

Владимир Жикаренцев

# **ЖИЗНЕЛЮБИЕ**

**ПРАКТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА ВОЗВРАЩЕНИЯ К ЖИЗНИ**

**Книга 7**

<b>Благодарности</b> .....	11
<b>Часть I. Строеение ума</b> .....	12
Умоведение .....	12
Язык .....	15
Со-знание .....	15
Не-знание .....	16
Прошлое равно будущему .....	17
Душа .....	18
Самореализация .....	19
Ум-эго — заметка .....	20
Бесы .....	21
<b>Часть II. Ки — это Жизнь</b> .....	23
Введение .....	23
Энергии .....	23
Ки — это Жизнь .....	25
Жизнь и наслаждение .....	26
Сила Жизни .....	27
Практическое применение .....	27
Линейный и нелинейный умы .....	28
Быть и действовать .....	29
Жизнь и здоровье .....	29
Двойственность .....	30
Соединение противоположностей .....	31
Соединение с Жизнью .....	32
Соединение с телом .....	32
Соединение с душой .....	33
Соединение со Смертью .....	34
Соединение с собственным духом .....	35
Соединение со временем .....	36
Циклы .....	36
Восьмерка .....	37
Три тандэна .....	38
Верх и низ .....	38
Вы и люди, вы и жизнь .....	39
Жизнь и Смерть .....	39
<b>Часть III. Боевые искусства</b> .....	41
Введение .....	41
Ум .....	42
Соединение .....	43
Внешние и внутренние стили .....	43
Сила .....	44
О врагах наших .....	45
Айкидо .....	45
Преимущества .....	46
Ритуалы .....	48
Очарование движения .....	49
Зеркало ума .....	50
Центр .....	50
Центр тяжести .....	51
Ки-Айкидо .....	52

Основы .....	53
Становление ума .....	54
Да и нет .....	55
Качества .....	55
Язык целого .....	56
Победа — поражение .....	57
Поединок .....	57
Остановка противника .....	58
Медитации .....	58
Место .....	58
Иерархия .....	59
Базовые принципы соединения ума и тела .....	60
Первый принцип .....	60
Упражнение на обнаружение местоположения ума .....	60
Движение ума .....	61
Инерция ума .....	62
Магия образа .....	62
Второй принцип .....	63
Упражнение на расслабление .....	63
Третий принцип .....	64
Четвертый принцип .....	65
Упражнение .....	65
Упражнение на пробуждение и развитие живота .....	66
<b>Часть IV. Работа с собой</b> .....	68
Введение .....	68
Сила и слабость .....	69
Рождение слабости и болезней .....	69
Работа с телом .....	69
Позвоночник .....	70
Пребывание .....	71
Физические упражнения .....	72
Растяжка .....	72
Линейный ум-эго .....	73
Выход за пределы .....	73
Йога .....	74
Чувства .....	75
Язык и жизнь .....	76
<b>Часть V. Жизнь в России</b> .....	78
Морозы .....	78
Алкоголь .....	79
Деньги .....	81
Покупки .....	82
Государство Российское .....	82
Начало развала .....	83
Церковь .....	87
Духовность .....	89
Корни .....	89
Заключение .....	91
Строение ума .....	

## Благодарности

Народ России — это россы. Любовь и благодарность к вам живёт в моем сердце. Я всегда чувствую вашу поддержку и по мере сил стараюсь выполнить ваш заказ. Спасибо.

Я посвящаю эту книгу вам, россы, и желаю, чтобы Правда и Жизнь поскорее вернулись в Россию. Это уже происходит.

## Часть I. Строение ума

*Какой ум, такая и жизнь.*

### Умование

Тема данной книги — Жизнелюбие. В самом этом названии скрыты радость, движение, наслаждение жизнью, прорыв. Тема радостная, будоражащая и многообещающая, такая, что душа рвётся сейчас же понять и овладеть предлагаемым счастьем. Однако начнём мы с достаточно нудных вещей. Что поделаешь, если мы не определим, на что нам опираться, то не сможем эффективно и быстро продвигаться вперед.

Слово «философия» переводится с греческого как «любовь к мудрости» — что это такое, непонятно, неизвестны и механизмы, которые она использует, чтобы исследовать жизнь. Можно любить кошек, собак, прогулки — ну, любишь и люби себе на здоровье. В нашем языке слово «любовь» ассоциируется с наличием глубоких чувств и неким действием, направленными на конкретное лицо или предмет, которые находятся от вас на некотором расстоянии. Поэтому философия как любовь к мудрости означает стремление к мудрости — к мудрости, которая, как заранее определено, находится вне человека, на каком-то расстоянии от него, да еще и представляет из себя нечто неопределенное, потому что никто не может определить точно, что такое мудрость.

Если бы мы определяли философию как единство с мудростью, поскольку любовь и единство — это одно и то же, тогда философия и, главное, философы весьма подняли бы свой авторитет в глазах простых людей. Потому что в этом определении содержится призыв к вполне понятному действию, ведущему к вполне определенным последствиям. В этом случае осталось бы только определить, что такое мудрость, и можно было бы смело идти на воссоединение с ней. Ну а пока философы лично на меня не производят впечатления мудрых людей; умных — да, иногда производят, но не мудрых.

Многие моменты в этой книге, да и в других моих книгах можно было бы отнести к философии и философствованию, если бы не одно «но». Слово «философия» абсолютно не передаёт то, о чём я хочу сказать в своих книгах. А хочу я привлечь ваше внимание к Уму как к **самостоятельно существующему месту** и к Мысли как к **реально существующей тонкой материи**.

