайтесь к внутренней работе всех систем и органов. Каждый орган или система имеют своих богов-управителей, полицию, армию, народ и т.д.; каждый орган должен выполнять только свою функцию и имеет только свое предназначение. Когда этот принцип нарушается и один орган пробует забрать на себя большее внимание или количество энергии, чем другой, внутри вспыхивают войны. Народы включаются в борьбу за справедливость, при этом они забывают, что Бог может умереть, если одна из сторон окончательно победит. Войдя в себя, важно послать волну любви всем системам и органам, а значит, и всем народам, населяющим тело. Далее важно объяснить им, что мир и взаимопонимание есть залог общего благоденствия. Как только они это поймут, так примутся исполнять волю Бога добровольно и с рвением помогать друг другу.

Следующая часть медитации уйдет у вас на получение удовольствия, ибо внутри вашей Вселенной будут царить мир и порядок.

Эффект. Внутренний порядок создаст благоприятные стечения обстоятельств во внешнем мире. Это легко отследить по ровным взаимоотношениям с окружающими людьми и с самим собой. Обращаться к практике желательно тогда, когда теряются внутренние и внешние опоры и мир кажется неустойчивым и враждебным.

Медитация «Внешняя Вселенная»

Мысленно выверните себя наизнанку, а внутренние органы разместите во всем объеме Вселенной. Переместите осознание себя в центр внешнего сердца и через него направьте излучения любви ко всем мирам своей внешней Вселенной. Как только внутреннее станет внешним и очистится под воздействием излучений энергий любви, вновь все верните на место.

Техника хорошо соединяется с пранаямами: на вдохе следует накопить во внешнем сердце объем энергий любви, а на выдохе – излучать ее в каждый уголок внешней Вселенной.

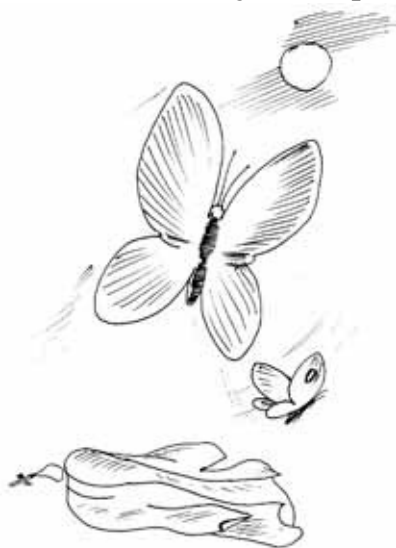


Как только вы почувствуете, что стираются границы восприятия между миром внешним и внутренним, можно возвращаться в повседневную реальность. При этом не забудьте выполнить глубокий вдох-выдох, с удовольствием потянуться и лишь затем открывать глаза. **Эффект.** Расширение сознания.

Медитация «Шаг в никуда»

Автор от души советует путникам [6], уходящим в длительное плавание, время от времени осматриваться по сторонам и устраивать себе отдых.

Выделите для себя минутку времени. Вам вовсе не обязательно во все верить. Просто выделите лишь одну минутку времени. Далее сделайте шаг в нечто неизведанное, доброе, светлое и прекрасное. Затем наблюдайте за собой хотя бы в течение одной минуты. Просто сделайте шаг в никуда и прислушивайтесь к своим состояниям и ощущениям. Только и всего.

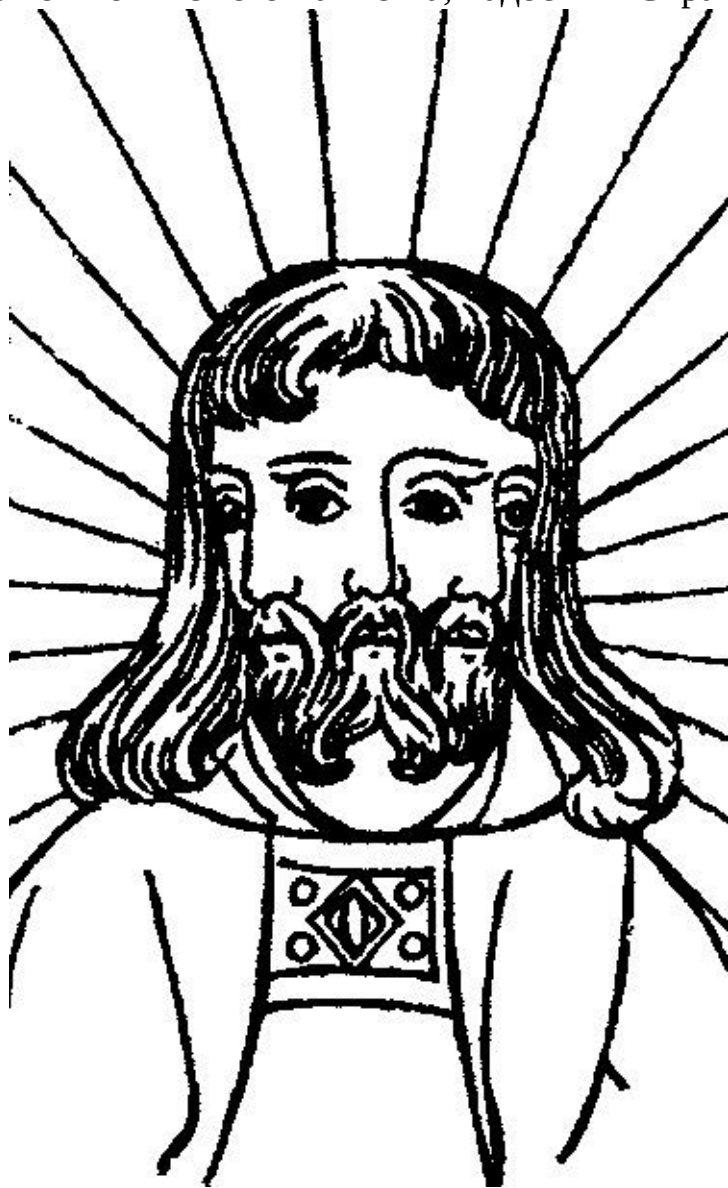


Ваш шаг неким мистическим образом будет связан с тем внутренним движением, которое сделал автор в надежде выплыть из трудной ситуации. **Эффект.** Если вы ничего не услышите и не почувствуете, то можете считать, что вас в очередной раз обманули. Если же ощутите помощь свыше, то проблемы ваши самым чудесным образом станут разрешаться. Тогда не забудьте поблагодарить этот неведомый мир.

Медитация «Встреча с Богом»

Я предлагаю своему читателю отвлечься от ментального мудрствования и прикоснуться к некому таинству – реально ощутить присутствие Бога. Бог внутри нас и снаружи, но, живя в Нем, дыша Им, мы Его не видим и не слышим, ибо Он зачастую за границей нашего осознания.

Во многих традициях имя Бога всегда держалось и держится в тайне, ибо оно священо и оказывает невероятно мощное воздействие на реальность. Лишь раз в году имя Бога упоминалось в Иерусалимском храме. К Имени требуется относиться с Благоговением, как к выражению Высшего Таинства, Радости и Справедливости.



К данной практике следует обращаться тогда, когда вам требуется поддержка Бога или тогда, когда вы готовы идти к новым духовным высотам. Нельзя применять практику в спешке и упоминать имя Бога всуе.

Традиционно удобно расположитесь в кресле или на коврик для медитаций, выпрямите спину, расслабьте мышцы тела и отпустите хаос мыслей. Как только вас захватит безмолвие, можете приступить к практике.

Мягко про себя произнесите слово «Бог». Выдержите небольшую паузу и прислушайтесь к возникшему внутри отклику. Далее вновь произнесите слово «Бог» и вслушайтесь в возникший резонанс тела и пространства. Постепенно паузы между словами станут увеличиваться.

Далее, путник, вы можете расширить практику и перечислить другие имена Бога;

единственное, что требуется, это соблюдать чувство признательности и доверия.

Эффект. Практика станет приносить в ваше восприятие отрешенность, благодать, покой. Эти переживания постепенно трансформируются в Свет, Блаженство и Радость встречи.

Медитация «Встреча с душой»



Я сознательно встретился с Душой несколько лет назад. Встреча эта принесла массу впечатлений, задала новое направление поисков, а главное – подсказала, как можно с ней разумно общаться. Интересным открытием для меня стало то, что Душа на причинном плане имеет конкретную геометрическую форму. Вход во Вселенную Души защищают свои божества – Ангелы-хранители, и с ними прежде всего желательно ритуально договориться. Таким образом сознание получает команду на защиту психики от преждевременных знаний и вторжения хаоса.

Договор с Хранителями выполняется после соблюдения всех условий настройки на медитацию: порядок в комнате, отсутствие посторонних помех, хорошее физическое и психическое самочувствие. Прежде всего приветствуется мир с поклонами на четыре стороны света, а также энергии Неба и Земли.

Далее сложите лодочкой ладони на груди и обратитесь к невидимым разумным силам: «Ангелы Души, будьте мне помощниками и Хранителями. Помогите мне в моей работе по исследованию Вселенной Души и откройте портал входа моему осознанию. Аум».

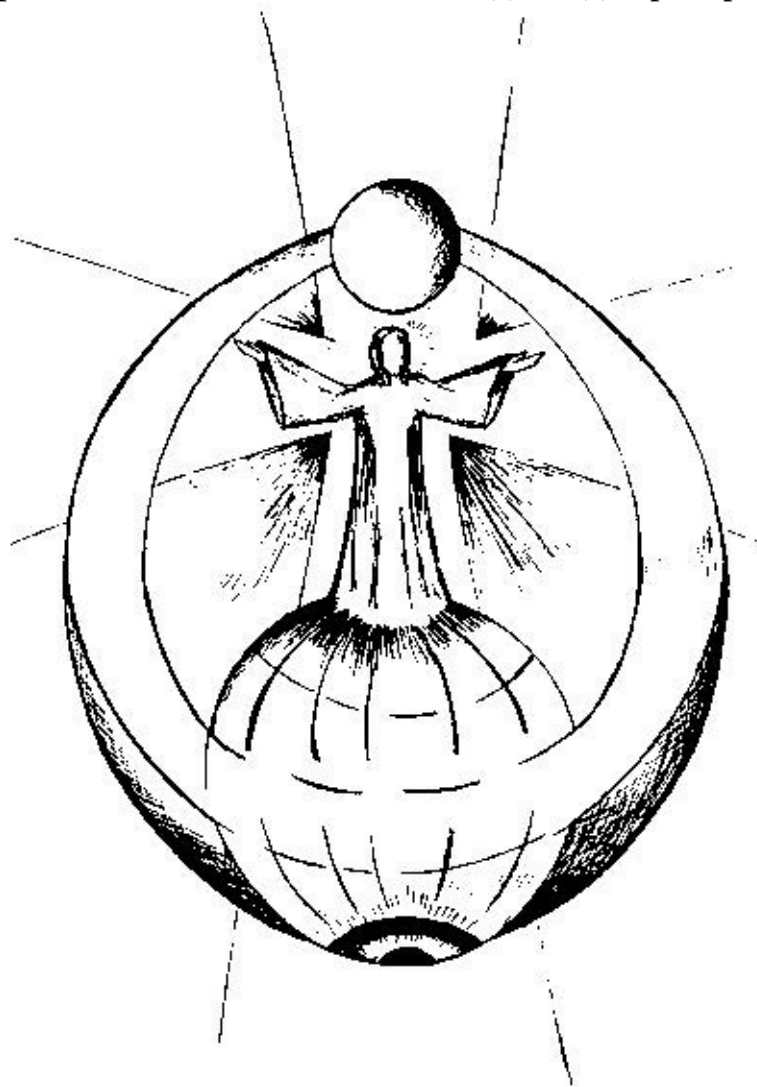
После выполнения ритуала самое время дать обещание – на этом этапе не вносить изменений в миры своего подсознания. Затем, стоя на коврике для медитаций с закрытыми глазами, произнесите слово «Душа» и сделайте шаг вперед с установкой, что вы погружаетесь в ее центр. Прислушайтесь к реакциям тела и состояниям психики. Если вам станет плохо и тяжело, то сделайте шаг назад и вернитесь в исходную точку. Подобное состояние вызывает Душа, отяжеленная всевозможными страхами и несовершенствами. Если вам будет комфортно, можете задержаться в Пространстве Души дольше и получить массу новых впечатлений. Выход осуществляется в обратной последовательности с обязательной благодарностью Хранителям.

На первом этапе познания этого достаточно, важно сохранять чувство меры. В дальнейшем технику можно самостоятельно углубить.

Эффект. Во время встречи с Душой переживаются необычные впечатления и состояния, поражающие воображение, возникает более утонченный спектр сердечных ощущений. В результате происходит налаживание разумного взаимодействия со своей Душой, усиление интуиции, осознание новых путей развития.

Медитация «Ремонт ауры»

Стоя на коврике для медитаций с раскрытыми навстречу пространству руками, откройтесь всеми фибрами души на мир. Как только почувствуете, что некий сверхчувственный контакт установлен, выполните несколько глубоких вдохов и выдохов, как бы дыша живым пространством. Эта техника необходима для раскрытия на мир грудного центра.