Я исследую материю ума, из которой он состоит, показываю его строение и свойства, которыми он обладает, и законы, по которым он функционирует внутри человека и снаружи. Снаружи, потому что ум располагается и вовне.

Я показываю, что мир, который мы видим вокруг, соткан из наших мыслей и чувств, из тонкой материи нашего ума. Ежедневно, ежеминутно мы с помощью своего ума создаём вокруг себя свой собственный мир, свою собственную реальность. Так мы создаём свою судьбу.

Внешнее Равно Внутреннему — мы не однажды разбирали этот Закон в других моих книгах и видели, что он действительно работает. Наш ум действительно создаёт окружающий нас мир, причём для каждого человека свой, неповторимый. Наш Ум — тот самый Творец, о единстве с которым мы мечтаем и к которому из всех сил стремимся.

С помощью мыслей и чувств наш ум создаёт окружающую человека реальность, всё то, что человек видит вокруг себя. Мысли создают внешнюю оболочку предметов, а чувства наполняют и окрашивают их. Иногда даже не надо прикладывать усилий, чтобы поменять что-то в своей жизни. Вы меняете старые убеждения на новые мысли, и перед вами встаёт уже новая реальность.

Те, кто пробовал делать это по моим книгам, убеждались в этом не раз. Наш ум — самый великий маг на свете.

В общем, наш ум состоит из линейного и нелинейного умов. Что из себя представляют эти умы, мы уже не раз обсуждали. Ум, как упоминалось, обладает способностью создавать всё, что вы видите вокруг себя. Делает он это с помощью мыслеформ и чувств. Иначе говоря, он обладает способностью к материализации вещей. Я приводил много примеров на эту тему. Мы создаём что-то с помощью инструментов, потому что забыли, как это делается с помощью ума.

У ума также есть способность к сознанию — к со-знанию. Конечно, он обладает этой способностью, раз он и Внешнее и Внутреннее одновременно. Конечно, в нём возникает сознание — внутреннее знание встречается со знанием, которое находится снаружи. Мы автоматически знаем всё о вещах, которые находятся снаружи. Животные блестяще доказывают это, когда домашние кошки, например, убегают в лес, чтобы найти нужное растение. А мы забыли, как получать знания снаружи. Потому что отделились от Внешнего, от жизни, боимся её.

У ума есть свойство разворачиваться наружу. Поэтому, естественно, любая мыслеформа, которая должна получить жизнь, появляется снаружи, обретая материальную форму.

Мудрость рождается, именно когда человек позволяет своему внутреннему уму соединиться с внешним. Просто с помощью неведения и непонимания, что Внешнее Равно Внутреннему, вы отделили себя и свой внутренний ум от внешнего мира, окуклили его в телесной оболочке, считая, что всё происходящее снаружи происходит по чьей угодно воле, но только не по вашей, что вы ко всему тому, что происходит снаружи, не имеете никакого отношения. Чем больше мы соединяем Внешнее и Внутреннее, тем больше в нас появляется мудрости. Мудрость возникает там, где есть соединение Внешнего и Внутреннего.

Как соединяются Внешнее и Внутреннее? Через осознание причинно-следственных связей. Вы смотрите на мир и в себя и видите: что-то, о чем вы думаете сейчас и думали секунду назад, появилось у вас перед глазами или каким-то иным образом вошло в вашу жизнь. То, о чем вы думали год назад или десять лет назад, также вошло в вашу жизнь. Замечая, как то, о чем вы думаете, проявляется вовне, вы знакомитесь со свойством мыслей материализоваться во внешнем мире.

Можно также начать заменять старые мысли на новые — тогда вы получите наглядный урок материализации мыслей на внешнем плане. Метод Обретения Внутренней Силы прекрасно это показывает.

Осознание двойственного строения мира, то есть нашего ума, также помогает соединить Внешнее и Внутреннее. Наш ум — двойственный. Поэтому мир, который мы видим вокруг, тоже двойственный — в нём существуют день и ночь, верх и низ, плохое и хорошее и т.д.

Меня часто спрашивают, чем я занимаюсь и как меня можно было бы назвать, однако найти подходящее определение у меня так и не получилось. Совершенно ясно: то, чем я занимаюсь, — это не философия, не психология, не психотерапия и не психоанализ. То, чем я занимаюсь, включает в себя какие-то элементы вышеперечисленных направлений в науке, но, тем не менее, это нечто совершенно отличное.

В умах обыкновенных людей философия ассоциируется с некими абстрактными размышлениями о том, что не имеет никакого практического применения в жизни. Абстрактная наука об абстрактных ценностях. Какой-нибудь крестьянин, который каждый день имеет дело с землёй и живёт в единстве с природой — от этого зависит его выживание! — одной фразой может раздавить любые самые пространственные и хитроумные философские построения.

То, чем я занимаюсь, — не философия, потому что философские построения в большинстве своём имеют мало общего с повседневной жизнью, а ум реально существует как место и реально связан с жизнью, потому что внешнее порождается нашим умом. Мысли реально воплощаются вовне, если их думать, — причем это происходит вне зависимости от вашего осознания процесса. Последнее очень просто проверяется на практике — у каждого человека были сотни ситуаций,

когда он собственными глазами видел, как, только подумав, он тут же получал то, о чем только что размышлял. Чтобы узнать жизнь, надо смотреть в свой ум, внутрь себя; чтобы узнать себя, свой ум, надо смотреть вокруг себя, на жизнь.

Вы заметили, что медицинская наука создала такие направления, как психология, психотерапия, психоанализ, но сама официально не признаёт того факта, что душа существует? А ведь эти названия переводятся как «познание души», «лечение души», «анализ души». Этакая замысловатая двойственность: направления есть, а самой души нет.

Если души нет, тогда с чем работают их методы, на что воздействуют? Я понимаю так: если есть метод, значит, есть то, на что этот метод должен воздействовать. Например, плоскогубцами можно выдернуть гвоздь или изогнуть проволоку в нужном направлении, топором можно подправить ствол дерева. А на что внутри человека воздействуют методы, разработанные в психологии, психотерапии, психоанализе?

Если мне ответят: «На мысли и чувства», я спрошу: «А откуда, из какого места они взялись и почему изменяются? Мыслей и чувств у человека бесконечное множество, сколько вы собираетесь работать с каждым человеком? Что, каждому человеку по собственному психоаналитику? А самим психоаналитикам тоже по психотерапевту?»

Я согласен, если мне ответят более обще и уклончиво: «На сознание и подсознание». Но тут же возникает бесконечное множество вопросов. Например: сознание может думать? Если нет, тогда чем думает человек и какое отношение имеет к этому сознание? Сознание и подсознание — это два отдельных и несвязанных друг с другом места? Есть ли у них общее место, и как оно может называться? Где то место, откуда происходит осознание, или с помощью чего происходит осознание и куда потом девается то, что осознано сознанием? И т.д. и т.п. Если же установить, что сознание — это функция ума как места, которое располагается снаружи и внутри человека, тогда всё сразу становится на своё место (каламбур!).

Если наука ещё не выработала термина для названия места, которое объединяло бы в себе все известные на данный момент сознания, то ей есть над чем думать и куда двигаться. Но честное слово, пора уж, всё уже давно лежит на поверхности, иначе работа с людьми в плане помощи в решении их проблем сводится к тупому перебору методов — один метод перестает работать, изобретают и применяют другой, и так далее до бесконечности. Но главный кукловод остается за черной занавесью. Он не определён, поэтому неуловим, и, следовательно, на него нельзя эффективно воздействовать, так как главное его свойство — сотворение иллюзии из собственных мыслей — не осознано. Поэтому нет конца порождаемым умом проблемам и нет конца методам, которые изобретает тот же ум, чтобы решать их.

Какие же тут познание души, анализ и работа с ней, когда речь, например, в психотерапии идёт лишь о методах воздействия на неизвестно что, а самый главный зачинщик не определён?! Раз не определено ни главное действующее лицо, ни его свойства и строение, значит, проводимая с людьми работа может приносить только временные результаты, если вообще приносит.

Часто бывает так, что под воздействием очередного метода проблема просто меняет своё лицо. Она как будто перетекает в другой образ. Вроде это та же самая проблема, а вроде как уже и другая, третья, десятая. И каждое такое явление требует собственного метода.

Если же установить, что у души, духа и прочих внутренних состояний человека есть собственное место, которое можно объединить общим для всех названием «ум», тогда появляется перспектива выхода из тупика. Дальше надо просто определить природу ума, строение и законы, по которым он функционирует (чем я и занимаюсь), и тогда помогать человеку станет значительно легче. И главным здесь является то, что человек вынужден будет брать заботу о собственном выздоровлении в свои руки. Вообще-то, если в школах начнут преподавать строение ума и метод работы с ним, очень может быть, что многие проблемы просто исчезнут из жизни человека.

Как же назвать то, чем я занимаюсь? Единственно приемлемым названием, на мой взгляд, является «умоведение», а способность ума создавать материальные формы вовне можно было бы назвать «умотворчеством». В русском языке восточному термину «ум» соответствуют слова «дух» и «душа». Словосочетаниями «действие/творчество духа» и «действие/творчество души» мы иногда пользуемся в разговорном языке. Творчество духа точно так же создаёт формы вовне, как и действие ума.

А как называть того, кто исследует ум? Умовед кажется единственно приемлемым термином.

Инструментом умоведения являются МЕДИТАЦИЯ и КОНЦЕНТРАЦИЯ не только на внутренних предметах и процессах, но и на внешних. Это означает наблюдать за тем, что происходит внутри себя — в уме и в теле — и снаружи. Медитация и концентрация позволяют нащупать и открыть причинно-следственные связи, которые существуют между Внешним и Внутренним, и постепенно прийти к осознанию того, что Внешнее — это продолжение Внутреннего, что ум распространяется вовне, выворачиваясь изнутри себя наружу, и что Внешнее действительно Равно Внутреннему. Так происходит соединение с Жизнью.

Умоведение подразумевает ПЕРЕЖИВАНИЕ своих мыслей и чувств, а не объяснение их с помощью слов и определений, тем более что существующий язык просто не способен описывать те интегральные состояния, которые, например, переживаются во время объединения противоположностей. Да что там говорить, он даже не способен описать тот же вкус чая. Но если люди все чаще будут смотреть в свой ум, они создадут язык, который сумеет это сделать.

Умоведение направлено на то, чтобы постоянно ИМЕТЬ ДЕЛО С ЖИЗНЬЮ во всех её проявлениях, переживая то, что приносит нам жизнь, а не отрицая или приклеивая всевозможные страшные ярлыки.

Умоведение НЕ подразумевает построение концепций путем голых рассуждений. Голые построения ума, не подкрепленные конкретным переживанием жизненных ситуаций и внутренним видением существующих в жизни связей, пусты и бесплодны. И, в конечном итоге, разрушительны.