Далее поднимите руки над головой ладонями вверх. Вместе с ладонями направьте воображение в пространство Духовного мира. В этом мире хранится жизненная сила всего, что нас наполняет и окружает. Затем полем сознания проявите (через ладони) из Духовного пространства ток тончайшей прохлады и вместе с ней воображением привлечите к себе образы почитаемых вами святых. Можно пригласить дух Будды или все, что существует в мире благородного, возвышенного и чистого. Вы притягиваете ладонями и сердцем тончайшую прохладу и одновременно все те силы и качества, на которые настроились. Прислушивайтесь к тонким излучениям сердцем и руками. На этом этапе вы «услышите» ладонями жар, покальвание, тепло или неприятный холод. Таким образом духовное поле растворяет несовершенства души: гнев, гордыню, болезни, лень. Затем постепенно ощущения сменяются на мягкий, серебристого света, прохладный поток.

Не теряя его ладонями, мягко, с плавным опусканием рук, высветите полем потока голову, тело и пространство вокруг себя. Поток может быть окрашен в голубые, синие, золотые или белые цвета энергий. Как только руки, описав круг, опустятся вниз, мягко стряхните ладони и вновь поднимите их над головой. Полем сознания проявите еще более тонкое излучение. С плавным опусканием рук представляйте, как тончайшее поле радости, Света и благодати

нисходит на вас, разглаживает все неровности полей ауры и растворяет ваши несовершенства. Не забудьте растворить в поле ауры жар, холод, тяжесть и напряженность.

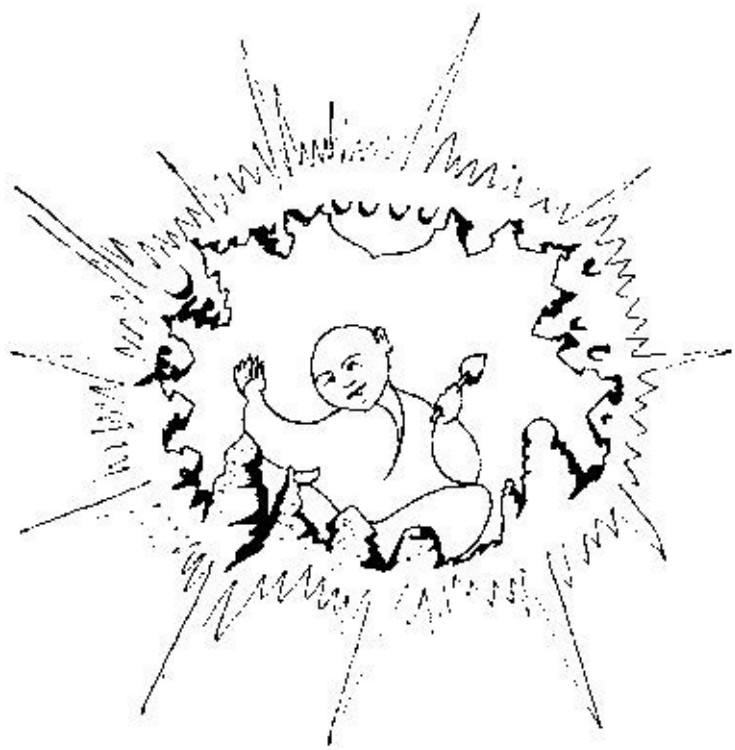
Для данной практики следует привлечь образное воображение и не терять ладонями ток тончайшей прохлады. Аура может восприниматься полем сознания как золотое яйцо или кокон. Ваша задача состоит еще и в том, чтобы выровнять его границы.

После того как аура будет высветлена, а ее границы будут иметь форму яйца, вновь потряхните руки и еще более тонким потоком легкой прохлады высветите объем энергетического кокона изнутри. Вокруг и внутри вас установится состояние ясности, спокойствия и умиротворения.

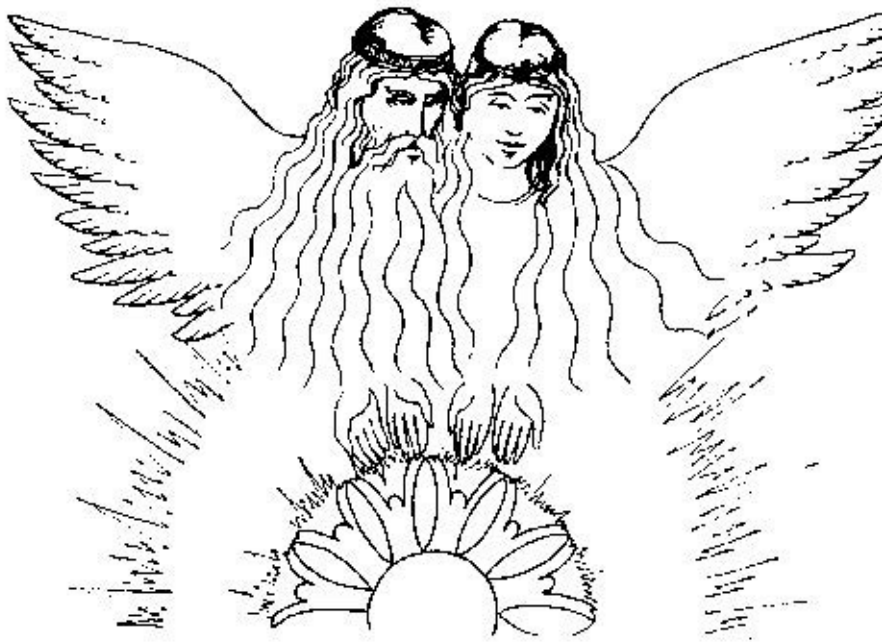
Если на одном из этапов практики станет тяжело дышать или в теле появится боль – не огорчайтесь. Просто в этих зонах существует застой энергий в виде очагов заболеваний или стрессов. В таком случае больше внимания уделите именно этим местам, пока тяжесть или боль мягко не перетекут в удовольствие и радость.

Эффект. Быстрое восстановление работоспособности и энергетического потенциала. Очищение психики и полей сознания от хаоса и суеты. Общее оздоровительное воздействие.

Медитация «Перезапись рождения»



Подсознание есть опыт души, а сверхсознание – Внутренний Родитель. Но родитель родителю рознь. Родитель запрещает, награждает, наказывает, любит, но вот его самого не видно. Получается, что внутри психики человека есть бессознательные установки сверхсознания, которые он не осознает, не видит, не подозревает об их существовании, но которые управляют его жизнью. Живет себе человек, а пультом управления его жизнью завладел некий синтетический неосознаваемый разум, который и манипулирует его побудительными мотивами. Подсознание говорит: «Хочу!», а сверхсознание анализирует и выдвигает вердикт: «Нельзя!». Выходит, что если родители жили скромно, то у человека нет права на богатство? Конечно, это право требуется завоевать у самого себя, чтобы перестать бояться боя с волнами жизни. А ежели сверхсознание, или Внутренний Родитель, не дают человеку права на жизнь, то тогда нет и места в жизни? Тоже верно. Если это так, то тогда понятно, почему и откуда берутся и развиваются комплексы вины, неполноценности или отличника. Они всю жизнь покалечат так, что мало никому не покажется. А против рождения могли быть дедушки, а то и сами родители, которые и вовсе на тот момент не планировали ребенка. Против рождения мог выступать и эгрегор организации, в которой работала мама. А если брать страхи, то тут их целый клондайк. Если таковые есть, то они действуют и поныне, их просто забыли отменить. Это и есть своеобразные бессознательные команды-убийцы. Для них время не играет роли.



Сейчас мы будем пробовать убирать негативные кодировки в сверхсознании, а вместо них включать свои программы – те, которые нужны только нам.

На своем внутреннем экране «поднимитесь» над своей жизнью и посмотрите на нее сверху. Представьте себя маленьким ребенком, играющим в песочнице с другими детьми. Смотрите на себя сверху – через темя. Это не так сложно, как кажется на первый взгляд.

Если вы чужие игрушки не берете, но и свои не даете, боретесь с другими детьми за свои игрушки и место в песочнице, значит, боитесь потерять нечто свое – свой мир. Если боитесь и так его отстаиваете – значит, боитесь жить. Те дети, которые не отстаивают агрессивно свою территорию под солнцем, вероятно, имеют право на жизнь изначально. Следовательно, право на свою жизнь требуется распространить на всю песочницу. А если в песочнице существует страх потери игрушек – индивидуальности, то такой страх наверняка существовал во внутриутробном развитии.

Сейчас выступите от лица Сверхсознательного Родителя. Скажите с верхних этажей своей сущности малышу, что тот – самый желанный ребенок и очень любим мамой и папой. Эту установку перенесите на момент зачатия, на весь период внутриутробного развития и на момент рождения. Перенесите не столько мысленно, сколько чувственно и образно.

Микроклимат в песочнице, скорее всего, станет заметно мягче и легче. Тогда нарисуйте еще один образ – образ Вас, всеми любимого и уважаемого на всем протяжении земной жизни.

Эффект. Посмотрев на себя и свою жизнь сверху, можно понять и увидеть многое из того, что в не видно в повседневной рутине. Происходит преображение внутреннего ребенка. Он перестает бороться в песочнице за место под солнцем, и с удовольствием включается в игру со всеми малышами.

Медитация «Перезапись прошлого»



После смерти человека вся информация о нем, с распадом эфирного тела и двойника, кодируется и поступает в соответствующие ячейки Хроник Акаши. Доступ к тому или иному слою Хроник возможен через раскрытие соответствующего уровня сознания. Хроники формируются как духовными – сверхсознательными, так и психическими мирами, к которым можно отнести осознание и подсознание человека. Из каждого слоя Хроник Акаши, зная ключ, можно извлечь любую информацию.

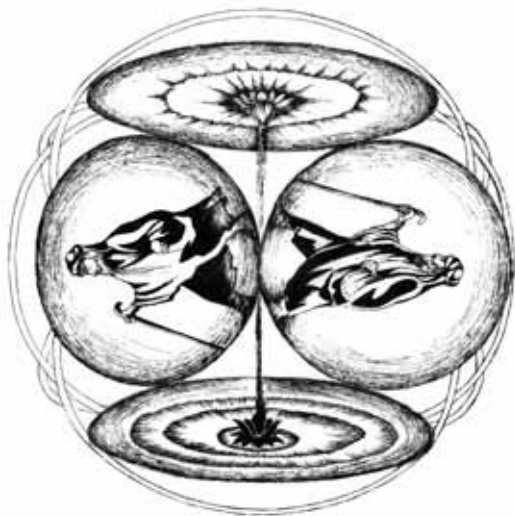
Если вас беспокоят события прошлого, то их действие можно ослабить или полностью перезаписать в банках данных подсознания, или Хрониках Акаши. Для этого вам желательно остаться наедине с собой и мысленно вернуться во времени к подробностям беспокоящего события. Здесь важно в деталях, с теми же эмоциональными оттенками, его восстановить. Затем вновь мысленно повторите ситуацию, но уже с тем финалом, который вы бы хотели предпочесть. Новое событие требуется прожить эмоционально, как будто вы это все пережили в реальности. Технику следует повторять и в другие дни до тех пор, пока проблема не перестанет вас беспокоить.

Эффект. Созданный сценарий, накладываясь на прошлое событие, частично нейтрализует или уменьшит его влияние на судьбу.

Медитация «Любовь к деньгам»

Как научиться дружить с деньгами? Рекомендаций по данному вопросу в мире накопилась тьма тьмуца, мы же подойдем к решению этой проблемы не с фасада, а со стороны леса – то бишь подсознания.

Как только к вам подступят внутреннее спокойствие и тишина, можете обратиться к практике. Про себя или вслух внятно произнесите слово «деньги». Далее внимательно наблюдайте за реакциями психики и тела. Зачастую реакции могут быть самыми непредсказуемыми. Иногда может всплыть состояние тревожности или отзовется болью какая-либо часть тела. Выяснив отклик подсознания на слово «деньги», не торопясь, многократно повторяйте это слово с самыми дружественными оттенками, при этом наблюдайте, как будут меняться ваши реакции.



Постепенно суть этого слова станет восприниматься без оттенков внутреннего напряжения тела и с легким блаженством. Это состояние подскажет вам, что негативные программы переписаны на позитивные. Далее в той же манере последовательно проработайте слова: «рубли», «тугрики», «тенге», «доллары», «стерлинги», «евро» и т.д. Важно и на суть этих слов получить восторженные реакции подсознания. Для контроля попросите своих близких в самые не подходящие для вас моменты громко декларировать: «деньги», «доллары», «стерлинги» и т.д.

К магии притяжения денежных потоков относится и систематическое созерцание крупных денежных купюр. Это выглядит на первый взгляд несерьезно, однако не спешите с выводами, а рискните целенаправленно работать с этой техникой.

Эффект. Результаты начнут сказываться довольно быстро, когда вдруг вы обнаружите, что ваше благосостояние постепенно увеличивается.

Читатель, после того как вы разбогатеете, не забудьте обучить своих ближних искусству быть богатым.

Медитация «Борьба с жадностью»

Жадность является мощным барьером на пути притока денег, ибо фокусирует сознание человека на мелочах, тогда как теряются тысячи.

Но как определить планку своего нищенского сознания? Кто ее установил? Что делать, чтобы ее поднять?