Умоведение может существовать и развиваться, только когда имеешь дело непосредственно с Внешним и Внутренним. Это означает собственное, непосредственное участие в жизни. В конечном итоге, умоведение означает постижение мира и его Законов, так как Внешнее Равно Внутреннему.

Умоведение означает соединение с Жизнью. Если вы смотрите внутрь себя, вы познаёте мир; если вы смотрите на мир, вы познаёте себя. Куда бы вы ни смотрели, на чем бы ни останавливалось ваше внимание, вы постигаете этот мир и себя. Жизнь становится легкой, когда вы даёте себе шанс остановиться и начать смотреть вокруг и в себя.

К чему это я написал эту, можно сказать, пышную статью, в какой-то степени даже программную? Такое ощущение, что настала пора всё-таки определиться и назвать, чем же мы занимаемся вот уже на протяжении семи книг, включая и эту.

Когда ум называет что-то, это что-то оформляется и получает существование (помните: «В начале было слово...»?). Отвлечемся немного, чтобы поговорить о языке.

## **Язык**

Итак, когда ум называет что-то, это что-то оформляется и получает существование. Вибрация, которую несет в себе слово, служит той тонкой формой-сутью, вокруг которой потом нарастает физическая материя или, правильнее сказать, которую потом принимает физическая материя. Поэтому мыслями и словами надо пользоваться аккуратно, они могут получить существование.

Из вышесказанного следует, что любой язык — это калька ума, калька внутреннего строения ума народа, который им пользуется. Вы ведь уже знаете, что любой народ можно рассматривать как единое существо, по аналогии с человеком, который состоит из множества клеток и органов. Раз так, следовательно, любой народ, будучи единым существом, также должен обладать своим умом — это ещё называется «обладать своей особенной душой». Добавлю сюда — и духом.

Всматривайтесь в слова своего родного языка и языка, которым вы пользуетесь с детства. Слова и их звучание откроют вам путь к сути, которая в них скрывается, и вы прикоснетесь к великой тайне творения.

Люди посвящают многие годы изучению всевозможных видов магии, пытаются искусственными методами получить власть над силами творения. Главный маг — это наш ум. А главный инструмент которым он пользуется, чтобы создавать вещи, слово, вибрация. Мысль появилась потом. Или можно сказать, что мысль и слово проходят вместе

Всё всегда находится рядом с нами, под самым носом, и это всё всегда обладает качеством простоты. То, что мы склонны считать сложным, на самом деле по сути своей очень простое.

Если вы думаете о чем-то как об очень сложном и непостижимом, значит, вы на ложном пути.

Если вы видите в чем-то сложности, если вас преследуют сложности, значит, ваше мышление запутанное, остановитесь и оглянитесь. Всё очень просто.

Наш ум — великий маг, и творит он с помощью слов. Всматривайтесь в корни слов, в сами слова, в их звучание. Всматривайтесь и вслушивайтесь. Вы увидите, что звук создаёт видение, а видение создаёт звук. Так получают существование формы.

Вернёмся к нашей теме.

Теперь, надеюсь, вам понятно, почему внутри меня созрела необходимость назвать то, чем я занимаюсь. Когда ум называет и определяет, он автоматически приобретает возможность выделять и узнавать. Ум, которым мы пользуемся в повседневной жизни, может ориентироваться в мире только по формам и их названиям.

Если говорить о занятиях ума, то, не определив для себя, чем занимается, он повисает в пространстве без всяких ориентиров. В такие моменты ум чувствует себя очень неуютно. Далее его (и человека, в котором он живёт) начинает болтать, кидая из стороны в сторону, пока он всё-таки не примкнет к какой-нибудь системе взглядов и не успокоится, довольный, что наконец-то нашёл прибежище.

Если вы читали все мои книги, то, наверное, заметили, что в каждой книге я помещаю какие-то знания о нашем уме и о том, как он устроен и работает. Иногда я повторяю какие-то моменты, которые кажутся мне важными, чтобы, опираясь на них, пойти дальше. Вперёд — назад — вперёд.

## **Со-знание**

Сознание — это со-знание, совместное знание, общее знание, то есть чистое переживание. Чего? Чистое переживание бытия, где вы и предмет познания едины.

Как это происходит? Снаружи существует предмет, и он несет в себе определенное знание, информацию о себе и об окружающем мире. Когда ваш взгляд, ваш слух, нюх и остальные ваши чувства встречаются с предметом, ваше знание встречается со знанием предмета, и получается со-знание. То есть сознание может существовать только на стыке двух миров — вашего и предмета, по сути дела, внешнего и внутреннего. Поэтому, когда есть сознание, внешнее и внутреннее уже автоматически соединяются, рождая целое.

Предположим, вы не виделись с человеком пять или десять лет. Когда вы вновь встречаетесь с ним, что происходит? Он приближается к вам, протягивает руки, а вы в это время лихорадочно роетесь в своем банке памяти, вынимая оттуда все сведения, которыми обладаете об этом

человеке. К моменту, когда вы обнялись или обменялись рукопожатиями, вам всё уже известно о нём. «А, это тот, который...» — вспоминаете вы. И начинаете обращаться с ним, как с тем, кто....

Вы общаетесь не с человеком, а со своими знаниями о нём. Посмотрите, что происходит. Вы как человек, обладающий собственным знанием, местом в этом мире, обращаетесь при встрече с человеком в свой банк памяти, вынимаете оттуда знания об этом человеке и общаетесь с **этими знаниями**. Таким образом, вы общаетесь не с самим человеком, а со своими знаниями о нём таком, каким он был в прошлом. Или, предположим, встретив на улице панка, бомжа, проститутку, вы общаетесь не с конкретным человеком, а со своим отношением к тому, чем он занимается и какое место занимает в обществе. Общаясь с мужем или женой, с ребенком, вы общаетесь не с ними, а со своими знаниями о том, как они должны вести себя в семье, в том числе и по отношению к вам.

Вопрос: существует ли здесь сознание, со-знание? Конечно же, нет! Вы общаетесь с самим/самой собой. Никакого сознания здесь нет! Всё, что существует, это только ПСЕВДО-СОЗНАНИЕ, ложное сознание общения с внешним миром, ложное переживание бытия. А никакого бытия в истинном понимании этого слова, оказывается, и нет! Есть только непрерывное проигрывание пластинки с записями, которые хранятся в вашем банке памяти. Именно поэтому события так регулярно повторяются в вашей жизни — вы всё время проигрываете старые записи. Правда, надо отдать должное нашему уму-эго, он модифицирует их. Надо же сохранять хоть какие-то нормы приличия. И иллюзию того, что вы живёте: это помогает поддерживать — жизнь-то на первый взгляд меняется.

**НИЧЕГО НЕ МЕНЯЕТСЯ! НИ-ЧЕ-ГО!!!**

Вы просто тасуете колоду своей памяти, иногда внося в неё изменения. А в колоде нашего кода ДНК всего шестьдесят четыре карты.

Истинное со-знание появляется, когда вы общаетесь с вещами **НЕПОСРЕДСТВЕННО**, то есть **БЕЗ ПОСРЕДСТВА** своих мыслей и воспоминаний, сопровождаемых соответствующими переживаниями.

Тогда с помощью чего вы соприкасаетесь с предметом?

*Есть ли вообще здесь соприкосновение?*

*Присутствуют ли осмысление, оценки?*

**Вне-со-знание.** Как следует из самого названия, вне-со-знание — это процесс со-знания, который протекает вне рамок осознающей функции ума. То есть где-то внутри и снаружи нас протекают процессы, которые мы не чувствуем и не осознаём.

Во всём объёме ума сознание, которым мы пользуемся, занимает бесконечно малое пространство. Это тот мир, который вы видите вокруг, чувства и мысли, которые переживаете. Всё остальное относится к неосознаваемому, в том числе и подсознанию.

Как мы суживаем своё видение? С помощью мыслей, оценок, определений, шаблонов мышления. Например, думая мысль «Мир прекрасен!», вы освещаете для себя эту сторону бытия, но оставляете вне сознания тот факт, что мир безобразен, без-образ-ен. То есть ту часть мира, которая не имеет образа, которая не оформлена в образы, вы не видите. Так вы, думая привычным для себя образом, ставя те или иные оценки, сами сужаете свой мир до размеров игольного ушка.

**Познание и понимание.** Когда мы понимаем что-то, то дробим реальность, которая не имеет границ, на кусочки. Вспомните, как выглядят росинки. Каждое наше понимание чего-то окукливается и застывает где-то внутри нас неподвижной массой. Шагая по жизни, мы постоянно попадаем в это своё понимание и думаем, что понимаем. Мы думаем мысли, которые уже застыли в нас неподвижной массой, поэтому и возникает ощущение, которое мы называем знанием и понимаем.

Реальное же остаётся за рамками этого ограниченного знанием и пониманием сознания.

## Не-знание

Однажды одна женщина рассказала мне, что, лежа как-то ночью дома в постели, она вдруг поняла, что ничего не знает о любви. Следующие слова она говорила пылко и взхлеб:

«Я поняла, что ничего, совсем ничего не знаю о ней, не знаю, что такое любовь, не знаю, что я делала эти пятнадцать лет, когда жила вместе с человеком, за которого вышла замуж по любви. Хотя да, я очень любила его, — добавляет она, — и родила от него двоих детей. Но я поняла, что не знаю, что такое любовь.

И вот ты понимаешь, — говорит она мне, — вчера приходит ко мне молодой человек, который работает в нашей фирме, который два года назад посмотрел на меня свысока, когда я пришла работать в эту фирму консультантом... Вчера он пришел ко мне на консультацию — он, у которого женщины меняются как перчатки, одну провожает и тут же встречается со следующей! — он пришел и спрашивает у меня, что такое любовь, потому что он больше так жить не может.

Только я поняла, что не знаю, что такое любовь, и тут же у меня спрашивают, что такое любовь.

Я чувствую себя восхитительно; я поняла, что для меня брак как форма любви исчерпал себя — я увидела, как человек шаг за шагом уничтожает её, превращая в какие-то материальные формы. Любовь превращается в удовлетворение собственным нужд. Есть роза, она символизирует нашу любовь в начале. А потом мы вокруг этой розы начинаем что-то строить, возводить, чтобы сохранить её предпринимаем искусственные усилия, чтобы доказать, что мы любим, и постепенно роза исчезает за этими стенами, а остается только то, что мы создали — мертвый сад наших искусственных усилий. Я увидела это, и мне стало так хорошо. Я позвонила своему любимому (из-за которого ушла от мужа) чтобы поделиться своими переживаниями, и я почувствовала, что он напряжен, он оправдывался что не может приехать, и я сказала ему, чтобы не приезжал, раз так разворачиваются события, не надо ехать. Тем более что и мне хотелось побыть одной. И он расслабился. И мне тоже стало хорошо. Мне было безразлично, выйду я замуж или нет, мне было хорошо.

И вот этот молодой человек с моей фирмы, — возвращается она к теме, — спрашивает у меня, что ему делать. И мы с ним четыре часа подряд разбирали, что такое любовь, и поняли, что любовь — это действие, любовь — это когда ты даришь. В результате этого четырехчасового разговора я поняла, что любовь — это действие.