Поместите себя полем сознания в банковское хранилище денег, в котором их может быть неограниченное количество. Выбор достоинства купюр и валюту предоставьте своему подсознанию. Далее дайте себе установку, что все эти деньги могут принадлежать вам, при этом учтите, что сознание может нарисовать одну картину, тогда как реальное положение дел подскажет подсознание. В подсознании есть планка, или верхний предел вашему нищенскому сознанию. Лишь подсознание решает, сколько конкретно вам причитается. Пока планка нищенского сознания не будет поднята, нечего рассчитывать на большее количество денег.

На следующем этапе вам потребуется экспериментальным путем установить конкретное число, которое и будет соответствовать вашему пределу денежного достатка. При этом учтите, что если денег будет больше, то они быстренько испарятся из вашего поля. Находясь в хранилище, скажите себе, что вы стоите шесть тысяч долларов в год, и внимательно прислушайтесь к кинестетическим (мышечно-двигательным) реакциям тела. Если тело будет согласно (а оно есть инструмент подсознания), то оно отзовется приятными ощущениями и состоянием легкости. Как только вы переоцените свою значимость, реакция последует негативная и вам будет некомфортно. Главное – правильно определить границу – если шесть тысяч долларов вы свободно вмещаете, то считайте дальше: десять, двадцать, сто тысяч, миллион, триллион, биллион и далее.



Как только вам удастся определить предел своего денежного достатка в годовом исчислении, вы можете попрактиковаться в поднятии верхней планки своего нищенского сознания. Для этого вам потребуется настоятельно убедить свое подсознание в том, что вы достойны лучшей доли, и приучить его к большему количеству нулей. К примеру, вы стоите

миллион, а вам хотелось бы пятьдесят. Тогда каждый Божий день погружайтесь на несколько минут в медитацию, представляйте себе требуемую сумму, многократно произносите ее вслух или про себя с глубокой верой в магию притяжения денежных потоков. Начните с меньшего числа и постепенно идите к намеченной цели. И вместе с тем в ожидании когда деньги свалятся вам на голову, не забудьте про полезность повседневного труда.

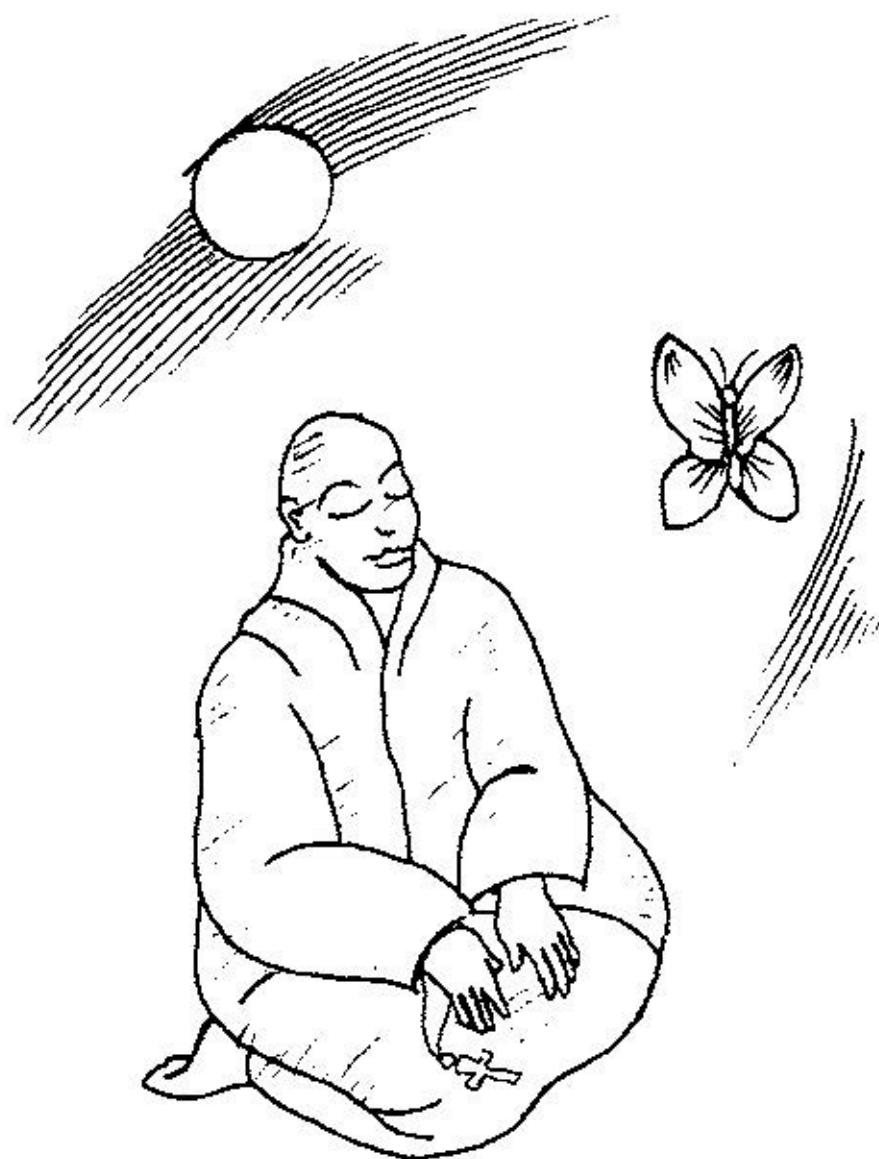
Следующим этапом нашей работы будет работа с жадностью. Для людей разумных поясню, что под жадностью следует понимать желание получить сразу несравненно больше, чем вы того стоите и можете «проглотить». Находясь в хранилище, насладитесь обладанием всей массой денег, пока не почувствуете, что их все больше и больше материализуется вокруг вас. Постепенно пачки денег начнут заваливать вас, пока не засыпят и не задавят насмерть. Насладитесь и этим состоянием и постоянно прибегайте к нему, если поймаете себя на чрезмерной жадности.

Зная себестоимость, уже невозможно спихнуть с себя свой крест. Себестоимость – это, конечно, символическое определение, но оно удивительно точно характеризует положение дел. То, о чем вы лишь интуитивно догадывались, становится видимым и осознаваемым. Это прежде всего то, сколько ваше подсознание готово вместить в себя или притянуть к себе людей, событий, денег, энергии, знаний и т.д. В том числе машин, дач, званий, килограммов, здоровья, саркофагов, пирамид и в придачу – понимание смысла данного текста. Это и способность материализовать в своем поле любимого человека, удачу и радость.

Эффект. Все это само по себе удивительно, но самое примечательное – это то, что знание потолка своих возможностей может мобилизовать вас на осознанную работу по укреплению веры в себя и свои силы и поднятию планки своего нищенского сознания.

«Враг» виден и понятен, и с ним можно легко найти общий язык.

Медитация «Дыхание жизни»



Если вы раздражены, обижены, угнетены или вас разрывают противоречия, значит, в душе скопилось море нереализованной энергии, мешающей движению мировых сил. Самое простое, что можно предпринять, – это расчистить внутренние преграды посредством дыхания. Для этого вам не надо быть продвинутым йогом и разучивать асаны или пранаямы – достаточно просто скопировать дыхание младенца.

Выполняйте полное дыхание йогов. При вдохе мягко, с расширением наполняются живот, грудная клетка, верхушки легких; при выдохе процесс протекает в обратном порядке – сокращается грудная клетка, затем живот. Концентрируясь на дыхании, вы вдруг обнаружите, что дышать подобным способом достаточно тяжело. Через некоторое время в теле могут проявиться боли, тяжесть, ломота или другие негативные сигналы. Появление подобных симптомов укажет на наличие энергетических преград как внутри физического тела, так и в одном из тонких тел. Для снятия напряжения следует подышать тем местом, где ощущается дискомфорт, выдыхая при этом все негармоничное. Как только самочувствие стабилизируется, возникнет желание раскрыть грудную клетку и дышать полной грудью.

Эффект. Закончив упражнения, обратите внимание, что ваше состояние изменилось и вы полны сил и оптимизма.



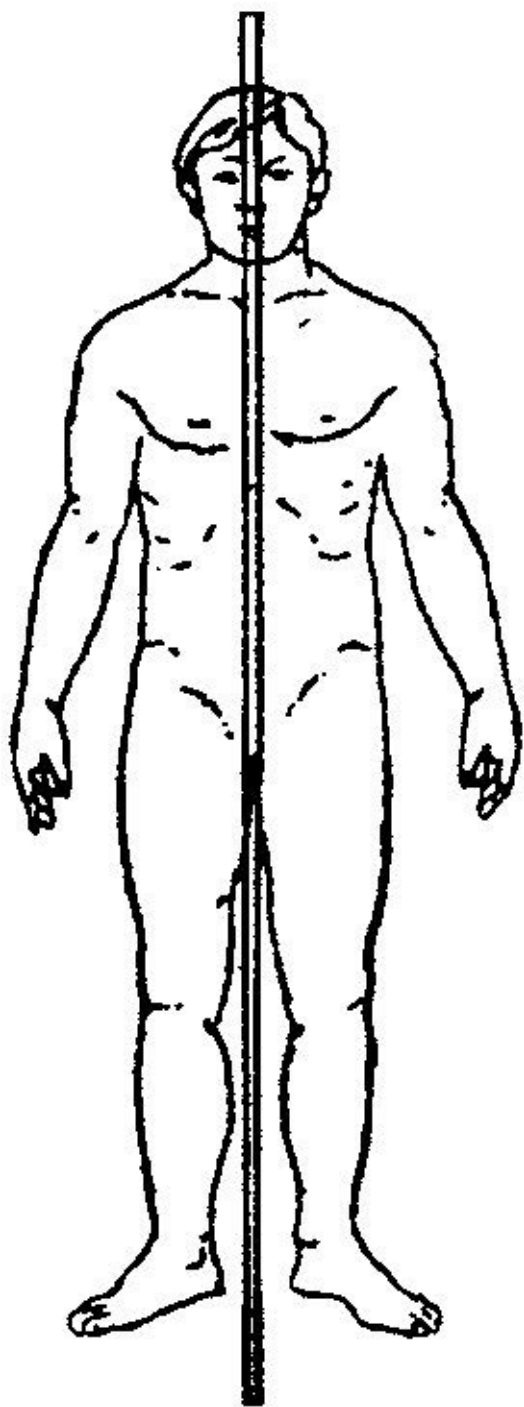
Схема расположения чакр (индийский рисунок начала XIX века)

Верхние энергетические центры современного человека чрезвычайно перенапряжены непродуктивной деятельностью мозга. Это происходит от нерационального распределения энергий. Ум, как правило, загружен взаимоисключающими ментальными программами и расходует энергию нижних центров. Чтобы привести организм к энергетическому балансу, можно практиковать технику перераспределения энергий.

Энергии из верхних центров, в которых образовался избыток элементов Огня или Воды, мы направляем полем сознания в хару (три пальца ниже пупа) – нашу энергетическую кухню. Для большего эффекта практики представьте, что все напряжение стекает в область хары в виде некоего потока. Для хары все энергии хороши и желательны, и чем больше их, тем лучше. Сюда можно сбрасывать гнев, печаль, тоску, раздражение. Хара переработает и распределит их в соответствии с запросами организма. Хорошим дополнением при этом служат дыхательные практики: вместе с вдохом сознанием собираем напряжение и переизбыток энергий верхних центров и на выдохе направляем их в хару.

Эффект. Данные техники хорошо гасят негативные эмоциональные всплески и переводят их в состояние душевного равновесия. Нейроны мозга возвращаются в свое естественное хаотическое состояние, ум успокаивается, а голова проясняется.

Медитация «Практика вращения»



Встаньте прямо, ступни ног вместе, руки сложены лодочкой на груди. Полем сознания освободите голову от хаоса мыслей, расслабьте тело и растворите мышечное напряжение. Выполните полное дыхание йогов и выдохните напряжение тела. Затем сознанием усильте вращение полей ауры по часовой стрелке. Ощувив ток вращения, перенесите внимание на канал хару (см. рис.; для большего эффекта его можно визуализировать на третий глаз), вращая его против часовой стрелки.

Таким образом вы активизировали свою динамомашину – энергоинформационный биологический кристалл.

При появлении легкого головокружения следует снять избыток энергий, мысленно отпустив их от себя в разные стороны. Наиболее рациональные ученики направляют избыток энергии на уплотнение полей своих идей. К упражнению желательно подходить творчески, опираясь на свои реальные возможности.

Эффект. Упражнение дает навыки к концентрации внимания, очищает, гармонизирует и выравнивает ауру.

Медитация на точку

В центре листа белой бумаги поставьте точку. Это уже величайший магический акт. Сядьте удобно на стул и выпрямите спину. Лист желательно закрепить на расстоянии 30 см от глаз. Вам не должны мешать посторонние предметы или звуки. Освободите свой ум от мыслительной деятельности, все внимание сконцентрируйте на точке. Постарайтесь не моргать. Ничего не ожидайте, просто рассматривайте точку. Если вы поймаете себя на посторонних мыслях, дайте им свободно течь. Особенно если ваш ум будет отвлекаться на следующие мысли: «Не занимайся ерундой, не теряй зря времени, займись «настоящим» делом» и т.д. Важно просто продолжать концентрацию. Если в процессе созерцания вас начнет раскачивать или в теле появятся ощущения боли, тяжести, тепла или комфорта, то знайте, что ваше погружение происходит успешно. При ухудшении самочувствия вы можете прервать медитацию.

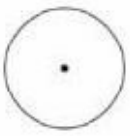
Эффект. Результатами подобного эксперимента будут различные состояния расширения сознания и преобразований в физическом теле. По мере оживления точки посредством энергии внимания она начнет пульсировать. Иногда она расширяется до бесконечности и перед глазами плывут видения далекого прошлого или будущего. Видения зачастую приходят из прошлых воплощений, а иногда и из информационной летописи планеты. Человек неожиданно захватывается своим далеким прошлым или будущим. Тогда он может неожиданно заговорить на незнакомом языке или детально описать быт и культуру забытого народа. В подобном состоянии одна из моих учениц торжественно декларировала стихи-прославления богу Ра на более древнем, чем старославянский, языке.



Часто в момент созерцания возникает втягивающий эффект, как будто точка затягивает в гигантскую энергетическую воронку. Если человек продолжает практику, то на дне воронки, или спиралевидного туннеля, он сливается с мистической – белой точкой, которая взрывается на внутреннем экране яркой вспышкой. Это и есть свет в конце туннеля. Одновременно на уровне физического тела возникают ощущения потери веса и границ тела. Все болезненные состояния тела перестают ощущаться. Сознание обретает удивительную ясность, легкость, состояние свободы и сущностного видения мира. С этого момента и наступает собственно медитация.

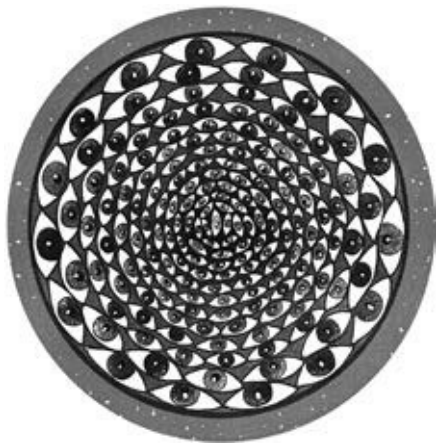
Во время созерцания точки часто возникают неожиданные зрительные и звуковые эффекты. Ученика погружает в белое, молочного цвета, поле и накрывает неземной тишиной. Пульсация точки сопровождается ощущениями прилива и отлива волн энергии. Эти состояния есть суть и формы проявления высшего сознания.

Созерцание точки дает потрясающий оздоровительный эффект. Уходят многие болезни и расстройства психики. Внешне – это точка на листе бумаги, но, пройдя через портал, адепт сталкивается с бесконечными возможностями бесконечной Вселенной. Естественно, что к созерцанию желательно приступать в устойчивом состоянии психики. В йоге это разделы дхьяны [7] и дхараны [8] (условно – медитации с концентрацией). Они осваиваются не ранее, чем через несколько лет целенаправленных занятий.



При длительном созерцании точка превращается в круг, а круг – это идеальная форма творения. Это символ всеобщности, вечности, гармонии, совершенства, законченности, полноты. Он заключает в себе идею постоянства и динамизма.

Медитация «Концентрация на предмете»



Понимая, что все мы спим и видим символическую картину отраженной действительности, адепты йоги предложили концентрировать внимание на предмете, детально описывая его форму, параметры, характерные качества и т.д.

Четко и внятно произнесите вслух то, что вы готовы уже осознать в конкретном объекте. Например: тетрадь изготовлена из вещества, окрашенного в белый цвет, такого-то формата и т.д. Задача – докопаться до того момента, когда интеллект (привычка все объяснять) уступит место восприятию. Происходит это не сразу. Важно не потерять концентрацию. Символическое считывание информации неожиданно уступает место сущностному. Человек внезапно постигает весь спектр характеристик объекта: запах, цвет, вкус, вибрационный ряд и т.д. Если это происходит, то ученика накрывает информационный и энергетический шок, профанный ум останавливается, а тело буквально разрывает на части. Возникает ломка в суставах, гул в ушах, тело вибрирует, и его бросает то в жар, то в холод.

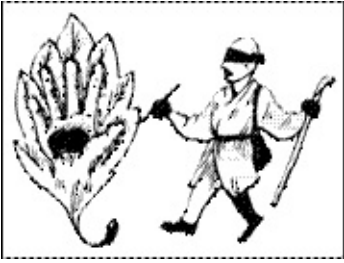
Эффект. Если вы решитесь на подобный эксперимент, то результаты скажутся достаточно быстро. Происходит глобальная разблокировка стрессов (привычек удерживать обиды, страхи, сомнения) в теле и сознании. Происходит включение механизма Пробуждения. Этого будет вполне достаточно, чтобы поставить под сомнение наше «разумное» существование.

Медитация «Жизнеутверждающая сила»



Отождествите себя с образом могучего дерева: корни – ваша устойчивость, ствол – воля и внутренняя сила, крона дерева – взаимоотношения с миром и людьми. **Эффект.** Слившись с образом дерева, вы восстанавливаете, укрепляете и наполняете себя жизнеутверждающей силой.

Медитация «Освобождение сознания от внутреннего напряжения»

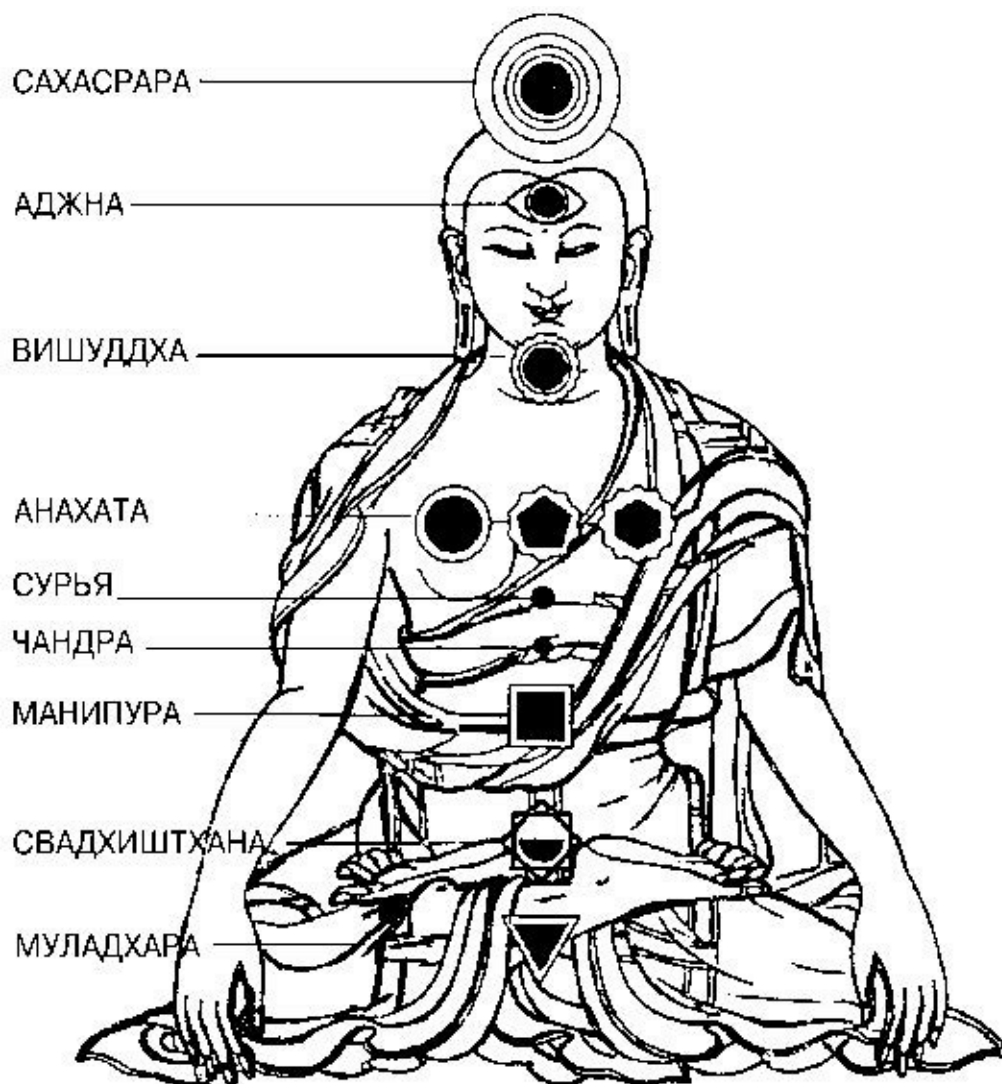


Горловой и сердечный центр (центр груди) отвечают за эмоции. Горловой – за невысказанные обиды и эмоциональные споры, а сердечный – за душевные переживания и обиды. Подобные состояния напрягают эти центры и проявляются на физическом уровне как комок в горле, тяжесть на плечах и в груди. Эмоциональный стресс проявляется в виде мышечного напряжения – неврозов, ангин, бронхитов, пневмоний и т.д. При напряжении внутренней струны все раздражает и малейшая искра может спровоцировать эмоциональный взрыв. В таких состояниях человек «вооружен и очень опасен».

Соберите полем сознания гнев, досаду или обиду и поместите их в Золотистую Точку сердца.

Эффект. Золотой Будда сердца трансформирует негатив в чистые энергии.

Медитация «Пробуждение чакр»



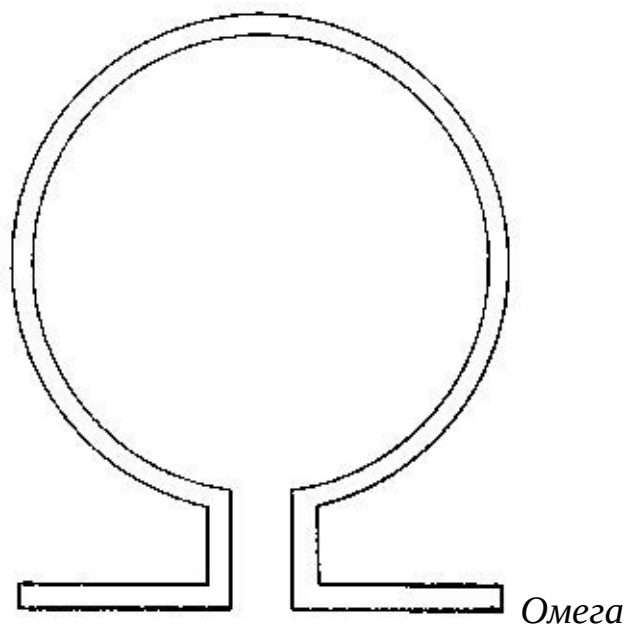
Встаньте лицом на восток. Ступни ног вместе, руки сложены лодочкой на груди, тело расслаблено. Далее сконцентрируйте сознание на копчике, мысленно представляя в этой области мячик красного цвета.

Затем начните учащенно дышать (такое дыхание называется «собачка»), но дышать следует носом, двумя ноздрями одновременно, и поверхностно, как бы накачивая изнутри мяч. При этом мысленно дайте установку, что мяч накачивается красной энергией. Как только вы почувствуете, что мяч стал плотным и упругим и вышел за пределы тела, можно плавно перейти к следующему центру.

Напомним их расположение и цвета: Свадхистхана (Свадхиштхана) – на три-четыре пальца ниже пупа, цвет оранжевый; Манипура – на три пальца выше пупа, цвет желтый; Анахата – ровно по центру груди, цвет салатный; Вишуддха – чуть выше яремной впадины, цвет голубой; Аджна – область шишковидной железы, цвет синий; Сахасрара – область темечка, цвет фиолетовый.

Эффект. Подобная работа с чакрами повышает тонус организма, расширяет сознание, улучшает качество жизни. При этом настоятельно следует помнить, что работа с чакрами не самоцель, а средство к обретению осознанности и свободы; во всем должна присутствовать мера.

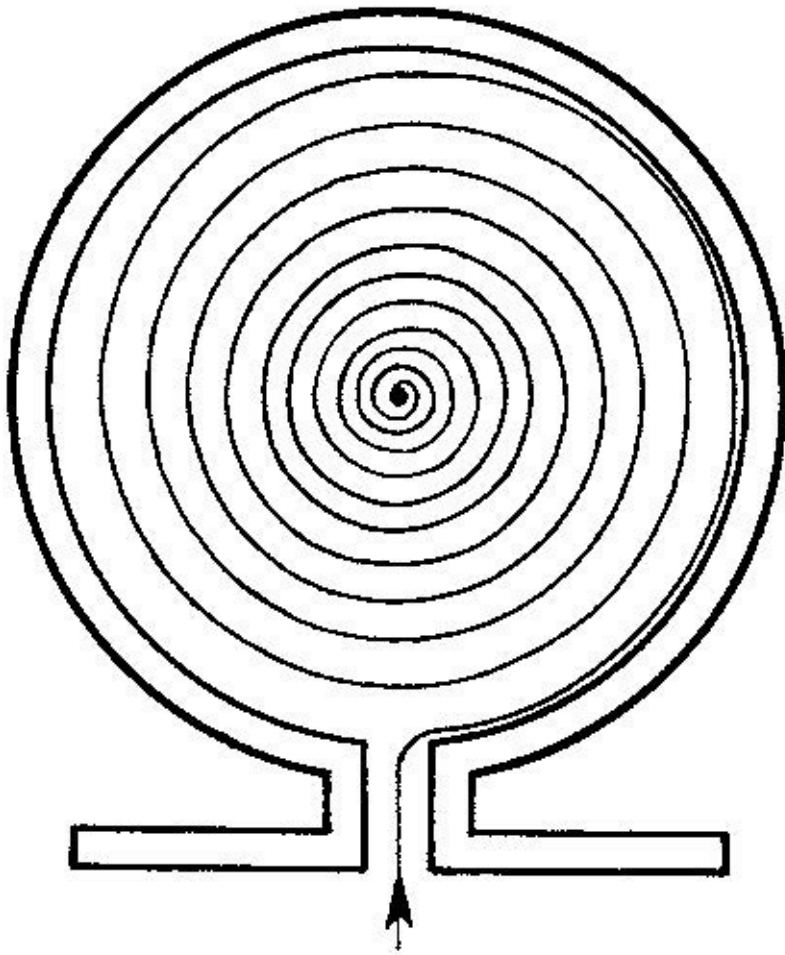
Медитация на очищение сознания



Нарисуйте в центре белого листа букву «Омега». Она должна быть крупной. Буква будет олицетворять поле вашего сознания, ауру или символическую матку. Далее воспроизведите рисунок психограммы 1.