А сегодня утром я села за пианино, я давно не садилась за него, — замечает она мимоходом, — и играла Моцарта, это было самое прекрасное переживание за последние годы.

Да, любовь — это действие», — заключает она.

Мы некоторое время молчали, а потом я сказал: «Раньше ты понимала любовь как-то по-своему и проживала это понимание. Несколько дней назад ты поняла, что не знаешь, что такое любовь, и оказалась нигде. Сегодня ты поняла, что любовь — это действие, твой ум определил её так, и теперь ты примешься разворачивать вокруг этого нового понимания новые мысли и убеждения, начнешь подтверждать своё новое понимание. Ты будешь проживать любовь как действие. Будешь нести своё понимание в массы, и у тебя появятся последователи, которые тоже понесут знамя нового понимания, что любовь — это действие. А потом, когда ты проживешь это новое, ставшее уже старым, понимание и опять окажешься в месте под названием «не знаю», ты немного поищешь и поймешь, что любовь — это ещё что-нибудь, а твои бывшие последователи так и будут нести знамя, на котором будет написано, что «любовь — это действие», тогда как у тебя появятся новые последователи твоего самого нового понимания. Так ты будешь постоянно выдувать из себя пузыри знания и понимания и проживать их, то расширяясь, то опять схлопываясь».

Почему я сказал ей всё это, не знаю.

## Прошлое равно будущему

*Однажды я сижу в своём офисе, и тут совершенно неожиданно приходит мой сын. Мы сидим, беседуем. Раздаётся звонок телефона. Звонит переводчик, которого я хочу нанять, чтобы он перевёл для меня одну книгу. Он уже дал мне несколько страниц переведенного текста, и, хотя перевод был почти дословный, без литературной обработки, он мне понравился, и я уже совсем было решил дать своё согласие, как тут в разговор вмешался мой сын и попросил показать образец перевода. Взяв перевод и почитав его некоторое время, он сказал, что либо переводчик совсем не обрабатывал текст, чтобы привести его к удобочитаемому виду, либо он просто плохой переводчик и с ним не стоит иметь дело. Мой сын тут же попросил его сделать литературную обработку текста, чтобы потом, в зависимости от результатов, дать или не дать окончательное согласие касательно перевода.*

Прошлое Равно Будущему. Если бы в будущем мне надо было столкнуться с проблемой плохого перевода этой книги, мой сын не появился бы у меня в офисе именно в этот день и в этот час, именно когда переводчик позвонил мне (тоже, кстати, якобы случайно, так как мы ни о чем таком заранее не договаривались).

Немного позже, возвратившись мысленно к этой ситуации, я понял, что столкнулся с действием очередного закона нашей дуальной вселенной.

### **Закон:**

**Каждая ситуация, проживаемая нами в жизни, либо учит нас чему-нибудь новому, либо поднимает из глубин души старый блок, с которым пришло время встретиться, чтобы осознать и отпустить его. Начало любой проживаемой нами ситуации находится в прошлом. И в будущем.**

В принципе, мы уже говорили на эту тему раньше, в других моих книгах. Вот его продолжение:

**Если в вашей жизни появилась какая-то проблема, принимайте эту ситуацию и проживайте её до конца, только так вы сможете освободиться от неё окончательно. Если ничего в вашей жизни не происходит, проживайте и эту ситуацию до конца — рано или поздно проблема появится.**

**Живя сейчас, мы влияем на прошлое, а оно влияет на настоящее.**

**Живя сейчас, мы влияем на будущее, а оно влияет на настоящее.**

*Мужчина разошелся со своей женой. Приехав из дальней поездки, он тут же сказал ей, что познакомился с другой женщиной и полюбил её. Я спросил у женщины, что произошло ровно семь месяцев назад. Она сказала, что была в Египте, они поехали кататься на пароходе, она прыгнула в воду, чтобы поплавать, заплывла далеко, а когда поплыла назад, то обнаружила, что пароход ушёл, оставив её одну. У неё не было сил доплыть до его новой стоянки или до берега.*

Далее закон гласит:

**Мир, а следовательно, и человек, потому что мир вокруг разворачивается из его ума, — это саморегулирующаяся система с обратной связью в виде потока времени. Время служит ОБРАТНОЙ СВЯЗЬЮ, которая регулирует состояние мира. Если бы в нашем мире не было времени, он бы давно рухнул.**

Для тех, кто не понимает технического термина «обратная связь», поясню на житейском примере. На сковороде жарится мясо. Чтобы не сгореть, мясо использует человека — его глаза, нос и руки, — чтобы переворачивать себя и достигнуть состояния готовности, не подгорев. Человек и его чувства в нашем примере служат обратной связью для ромштекса, который готовит себя для того, чтобы быть съеденным человеком.

Когда появилась двойственность, появилось и время. Время — это то, что связывает мужское и женское, левое и правое полушария в человеке и полушария на земном шаре.

**Время связывает любые две противоположности, оно помогает им превратиться в Целое.**

**Когда противоположности соединены, время перестает играть роль. Всё начинается происходить одновременно.**

**Познавая время, мы познаем противоположности и соединяемся в одно Целое.**

**Познавая противоположности, мы познаем время и соединяемся в одно Целое.**

Следовательно, наша грешная и полная страданий Земля, где существует время, пространство и двойственность, — это самое лучшее место для времяпрепровождения, чтобы самим соединиться в целое и соединиться с Целым. Здесь мы можем это сделать самым быстрым путем, потому что само существование времени заставляет обращать на него внимание. Так его величество Время служит сокращению времени.

Время вскрывает оборотную сторону вещей, чтобы мы познакомились с ней и приняли то, что раньше ненавидели. Многие люди к старости становятся терпимее и мудрее.

Если вы со временем (вместе с временем!) осознаете оборотную сторону любой самой стыдной или самой обидной для вас истории, так что сможете свободно рассказать её вслух, испытывая при этом чувство свободы, вы станете свободными от неё, то есть от её противоположности, которая вас держит. Вас держит не сама история, а её противоположность, которую вы не хотите осознать и принять. Когда вы принимаете её, то соединяетесь с Целым, а это и есть свобода.

*У меня на консультации была супружеская пара. Мужчина рассказал мне, что его жена холодная и неприступная женщина, что она не подпускает его к себе. Женщина же в личной беседе сказала, что на самом деле всё происходит в точности наоборот, что она готова была заниматься с ним любовью хоть каждый день. Выяснилось, что его убеждения сформировались пару лет назад, когда у них родился ребенок и она вынуждена была отказывать ему. С тех пор он тащит с собой это убеждение. Его прошлое определяет его будущее. Прошлая мысль определяет его будущее, они равны.*

## **Душа**

Дух соединяется с материей, ум соединяется с телом, и рождается жизнь; мысли соединяются с эмоциями, и рождаются чувства — наша душа. Чувства — это то, что связывает нас с внешним миром, чувства, как вы помните, — это каналы прямого доступа к информации — к форме и, самое главное, к сути, которую содержит в себе форма.

Когда наши чувства открыты, то есть когда душа любит жизнь и любит жить, мы легко считываем информацию с любых предметов, мир в такое время кажется нам открытым, светлым, а люди — доброжелательными и сострадательными. В такие моменты нам всё кажется ясным, а вещи вокруг разговаривают с нами, поверяя самое тайное о себе.

Когда человек боится, то есть когда человек боится жить, между ним и жизнью встаёт стена. Когда человек боится, чувства заворачиваются и укореняются внутри на самоё себя. Душа сворачивается.

Когда чувства сворачиваются, человек начинает видеть снаружи только то, что у него внутри. Вы смотрите наружу и видите свои страхи. Вы действуете снаружи и попадаете в ситуации, порожденные собственными страхами. Так ваши страхи, как зеркало, отражают то, что у вас внутри, а вы думаете, что мир злой, враждебный и полон врагов.

## Самореализация

*Как-то я работал методом Диалога Голосов с одним мужчиной. Его проблемой было то, что у него не шли дела. «Кто-то во мне всё делает наоборот, заваливает все начинания, причем, всё это делается назло», — поделился он тем, что заметил в себе.*

*Я спросил у него, каких людей он ценит, какие черты характера уважает в них и что он ненавидит, не любит в людях, в себе. Он ответил, что ему нравятся люди, которые достигли успеха в жизни, всегда правы в своих поступках, и он презирает слабость и поражение. «Что помогает им достичь успеха? — спросил я его. — Какие они?» «Самоуверенные», — ответил он. Мне сразу стало ясно, что он придерживается той же модели поведения, его защитник-контролёр также стремился быть самоуверенным, хотя его внутренний критик всегда говорил ему и язвил его за то, что в нём так мало уверенности.*

*Я предложил ему пересесть на то место, где бы его самоуверенность могла выйти на поверхность сознания и говорить. Он поднялся и начал ходить по комнате. Это была самоуверенная субличность, которая смотрела на всех свысока, мужчина.*

*Я стал задавать ему вопросы на самые разные темы, он охотно отвечал. Он сказал, что появился в возрасте пяти лет, что любит командовать, властвовать над людьми, что будь его воля, он бы всех себе подчинил и все бы ходили у него по струнке, всех мужчин он бы имел.*

*«А как ты относишься к женщинам?» — спросил я его. «Я бы их всех уничтожил», — сказал он. «Почему?» — опять я спросил его. «Они — слабые, поэтому сильные. Они не боятся показывать свою слабость», — ответил он. В его словах сквозила ненависть к людям и сильное желание подчинить себе мир.*

*«Ты боишься меня?» — в какой-то момент спросил он меня. Подумав, посмотрев внутрь себя, я ответил: «Нет». «Нахал», — сказал он.*

*«Как ты относишься к правоте и левоте, бывают ли правы другие?» — спрашиваю я его. «Прав только я, всякое другое мнение я бы уничтожил, оно не имеет права на существование», — ответил он.*

*«А как ты относишься к природе, ты бы её тоже уничтожил?» — спросил я его. В нём что-то переключилось, и он стал говорить о себе.*

*«Когда у него (он назвал имя мужчины, с которым я в данный момент работал) появляется желание что-то сделать, когда он хочет чего-то достичь, я ему сопротивляюсь, давлю его. Этот поток идёт снизу (он показывает на область таза). Когда он появляется, я ухожу вверх и располагаюсь здесь (он показывает на верхнюю область грудной клетки), а в середине (он показывает на область живота) образуется пустота. Когда благодаря своему желанию самореализоваться он достигает чего-то, я, поступая наоборот, обрушиваю его вниз, заваливаю его дело».*

*«Почему?» — спрашиваю я его.*

*«Когда он внизу, когда он тряпка, им легко управлять, он под контролем», — отвечает он.*

*«А что ты в это время делаешь?»*

*«Я отдыхаю, расслабляюсь».*

*«То есть ты растешь вместе с ростом его желания самореализоваться и его успехами. Чем больше у него успехи, тем сильнее ты. И в какой-то момент, достигнув максимума силы, ты обрушиваешь его вниз, превращая в ничто, чтобы управлять им», — говорю я ему.*

*«Да», — ответил он.*

*Да. Когда у другого человека несчастье, горе или неудача, когда он повержен, ему больно и он страдает, он — управляемый, следовательно, можно расслабиться и отдохнуть, можно ничего*

не делать. Как всё это знакомо по взаимоотношениям. А как напоминает политику государства по отношению к народу...