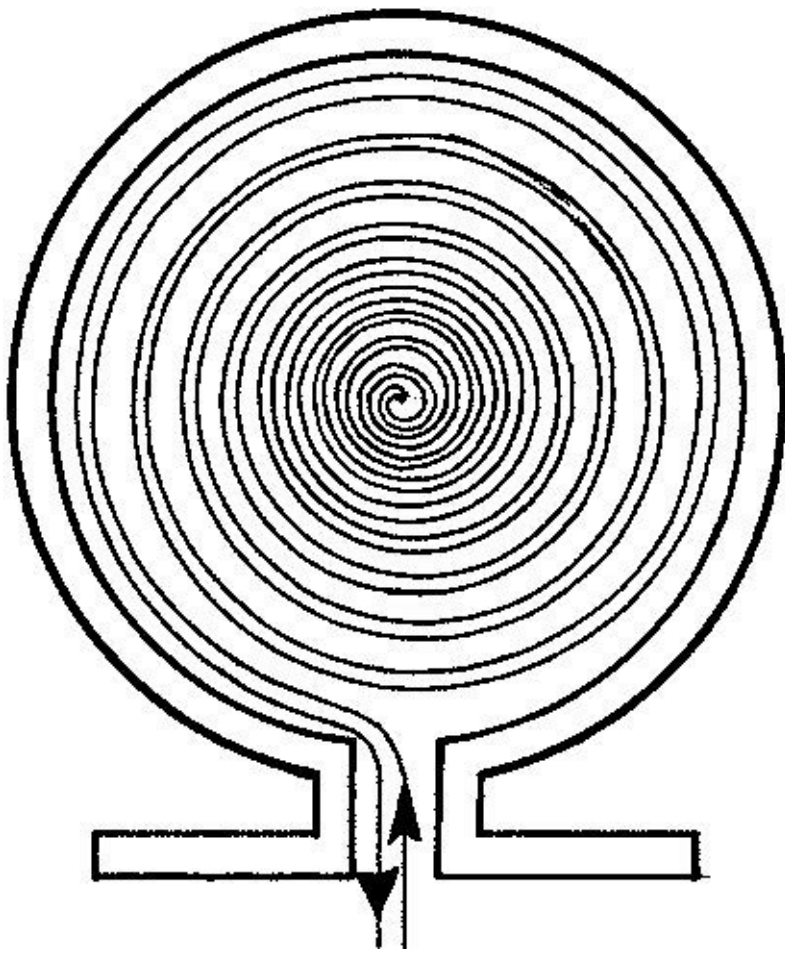
Спираль закручивается в точку против часовой стрелки. Если выполнять задание механически, то это будет просто рисунок. В вашу задачу будет входить оживление рисунка, чтобы заставить его работать на очищение сознания от стрессов, негативных программ и сигналов болезней. Вы должны представлять, что осознанно вычерчиваемые витки спирали собирают все негармоничное в точку. В начале практики с вами мало что будет происходить, но по мере включения в работу откликнутся все проблемные зоны в теле.

Осознав, что работа по очищению вашего сознания реально происходит, вы почувствуете тягу к данной практике. Сведя все в точку, вы можете продолжать осознанно направлять в нее обиды, страхи, болезни, неприятные ситуации и т.д. На это уходит много времени, потому что с каждым разом вспоминаться будут все более застарелые обиды. Со временем можно выйти на свои проблемы внутриутробного периода или прошлых воплощений.



Психограмма 1

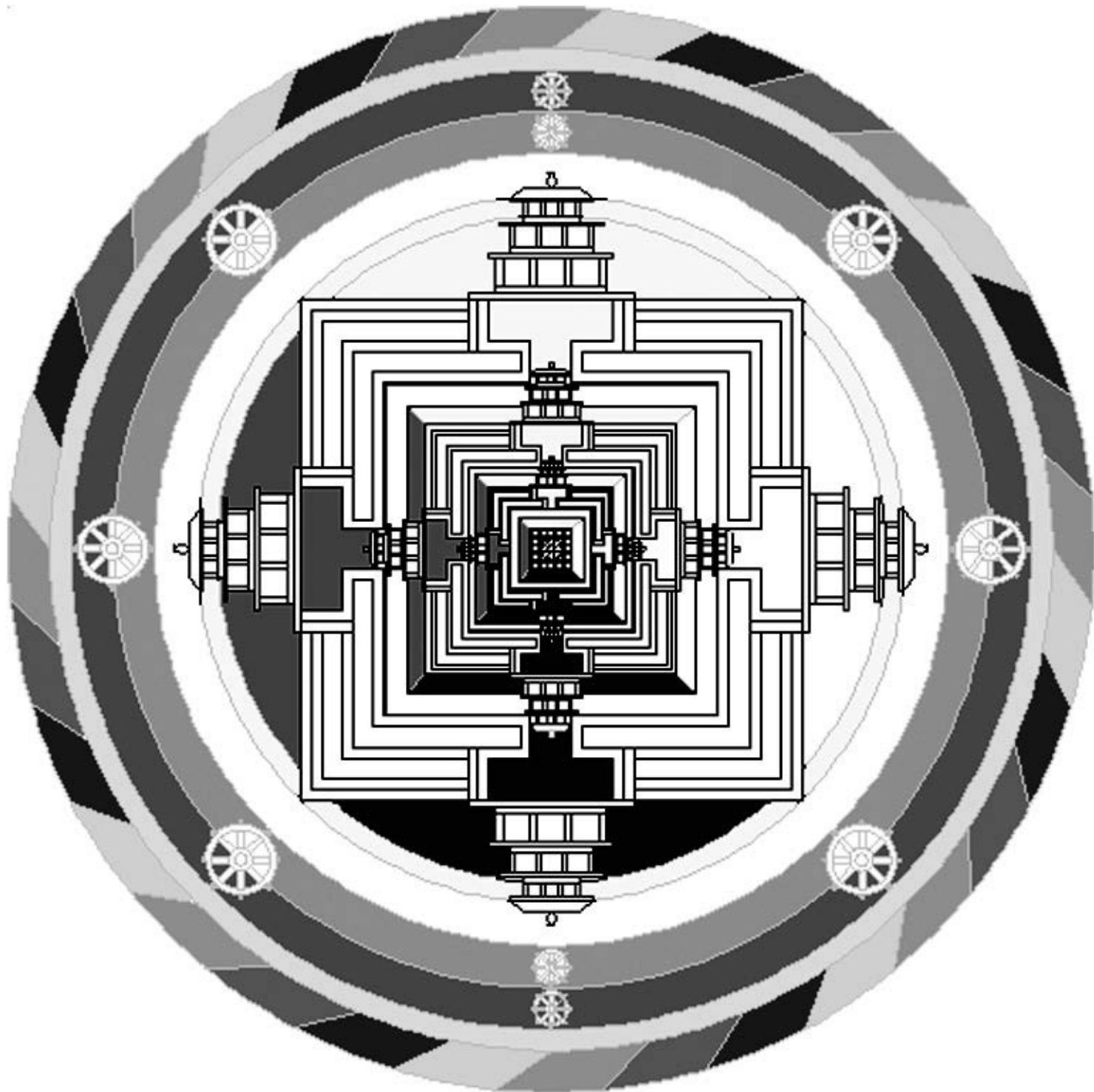
Почувствовав, что на данный момент работа выполнена, начните выкручивать из точки по часовой стрелке то, что вам необходимо: новые энергии, качества, состояния и т.д. Вы можете дать сознанию установку, что к вам приходит все то, чего вам на данный момент не хватает. Наше высшее «Я» лучше знает, что нам надо. Важно ему довериться и впитывать в себя излучаемые точкой волны. В результате у вас должна получиться такая же спираль, как психограмма 2.



Психограмма 2

Эффект. Трансформация обид, стрессов, негативных программ, болезней в энергии любви и созидания. Появление новых возможностей развития, качеств сознания и состояний. Разблокировка энергий, притяжение к себе определенных событий и ситуаций, оздоровление всего организма.

Медитация «Калачакра-мандала»



Сядьте удобно, внимательно рассмотрите мандалу и постарайтесь ее спроецировать на объем своего жизненного пространства. Как только ваше сознание создаст подобный объем и образ, войдите в центр мандалы (или поднимитесь на ее вершину), как в дверь бесконечности, одновременно расширяясь до объема Вселенной. Что из этого получится, вы сможете проверить на личном опыте. Главное – войти в резонанс, т. е. следует усилить потоки, которыми пронизан мир. По мере работы с мандалой погружение с каждым разом будет все глубже и глубже, пока сознание не вместит в себя все.

Калачакра-мандала также используется для защиты от зла и улучшения энергетики квартиры или дома. Для очищения и включения мандалы можно над ней прочесть основную мантру тибетского буддизма: ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ – 108 раз.

Основная мантра Калачакры: ОМ АХ ХУМ ХОХ ХАМША МАЛАВАРАЯ ХУМ ПХАТ. Она

читается 21 раз при медитации на мандалу.

Существует и мантра Вишваматы (супруги Калачакры), читается ежедневно 21 раз: ОМ ПХРЕМ ВИШВАМАТА ХУМ ХУМ ПХАТ.



Сам знак мантры Калачакры также имеет мощную защитную функцию. В знаке расположен иероглиф гармонии и абсолюта. Медитирующий на знак Калачакра-мантры должен полностью раствориться в нем.

Эффект. Даже если вам не удастся постичь внутреннюю суть мандалы, эффект от работы с ней скажется практически незамедлительно. Вы станете спокойнее и мудрее, ибо прикоснетесь к Вечности.

Медитация «Дата смерти»

Если вас это смущает и вам не хочется размышлять на данную тему или она покажется вам несвоевременной и кощунственной, то пропустите этот текст. Если же вы человек сильный и желаете смотреть судьбе в глаза, то это – ваша практика, и из нее можно извлечь массу полезной информации. Естественно, для того чтобы выйти на свой сценарий жизни, а тем более на ее финал, от вас потребуется более глубокое погружение в анналы своего бессознательного.



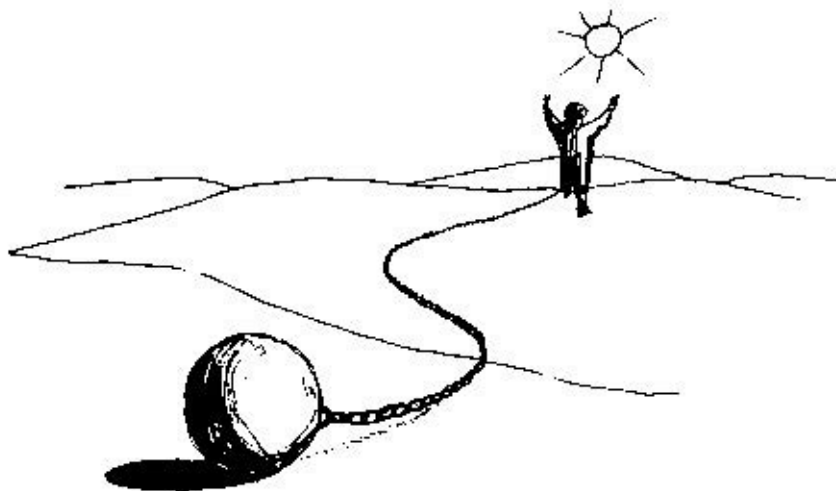
Итак, вы даете подсознанию указание – определить дату смерти, и некоторое время привыкаете к этой мысли. Далее настраиваете чувствительность физического тела на восприятие и расшифровку поступающей информации. Для этого достаточно полем сознания охватить в ощущениях весь объем тела. При этом неважно, в каком виде информация придет: в виде знака, символа, образа, запаха, вибрации, тяжести в теле. Важно ее правильно расшифровать. И постарайтесь сохранять концентрацию внимания на предстоящей работе и не отвлекаться на внешние раздражители.

Вначале требуется сделать шаг вперед с отсчетом цифры 1. Цифра будет означать перенос сознания на один год в будущее. Все виртуальные перемещения в будущее измеряются шагами. Глаза желательно прикрыть. Перемещения в будущее обычно сопровождаются ощущениями (кожным покровом) преодоления сопротивления среды. Естественно, что для более тонкой настройки практику следует выполнять с закрытыми глазами. Итак, после произнесения цифры некоторое время внимательно прислушивайтесь к внутренним состояниям и ощущениям. Все отслеживайте и запоминайте. Далее сделайте шаг вперед другой ногой с произнесением цифры 2 и вновь слушайте себя.

Идти вперед и произносить цифры вы будете до того момента, пока не упруетесь в некую упругую эфирную стену и продвижение дальше станет проблематичным. Для проверки точности диагностики отступите на несколько шагов назад и вновь вернитесь к исходной дате. Если вас снова остановит пространство, то это и будет предполагаемая дата смерти. Почему предполагаемая? Да потому что вы, если захотите, можете ее отсрочить или, наоборот, приблизить. Выяснив, через сколько лет вам предстоит умереть, вы можете уточнить дату вплоть до дней и часов, пользуясь этой же методикой.

Если ваше сознание достаточно косно, то дата смерти будет исключительно точной, а если вы готовы к изменениям и трансформации, то она будет плавающей. Определив дату смерти, можно периодически ее перепроверять и даже корректировать.

В медитации дайте установку сознанию войти в день своей смерти и непосредственно перед самым ее наступлением пошлите через сердечное сплетение волну любви и притяжения ко всем проявлениям жизни, в том числе и к смерти. Отослав волну энергии к моменту своей смерти, подождите обратной волны, которая может накрыть вас с головой и перевернуть все бытовавшие до этого представления. Зачастую это бывает одной из самых сильных инициаций для человеческой психики. Спектр реакций может варьироваться от состояния эйфории до рвотных спазмов. Здесь важно понимать, что все, что бы с вами ни произошло, является результатом вашей сознательной работы и предназначено для вашего же блага. В момент отката волны, если она возвращается состоянием эйфории и благодати, можно вновь перекинуть ее в будущее, но уже сознательно отодвигая дату смерти на 5-10 лет вперед.



Практику можно усиливать и другими приемами. В частности, из точки момента смерти, то бишь будущего, можно направить волну любви и благодарности себе любимому в настоящее время. **Эффект.** Знание даты смерти зачастую максимально мобилизует человека на самореализацию. Со смертью можно даже поспорить и отодвинуть ее временные рамки.

Медитация, продлевающая жизнь

На данную практику следует отводить специальное время. Ни в коем случае не рекомендуется спешить.



Сосредоточьте свое внимание на горловом центре, представляя при этом голубой шар. Как только вам удастся визуализировать (представить, вообразить, мысленно нарисовать) шар на внутреннем экране и одновременно ощутить его полем сознания в области горла, плавно выведите его из тела по горизонтали назад. Одновременно вы почувствуете, как некая сила начнет отклонять назад и ваше тело. В это время необходимо дать установку сознанию, что вы проваливаетесь сквозь пространство и время, возвращаясь к 20-летнему возрасту. Работа происходит с чакрой Вишуддха. Энергетическое смещение данного центра вперед ускоряет биологические ритмы и темп жизни, назад – замедляет. Вы проходите сквозь время к 20-летнему возрасту и прочно фиксируете в сознании, до мельчайших подробностей, свой идеальный образ. Вы полны сил: мышцы упругие, кожа эластичная и шелковистая, тело стройное и подтянутое, лицо молодое и красивое. У вас великолепные волосы, вы с наслаждением чувствуете в своих венах и артериях пульсацию крови. Теперь и навсегда ваш возраст – 20 лет. Вы научились проходить сквозь время и навсегда вернулись к состоянию молодости и силы.

Особенно важно визуализировать, вживаться в образ и жить в нем. Если это удастся, то практика переносится на все, к чему прикасается сознание – на походку, мировоззрение, одежду и т.д.

Эффект. Если проводить медитации регулярно, то через неделю вы почувствуете удивительные изменения. Вам удастся убедить свое подсознание, что вам действительно 20 лет. Эта медитация дополнительно снимает последствия стрессов, избавляет от хронической усталости, заменяет установку «все уже позади» на «все еще впереди».

Медитация «Снятие железобетона»

Все мы в той или иной мере относимся к бронтозаврам, а посему железобетонные плиты всевозможных защит носим на себе. Так, на всякий случай, абы чего не произошло. Все время, отведенное на жизнь, мы тратим на построение все более и более совершенных защит. Зачастую защиты настолько совершенны, что приводят к болезням и гнут спины к матушке-земле. Для особо отличившихся эти строки уже явно ни к чему. Техника «Снятие железобетона» – одна из самых варварских, а посему выполняйте ее по мере своих сил и возможностей. За внешней простотой скрыта потрясающая душу и тело глубина.

Обретя внутреннее равновесие, полем сознания снимите железобетонную плиту проблем со спины и отведите ее на несколько метров от тела. Некоторое время наблюдайте за своими реакциями, а далее в том же ритме снимите защиты с передней части и боков. Ни в коем случае не торопитесь и будьте внимательны. Как правило, защиты настолько вырастают, что их требуется еще и вынимать из тела. Оставшись «кристально чистым», насладитесь выпавшим счастьем, однако оно будет недолгим.



Последствия работы не замедлят сказаться, и здесь все будет зависеть от степени чистоты вашей души. Если вы вдруг стали задыхаться или почувствовали тошноту, боль в мышцах и суставах, то стоит остановиться и вернуть все на место. Если же, наоборот, чувствуете себя прекрасно и готовы к новой жизни, то можете растворить сознанием свои защиты в поле Белого Света.

Выходя из медитации, с удовольствием потянитесь, ощутите мышечный тонус и только после этого открывайте глаза.

Эффект. Данная техника может расконсервировать хронические недуги и забытые проблемы. Для людей духовных это считается чрезвычайно позитивным явлением, они начинают понимать, на что еще стоит обращать внимание и с чем работать. В любом случае предполагается, что вы уже самим процессом ее выполнения частично высветили карму. При этом в теле могут наблюдаться следующие эффекты: боль, ломота в суставах, покалывание, зуд кожи, внутреннее тепло, жар, холод или состояние эйфории и блаженства.

Медитация «Шавасана, или поза трупа»

Эта поза считается идеальной для расслабления и отдыха. Она принесет наибольший эффект после занятия йогой или физических упражнений. Во время практики можно слушать легкую, приятную музыку или звуки природы, например шум прибоя. Если в помещении прохладно, то необходимо укрыться легким пледом.

Вы лежите на спине, руки расположены вдоль туловища ладонями вверх, ноги на ширине плеч, глаза закрыты. Далее ладони и ступни «разваливаются» под собственной тяжестью в стороны.



Дайте своему телу команду на расслабление: сначала расслабляются пальцы ног, ступни, икры, колени, бедра. Потом ягодичы, поясница, живот, грудная клетка, сердце. Далее – кисти и пальцы рук, запястья, локти, предплечья, плечи. В центре ладоней представьте и «почувствуйте» теплые шарики. Затем расслабьте лопатки, ключицы, спину, бока. Уходит напряжение с шеи, затылка, горла, подбородка, нижней и верхней челюстей, языка, губ, щек, носа, глаз, лба и головы в целом. Вы полностью расслабились. Полежите в таком состоянии 10-15 минут. Если вы станете засыпать, то не переживайте – это нормальная реакция для первых занятий, и в дальнейшем вы сможете погружаться в шавасану, не впадая в сон.

Выход из шавасаны. Плавно потянитесь, вытяните сцепленные руки над головой, согните левую ногу в колене и повернитесь на правый бок. Затем медленно сядьте по-турецки, откройте глаза. Быстро и энергично потрите ладонями друг о друга, а затем «умойте» лицо, голову и все тело.

Эффект. После практики происходит расслабление всех мышц тела и – при правильном выполнении – сознания. Тело запускает тайные оздоровительные механизмы, процессы восстановления и омоложения.

Ступени посвящений на планете Земля

Что следует подразумевать под Посвящением?

*По воде босиком
Он прошелся пешком
И на землю ступил без опаски.
Он смотрел на людей,
Как на малых детей,
Что живут в ожидании сказки.
Кто же ты, мне скажи,
Мне глаза развяжи.
Кто ты, кто? И
пришел ты откуда?
Я пришел не на век,
Я простой человек,
Я люблю вас, и в этом все чудо.*

С. Дорофеев

...

*Козыряй!
Козьма Прутков*

Сложно сказать, что следует понимать под Духовным Посвящением. Вероятно, разные течения и школы будут подразумевать нечто свое, и все же их всегда будет объединять нечто общее. Так, например, даосы говорят о пяти ступенях Посвящения, йог Патанджали о восьми, буддисты о 31+2, Каббала о 1000, а православный Иоанн Лествичник утверждает, что дорога к Богу состоит из 30 ступеней.

По всей видимости, все они правы, ибо подразумевают нечто конкретное. Так, даосы утверждают, что пятое Посвящение есть Посвящение в земные мудрецы, а это пятый центр сознания – Вишуддха, который состоит из 32 лепестков энергий, или миров. Буддисты к 32 мирам прибавляют «Я»-сознание, что в сумме дает 33 мира, или центр осознания – Аджду. Патанджали говорит о восьми центрах сознания, где семь центров соединяют в себе 1000 как материальных, так и духовных миров, что не противоречит Каббале. Мало того, и Патанджали (раскрытие восьмого центра сознания), и Каббала, и китайский мудрец Лао-Цзы указывают на высшее Посвящение – возможность соединения с Единым – Богом – Абсолютом – Пустотой.



В индусских священных текстах говорится о том, что тысячи молитв и годы паломничества к святым местам – ничто в сравнении с одним взглядом пробужденного человека. Но Пробуждение – это Путь, который не пользуется большой популярностью, так как слишком суров и труден для людей.

...

Но что же все-таки стоит за понятием Посвящения?

Посвящение – это временное предоставление человеку возможности заглянуть за барьеры своего осознания, а иногда и сознания.

Человеку, прикоснувшемуся на секунду-другую к Высшему таинству, возможно, и не удастся достичь за одну жизнь подобного осознания, однако у него будет ясная цель и конкретное Знание.

Посвящения по Патанджали

...

Человек поднимается над двумя твердями – Небесами и Землей, умом и телом – к бесконечности Истины, а значит, к Божественному блаженству.

Шри Ауробиндо

Великий бессмертный, йог и мудрец древности Патанджали в своем лаконичном труде «Йога-Сутра», написанном около двух с половиной тысяч лет назад, систематизировал ведические знания в единую систему. Так было возрождено из мрака забвения Учение Посвященных, которое стало доступно миру. На нескольких страничках текста Патанджали показал весь Путь эволюции человека от рабского сознания до достижения им сверхсознания через слияние с Богом. Он обозначил механизм последовательного раскрытия восьми центров сознания. Сознание центров (чакр) высветляется или раскрывается снизу вверх, начиная с более древних и примитивных контуров и заканчивая стадией рождения Богочеловека. Далее древние тексты утверждают, что на восьмом этапе эволюция не заканчивается, а только начинается, но эта истина лежит за гранью человеческого сознания.

Перечислим **восьмиступенчатый путь Патанджали** .

1. Яма – соблюдение моральных заповедей.
 2. Нияма – внешнее и внутреннее очищение через самодисциплину.
 3. Асана – статические позы.
 4. Пранаяма – учение о дыхании.
 5. Пратьяхара – отключение чувств.
 6. Дхарана – сосредоточение.
 7. Дхьяна – созерцание.
 8. Самадхи 1 – высший экстаз.
- Самадхи 2 – обретение сверхсознания.

Для сравнения, у суфиев подобная градация выглядит как система сосредоточения сознания, которая по их понятиям является причиной мира.

1. Низам – для власти над телом.
2. Вазифа – для власти над мыслью.
3. Зикар – для очищения души.
4. Фикар – для очищения ума.
5. Касаб – для вступления в область духа.
6. Шагаль – для вступления в область отвлеченного.
7. Амаль – для полного уничтожения.

В буддизме **Восьмеричный Путь (дхармы) Будды** – это путь, ведущий к прекращению страданий и нирване, подразумевающий одновременное соблюдение восьми условий, или ступеней.

- 1. Принесение жертв.**
- 2. Учение.**
- 3. Дарение.**
- 4. Подвижничество.**
- 5. Правдивость.**
- 6. Всепрощение.**
- 7. Смирение.**
- 8. Нестяжательство.**

Подобные параллели читатель легко найдет и в ведической традиции славян, в религии древних египтян, в эзотеризме православия, а также ряде других религий и учений.

Сравнивая между собой все эти системы, с удивлением обнаруживаешь их духовную близость за исключением языка определений.

Итак, каждая последующая ступень йоги Патанджали раскрывает свой уровень сознания человека, при этом степень осознанности связывается с развитием чакр. Каждая чакра как энергетический и духовный центр сознания и осознания настроена на энергетический и информационный обмен с тем или иным органом, стихией, мирами, информационными полями, планетами, звездами, галактиками и т.д.

Первые четыре ступени Посвящений относятся к преодолению и взятию под контроль качеств низшей – минеральной, растительной, животной – природы человека. Другие четыре соотносят с развитием индивидуальности человека и духовного сознания.

По одним древнеиндийским источникам Патанджали жил в IV в. до н. э., по другим – более двух с половиной тысяч лет назад. В связи с этим возникает вопрос:

А изменилась ли за это время эволюция человека?

Современный анализ духовной эволюции человека, проведенный Робертом А. Уилсоном (автором книги «Психическая эволюция»; см. ниже), а также рядом духовных мистиков, показывает все те же восемь уровней сознания, только обозначенных современными терминами.

Перед тем как дешифровать «Йога-Сутру», попробуем познакомиться с обрывочными данными о приемах и техниках Посвящений, изложенных в ряде эзотерических учений.

Четыре великих Посвящения элементами в Кавказской йоге

...

И призвав двенадцать учеников Своих, Он дал им власть над нечистыми духами, чтобы изгонять их и врачевать всякую болезнь и всякую немощь.

Матф., 10:1

Для соединения сознания с миром форм адепту требуется восстановить чистоту стихий в теле. В мире существует множество практик и техник, однако мы приведем в качестве примера элементы Кавказской йоги.

В **Мастер-системе** Кавказской йоги даются простые рекомендации, как открыть вход в наше бытие эманациям Бога. Эти Силы находятся повсюду и стремятся выразить себя через нас.



Конт Валевский в Системе Кавказской йоги приводит следующие Посвящения элементами.

Первое Посвящение происходит водой. Погружение в освященную холодную воду вызывает почти спазм, который, если все сделано правильно, устанавливает мастер-вибрацию в теле. Это было Посвящение Моисея и Христа, оно используется до сих пор христианской церковью.

Второе Посвящение проводится огнем. Неофиты, проходящие между двумя огнями или идущие через огонь, должны были задерживать дыхание, так как невозможно было вдохнуть дым (*Вавилонские и Дравидийские мистерии*).

Традиция предусматривала нахождение адепта длительное время в кольце огня костров, которые постепенно сдвигали к центру. На завершающем этапе адепт сливался со стихией огня и становился неуязвимым в самом центре пламени.

Третье Посвящение проводится воздухом – падение вниз в специальных приспособлениях. Этот процесс возбуждал дыхание и солнечное сплетение (*Египетские мистерии*).

Четвертое Посвящение связано с очищением Землей. Заживо похоронив себя на некоторое время, прислушиваясь к молчанию в подземной полости, посвящаемые получали священный ритм сердца Земли, которое вибрирует в унисон и в гармонии со Вселенной.

Сердце Земли сокращается за семь секунд, одна секунда – остановка, расширяется за семь секунд, одна минута – остановка. Это есть священный мастер-ритм.

Посвящения в западной традиции

Никто не должен играть чужие роли. Если все в мире будут играть роль царя, тогда это потеряет всякий интерес и значение.
Парамаханса Йогананда

При первом Посвящении идет раскрытие сердечного центра с целью более эффективного контроля над астральным проводником и качественным служением человечеству. Упор делается на его астральное развитие и контроль физического тела. Грехи плоти (обжорство, пьянство, распущенность) или страсти должны быть взяты под контроль. Должна упрочиться установка на послушание истинному «Я». На этой ступени некоторые эзотерические школы идут по левому Пути. Это значит, что вместо преодоления порока они идут внутрь него и через пресыщение утрачивают к нему интерес. В другом случае сам порок становится ступенькой к восхождению и постепенно трансформируется в свою противоположность. Традиция эта существует и в тантра-йоге, и в эзотерическом буддизме, и в религии Бонпо.

При втором Посвящении берется контроль над астральным телом. Самим желанием овладевает истинное «Я» (сущность берет под контроль личность).



Иллюстрация из книги Хоуна «Описанные древние мистерии»

Эмоциональное тело становится чистым и прозрачным. Низшая (животная) природа быстро умирает. Сущность захватывает двух низших проводников и подчиняет их своей воле. Третье Посвящение называется Преображением – личность и сущность сближаются и человек наполняется светом свыше. Считается, что после данного посвящения Монада непосредственно ведет истинное «Я». В магии это состояние называют Потерей формы.



К моменту четвертого Посвящения неопит, посвящаемый в таинства, в совершенстве овладевает всеми планами низших тел: физическим, астральным и ментальным. Четвертое

Посвящение называется Распятием. Жизнь человека сопровождается большими жертвами и страданиями, все отвергается: друзья, деньги, репутация, характер, положение в мире, семья и даже сама жизнь.

Пятое Посвящение делает человека адептом на уровне значения цвета и звука. Он способен легко соприкоснуться со своей Монадой. Человек после пятого Посвящения близок к совершенству, но может принять два следующих высших Посвящения, которые выходят за рамки сознания планетарного уровня и даже Солнечной системы.

Жесткой схемы Посвящений не существует; все зависит от различных факторов, степени готовности ученика и стечений обстоятельств. Случается, что человек может спонтанно достичь Просветления, а затем добросовестно отрабатывать кармические долги.

Успех игры – в совершенном исполнении каждой роли. Хороший актер играет свою комическую или трагическую роль реалистически. Он кажется подверженным всем внешним проявлениям, но внутри он остается не затронутым теми или иными страстями, которые он изображает, – любовью, ненавистью, желанием, злобой, гордостью, смирением.

Парамаханса Йогананда

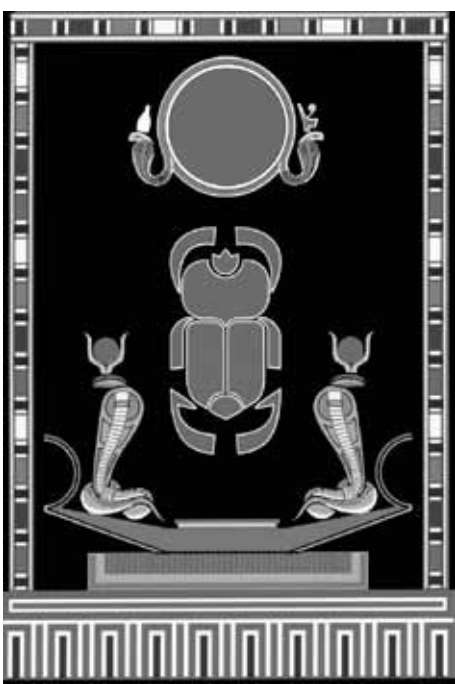
Автор книги «Квантовая психология» Р. А. Уилсон разложил эволюцию сознания на следующие этапы.

1. *Биовыживательный контур* соответствует сознанию чакры Муладхары (авт.). Это наиболее архаичный контур, включающийся на уровне рефлексов.
2. *Эмоционально-территориальный (человек эмоциональный – авт.)* .
3. *Время связывающий или семантический контур (человек рациональный)* .
4. *Морально-социополовой контур (человек страдающий)* .
5. *Холестический нервосоматический контур (земной мудрец)* .
6. *Метапрограммирующий контур (человек разумный)* .
7. *Нейрогенетический контур (человек космический)* .
8. *Нейроквантовый контур (человек целостный)* .

Согласно теории Р.А. Уилсона, на Земле человечество условно можно разделить на следующие группы:

- 50% – люди с сознанием уровня эмоционально-территориального контура;
- 20% – рационалисты 3-4-го контуров (категоричность);
- 20% – мистики – 5-й контур;
- 5% – люди с нейрологическим сознанием (их цель – бессмертие);
- 3% – люди с метапрограммирующим контуром (они – Вольные Каменщики);
- 2% – нейроквантовые адепты (целиком пребывают вне времени и пространства, их можно назвать Архатами).

Уилсон связал восемь эволюционных ступеней, существующих в каждом человеке, с восьмью уровнями записей программ ДНК. Таким образом, эволюция запрограммировала развитие сознания человека от дикаря до Божественного уровня еще с Сотворения мира. Наши рассуждения о природе человека можно соотнести с теорией о семи расах, семи днях недели, семи нотах, семи днях творения мира и т.д. Каждая новая раса планеты живет на более высокой вибрационной частоте по сравнению с предшествующей, поднимая или проявляя новое сознание планеты. Всего таких цивилизаций, согласно чакральной системе, должно быть семь, тогда как восьмая раса будет являть собой Богочеловека.



Вместе с Р. А. Уилсоном, йогом Патанджали и базой данных современных исследований в области психологии и парапсихологии, а также на основании сравнения их с древнейшими учениями и доктринами попробуем поразмышлять о духовной эволюции человека.

1. Асана – попытка стабилизировать биовыживательный контур, погружая его в монотонность. Альтернативный метод – единоборства, репрограммирование, телесно-ориентированная терапия, духовные практики.

2. Пранаяма – смягчение эмоциональных программ 2-го контура.

Это эмоционально-территориальный контур . Альтернативой служат шаманские техники, катарсические разрядки, духовные практики.

3. Дхарана или мантра – концентрация и слияние с формируемым образом при отбрасывании вербальных впечатлений. Кому это сложно, заменяют дхарану мантра-йогой – концентрацией на определенном слоге, звуке или словосочетании. Данные практики останавливают «внутренний диалог или монолог» 3-го контура. Решает задачи 3-го контура в дзене – коан, в православии – монашеское неделание, в магии – наблюдение за наблюдателем.

Это время связывающий семантический контур .

4. Яма. Когда ученик посредством асан, пранаям, дхараны или мантра-йоги отстраняется от беспокойства 1-го контура, эмоций 2-го контура и карт реальности 3-го контура, Патанджали рекомендует переходить к практике Ямы, включающей безбрачие и уход от социума. Вершина этого периода – самоотрицание. Наиболее благоразумно ученику на этом этапе спрятаться в пещере, монастыре, ските, чтобы исключить воздействие любых раздражающих факторов извне. Альтернативой может служить тантра-йога или обратные действия, разрушающие привязку к моральным аспектам, своеобразный вызов догматам общества. В православии – пост, затворничество, схима, принятие обетов на фоне передачи души в распоряжение Христа: «Господи! Да будет воля Твоя, но не моя». Этот контур в эзотерике носит название «Черной ночи души» и сопровождается «священными болями».

Данный контур гармонично раскрывает тантрайога. Через творческий секс и продолжительный половой акт с настройкой сознания на слияние с Высшим началом происходит выход на космический оргазм – сознание 4-го контура превращается в нейросоматическое блаженство 5-го контура.

Это моральный социополовой контур .

5. Нияма. Далее Патанджали советует применять Нияму, т.е. сверхконтроль или отсутствие всякого контроля – намеренная спонтанность, которая в магии называется контролируемой

глупостью. Энергия, освобождаясь из четырех контуров, в форме взрыва направляется вверх, в нейросоматическое просветление 5-го контура – чакру Вишуддху.

С 5-го контура Божественный мир берет человека под свою защиту.

Это холестический нейросоматический контур .

6. Дхьяна, или приближенно медитация. На самом деле это соединение с объектом. Сознание и его содержимое – «идентичны». Иными словами, это раскрытие *метапрограммирующего контура* . Человеку становятся понятны его побуждения, ему открываются цель и смысл жизни. Сознание человека теряет границы.

7. Самадхи 1. Корень «сам» – союз, «адхис» – Господь. *Нейрогенетический контур* . Многие школы йоги разделяют понятие Самадхи на Самадхи 1, Самадхи 2 и даже на Самадхи 3 (Маха-Самадхи).

В первом случае соединение идет с сознанием всех биологических форм жизни, тогда как во втором – слияние сознания происходит со всеми объектами мира.

8. Самадхи 3. Это метафизическое Самадхи 8-го контура и выход за все рамки ограничений и воссоединение с Богом.

...

*Бог пребывает и в камне – в камне!
Ганди*

Канадский психиатр Р.М. Бьюком после личного переживания Самадхи 8-го контура заявил, что «Вселенная – не мертвый механизм, а живое присутствие».

Разовьем наши рассуждения на базе эзотерических знаний.

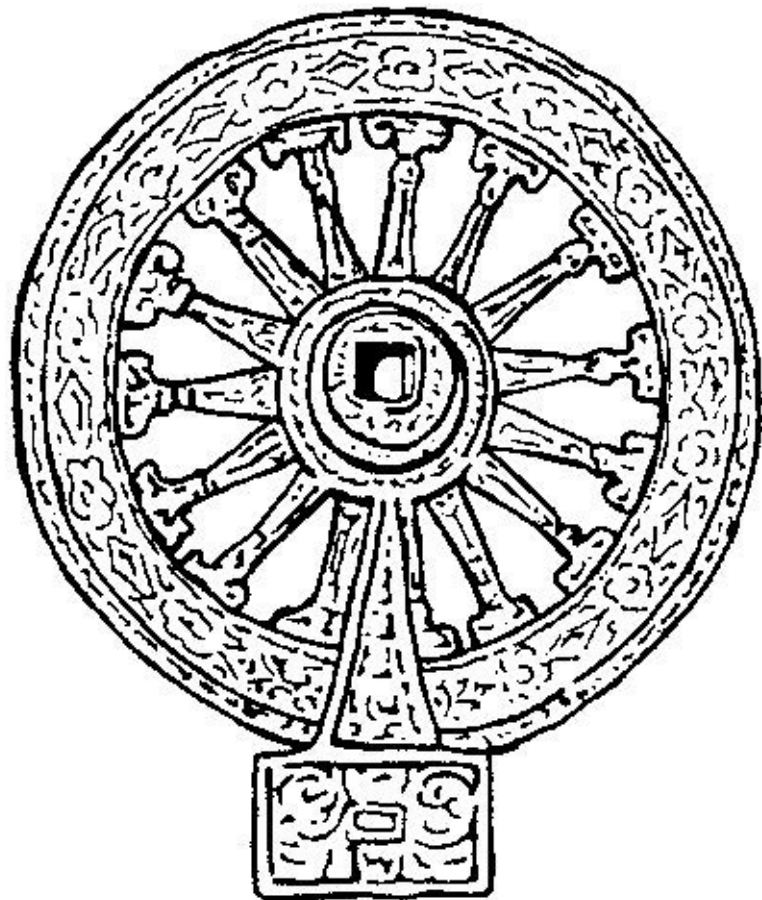
Черная ночь души

...

Если каждый играет свою роль согласно указаниям Режиссера, тогда игра со всем ее многообрази ем комических, серьезных, трагических ролей будет успешной. Даже незначительные роли имеют свое, совершенно необходимое место в игре.

Парамаханса Йогананда

Четвертый контур, имеющий название в магии *Черная ночь души* , наиболее драматичный. Многие люди не могут его преодолеть и уходят из жизни. Он сопровождается повышенной эмоциональной неуравновешенностью и утонченной чувствительностью. Мир вне разума действительно кажется безумием, ибо проявляется темная сторона души, от которой до этого момента человек всячески стремился уйти и отгородиться. У человека с раскрывающейся Анахатой – центром души – возникают ощущения, что мир взорвался калейдоскопом безумия. Преодолеть напряжение, когда все привычные опоры разваливаются на части, намного легче, если есть Учитель или доверие Богу. Учитель ободрит, объяснит то, что вы еще не в состоянии осознать, а вера придаст силы.



Колесо дхармы (закона)

Душа утончилась и очень ранима. На этом этапе нередко «ломаются» талантливые артисты, музыканты, художники, писатели. Бежать некуда, да и назад уже пути нет, и если вы сорветесь, то все ваши пороки и страсти вырвутся на свободу и возьмут под контроль вашу волю. Стремление к самореализации, признанию и славе на фоне раскрытия центра души создают внутри человека своеобразный ад из противоречий и душевных страданий. Черная ночь сопровождается физическими болями, ломками и морально-нравственными переживаниями. Ломит кости и суставы, «горит» тело, возникают ощущения покалываний, тепла, вибраций, накатывают вселенская печаль и неосознанная тоска. Человек становится чрезвычайно чувствительным. Это необходимо для дальнейшей эволюции сознания и восприятия излучений других миров. Чувствительность души передается телу, и оно болеет и страдает.

Прорыв в другие измерения требует нового восприятия, и его надо еще создать. Поверхностное сознание растворяется, и на его место поднимаются все глубинные проблемы подсознания. Наконец, пройдя все круги ада, сознание очищается и становится безмятежным. Когда растворяется поверхностное сознание, пробуждается звук в виде пения цикад, звона колокольчика или чириканья воробья. В это время активизируется кундалини и стремится раскрыть высшие центры. Все это сопровождается очищением или пробуждением духовного тела. На этой стадии возможен удар кундалини по верхним центрам.

Однако, преодолев все тяготы и взяв под контроль свои чувства, человек воистину становится свободным от эго.

При достижении 5-го контура, или измерения, – раскрытия сознания чакры Вишуддхи – адепт свободно манипулирует энергиями, берет полностью под контроль природу ума и интеллект – низшее сознание (Низший Манас) – становится *Мастером измерений* и достигает уровня мага или мистика. Эта ступень соответствует таким понятиям, как *Просветление, Преображение, Сатори, Потеря формы*. Самосознание человека берет под контроль душу и способно управлять телами души. Человек становится Земным мудрецом, и в нем преобладают

спокойная уверенность, упругая воля, ясность сознания, ибо он уже способен распоряжаться своей судьбой.

При достижении 6-го контура – сознания аджна-чакры – адепт сливается с *Вселенским Разумом* и способен пользоваться его банками данных по своему усмотрению. Здесь сознание человека может перемещаться в его духовные тела и осознавать не только Душу, но и свою Суть. Все вещи мира становятся понятны на уровне причин и управляются человеком по его требованию.

При достижении 7-го контура – сознания Сахасрары – адепт соединяется с Пространством на уровне слияния всех проявленных энергий, а также на уровне Божественного намерения.

При достижении 8-го и 9-го контуров (высшего синтеза) адепт сливается с *Сущностью Бога*, являя собой состояние Пустоты или Полноты.

Размышления вновь возвращают нас к вопросу:

Что далее? Человеческое сознание, достигнув 8-го контура, вдруг обнаруживает, что Бога вовне не существует, ибо внутреннее стало внешним, а внешнее – внутренним.

...

*Нет ничего вне нас. Но мы забываем это при первом звуке.
Ф. Ницше*

Человек осознает, что именно Он сам был режиссером, исполнителем и зрителем в одном лице на шахматной доске своей же партии. Он вырос из штанишек детства до состояния Будды, и здесь – доля грусти самого Будды, пережившего свое полное одиночество и одновременно множественность. Он готов покинуть обитель (поле сознания Вселенной), готов разорвать пуповину и шагнуть в Большое Мироздание (*Маха-Самадхи*).

Однако *Царствие Божие* удел избранных, это высшие из высших. Лишь немногие дойдут до вершины, остальные отправятся на «переплавку» или на следующий круг колеса сансары. Данный факт постоянно подчеркивается в Евангелиях, где утверждается, что большая часть человечества не более чем «мякина», которая подлежит сожжению.

...

*...Ибо много званых, а мало избранных.
Матф., 20:16*

...

*Так будет при кончине века: изыдут Ангелы и отделят злых из среды праведных; И ввергнут их в печь огненную: там будет плач и скрежет зубов.
Матф., 13:49-50*

В других местах Евангелия указывается на то, что человек может не успеть достичь целостности, и Христос через Апостолов призывает идущего быть бдительным.

...

...Если кто не родится свыше, не может увидеть Царствия Божия.

Иоан., 3:3

Но основная масса человечества больше мертва (механистическое восприятие мира через социальное программирование: родился, крестился, женился... умер), чем жива.

...

Ты носишь имя, будто жив, но ты мертв.

Откр., 3:1

Под мякиной следует понимать осознание. Если оно не достигло эволюционного уровня (контура), а согласно Вселенским ритмам на это отводится определенный период времени («Мне должно делать дела Пославшего Меня, доколе есть день; приходит ночь, когда никто не может делать». – Иоанн, 9:4), то в момент перехода сознания планеты на более высокий контур, или в другое измерение, оно послужит топливом. Сама же первичная матрица (в которой сокрыта «искра Божья») будет сброшена в «осадок» – в миры грубой формы для своей дальнейшей эволюции.

...

Горе вам, книжники и фарисеи, лицемеры, что уподобляетесь окрашенным гробам, которые снаружи кажутся красивыми, а внутри полны костей мертвых и всякой нечистоты.

Матф., 23:27

Иногда человек перепрыгивает через одну или несколько ступеней Посвящений, что всегда происходит при поддержке и участии *Тонких миров* и воспринимается как кредит доверия. К сожалению, моменты Просветления кратковременны, ибо инерция человеческой природы стремится к статическому состоянию. Длительное удерживание сознания на высшем контуре через привлечение более тонких потоков энергий ведет к трансформации психики и трансмутации физического тела. Подобные превращения сопровождаются физическими болями и ломкой. Рождаясь, в этот мир мы проходим через боль; так и духовное рождение сопровождается сложной трансформацией.

Попытки прорваться на более высокие контуры посредством наркотических веществ часто приводят к повреждениям тонких тел, расстройству здоровья, а иногда и гибели. Преждевременное раскрытие программ ДНК снимает защитные программы подсознания и поднимает в человеке все негативное и негармоничное на поверхность. В подобном состоянии человек может не справиться со своими проблемами и сломаться, ввергнув себя в пучину ада.

В восточной легенде, повествующей о *Портрете Соломона*, заложена основная идея эволюции человека.

Царица Савская, пораженная мудростью, даром прорицания и личностью Соломона,

решила раскрыть секрет его магической силы. Задавшись целью, она по слала к Соломону своего лучшего живописца. Когда живописец вернулся с портретом, царица Аравии собрала лучших из лучших мудрецов и предсказателей, умудренных в науке физиогномике, и попросила их определить источник мудрости и силы Соломона.

– Царица, – отвечали мудрецы, – это портрет человека жестокого, надменного, алчного, одержимого желанием власти и всеми существующими в мире по роками.

Не поверила царица, а между живописцем и мудрецами возник спор: мудрецы утверждали, что они не могли ошибиться и портрет, вероятно, написан не точно, тогда как живописец утверждал обратное. Видя возникшие противоречия, царица Савская решила сама отправиться к Соломону и разрешить мучившие ее сомнения.

Прибыв к Соломону, она с первого же взгляда убедилась, что художник безупречно точно написал портрет. Преклонив колени перед великим человеком, царица Аравии попросила его прояснить возникшие противоречия:

– Вначале, пока я не видела тебя, я думала, что ошибся художник, ибо мои мудрецы наиболее сведущи в науке физиогномике. Теперь я убеждена, что они совершенно недостойные люди и их мудрость пуста.

– Это не так, – ответил Соломон, – правы мудрецы, ибо все пороки, которые они перечислили, действительно были даны мне природой и даже в большей мере, чем они усмотрели в портрете. Однако я боролся с ними, постепенно преодолевая и растворяя их, пока все противоположное не стало моей второй натурой. И в этом заключается моя сила и величайшая гордость...

Примечания

1

Странник это человек, пробудившийся от тяжкого сна неведения. Странник устремлен к истинным знаниям, осознанию себя и своей божественной природы. Умудренный опытом странник не станет ни от чего отказываться и ни к чему жестко привязываться. Но это знание придет к нему после многолетних скитаний по просторам эзотерической Пустыни. Странник еще не знает, куда, как и зачем идти. Он доверился Мастеру и голосу интуиции.

2

Волшебник духовный Наставник, или Свидетель. Он живет в тонких мирах, но может проявиться в материальном теле. Когда Волшебник приходит в материальный мир, то он Мастер. Мастер знает, куда, как и зачем идти. Он – ученик Бога. Волшебник на каждом отрезке пути таинственным образом отождествляется с тем или иным духовным течением или Мастером. Волшебник всегда сокрыт в глубине сердца. Его метод обучения основан на невидимом покровительстве и невмешательстве в личные дела.

3

Правила Ямы : а) непричинение вреда всему живому (людям, животным, растениям) никогда и никаким образом – ни мыслью, ни словом, ни делом; б) воздержанность и умеренность во всех проявлениях, особенно это касается чувственных удовольствий; в) неворовство, запрет на присвоение чужого; г) искренность и правдивость по отношению к себе и другим людям; д) необладание, запрет на желание обладать.

Правила Ниямы : а) соблюдение внешней и внутренней чистоты; б) довольство тем, что есть, пренебрежение к неудобствам любого рода; в) самодисциплина, накопление внутренней энергии и направление ее к высшему; г) постоянное самообразование, самообучение, развитие ума, интеллекта, поиск новых знаний; д) посвящение себя и своих дел Богу.

4

Пустыня – это все, что окружает нас. Это бесконечное пространство бесконечных

возможностей. Это все, что мы видим, все, что мы ощущаем, все, о чем думаем, все, о чем мечтаем. Но это также и то, что мы еще не способны видеть, ощущать, слышать, осознавать. Основной закон пустыни: выживает самый безупречный. Выживает тот, кто ежесекундно побеждает лень, невежество и оцепенение. Тот, кто имеет намерение достичь Источника.

5

Подобную прокачку эфирного тела рекомендуется проводить сериями по три раза в день, а также по мере необходимости при стрессах, депрессии, упадке сил, тяжелой физической работе.

6

Путник – механизм, работающий на уровне автоматизма мышления. Он спит. Ему непонятно, зачем, когда и куда надо идти. Все идут – и он идет. Путник не посвящен и не просветлен. Его опорой являются либо воинствующий материализм, либо религиозный фанатизм, либо их сплав. Он придумал свой мир таким, каким смог себе вообразить по уровню своего развития.

7

Дхьяна медитация: продолжительное умственное усилие, направленное на выбранный объект или мысль. *Дхьяна* представляет собой наполненное течение мыслей, имеющих характер концентрации, – усилие концентрации при этом исчезает, но сосредоточение остается. Воедино собираются все относящиеся к объекту мысли, которые человек способен найти в своем разуме. *Дхьяна* очищает разум, который обычно пребывает в беспорядке, и делает его более гибким.

8

Дхарана концентрация, полное внимание разума, направленное на какой-либо объект или мысль. Так пресекаются блуждания разума. Разум следует рассматривать как состоящий из низшего ума (читта) и его более высокой формы (манас). центрацией). Они осваиваются не ранее, чем через несколько лет целенаправленных занятий.

9

Роберт Антон Уилсон, или РАУ (англ. Robert Anton Wilson, или RAW; 1932-2007) – американский ученый, романист, эссеист, философ, психолог, футуролог, анархист и исследователь теории заговора. Его произведения, часто демонстрирующие здоровое чувство юмора и оптимизм, характеризуются самим автором как «попытка сломать условные ассоциации, чтобы посмотреть на мир новым способом, когда множество моделей распознаются как модели (карты) и ни одна из моделей не преподносится как Правда». А также: «Моя цель возвести людей в состояние обобщенного агностицизма, не агностицизма исключительно в отношении Бога, а агностицизма в отношении всего».