### **Ум-эго — заметка**

Существует единый Ум, который обнимает всё. Существует ум человека, который является частью Единого Ума. Однако ум человека не меньше и не больше этого Ума.

Чем отличается ум человека от Единого Ума?

Когда человек появился, обрёл форму, он некоторым образом отделился от Целого, противопоставил себя Ему. У него появились собственные мысли и желания, а с ними и предназначение.

Животные, насекомые, деревья тоже имеют мысли и желания, и можно утверждать, что они тоже в какой-то степени противопоставляют себя окружающему миру, только занимают каждый своё Место, выполняя роль, которая предназначена им Природой. Они следуют вдоль своей творческой силы, иначе говоря, позволяют ей проявляться. Поэтому волк, например, не претендует на роль рыси.

Сначала человек знал своё Место и следовал своему предназначению, не противопоставляя себя Природе.

Ум-эго — это то, что откололось от ума, который называется человеком. Как это произошло? С помощью осознания себя как существа, у которого есть желания и воля реализовать свои творческие мысли вовне.

Когда произошло осознание, человек выделил себя из окружающего мира. Человек отличается от остального мира живой Природы своей способностью осознавать себя, то есть у него есть мысль, которая замечает предыдущую мысль и осознаёт её саму и смысл, который в ней заключён.

### **Заметка**

Смысл, с-мысл, с-мыслью. Что-то приходит вместе с мыслью, и это мы называем смыслом. Что приходит вместе с мыслью? Как это ощущается, переживается? Какой у этого вкус, запах, цвет?

Человек осознал, что способен творить, то есть реализовывать свои внутренние мысли и желания вовне. Только отделившись от внешнего, только сознав, что есть внешнее и внутреннее, можно начать творить вовне. Творчество начинается именно с разделения на внешнее и внутреннее.

Итак, человек разделил свой ум на внешнее и внутреннее, левое и правое, верх и низ, чтобы научиться творить. Мы разделили себя на верх и низ, чтобы создать напряжение между ними и погнать поток животной энергии вверх, оживляя ум, дабы придать ему важность и способность творить.

Мы разделились на мужчин и женщин, чтобы научиться творить. Интересно, что в этом случае мы осуществляем творчество как само собой разумеющееся, без всяких умствований с нашей стороны. Процесс соединения мужчины и женщины, чтобы создать ребенка — ещё одно существо, — происходит естественно, без всякого умствования. То есть способность творить заложена в нас Природой, а ум-эго пытается копировать эту функцию.

Ум-эго отделился от Ума с помощью оценок. Но когда ум-эго выработал в себе способность оценивать, он попал в собственную ловушку. Теперь он всегда привязывается к тому, что лучше. А привязываясь, он постепенно отождествляется с этим. А когда он отождествляется с «лучше», на него начинает действовать Закон Перекидывания Монады в самом жестком его исполнении — чтобы перекинуть ум-эго в «хуже». Отсюда страдания.

Ум-эго всё время сравнивает себя с Творцом, всё время хочет быть похожим на него, стать выше него, но ничего кроме механических роботов он создать не может.

Ум-эго осознаёт себя с помощью отрицания.

Ум-эго, отделившись от человеческого ума, предал человека и его назначение. Ум-эго, отделившись от Целого, предал и это Целое. Поэтому в каждом нормальном человеке живёт предательство, желание отделиться, желание стать выше, желание сказать: «Я лучше знаю; я лучше умею; я выше, а ты ниже меня; я прав, а ты — нет...»

Ум-эго ограничен в своём понимании и оценках, поэтому он не может понять великие помыслы и предаёт. Многие великие люди (да и малые тоже) были преданы своими соратниками именно поэтому.

Ум-эго, который отделился от Ума — Духа и которым люди пользуются в повседневной жизни, — это тот самый дьявол, которым пугают младенцев и взрослых. Это он создаёт ад на Земле, порождая вокруг боль и страдания.

После сеанса Диалога Голосов, приведенного в главе «Самореализация», я ясно увидел такую же часть в себе. Я давно, несколько лет за ней наблюдал, подмечая моменты, когда делаю что-то назло или когда мне бывает приятно, тогда как другому плохо. Я очень страдал от присутствия этой части в себе и на что только ни шел, чтобы избавиться от неё. Наконец на этом сеансе она показалась мне, и я вдруг почувствовал сострадание к ней. Это сострадание потом распространилось на ту часть, которая была во мне.

Давайте ещё раз отметим для себя: ум-эго возникает тогда, когда отделяется от низа — от жизни, — от внешнего — от жизни, — от левого, то есть от не соответствующего его правде и поэтому не имеющего права на существование — от жизни.

## Бесы

*Как-то я пошел в баню. Как положено, совершаю необходимые процедуры, меняю жар на холод, из парилки прыгаю в бассейн, потом отдыхаю. И вот сижу себе в очередной раз, гляжу по привычке внутрь себя и вижу, что меня наполняет беспокойство, занимая всю среднюю часть туловища. Я, как положено, стал смотреть в это беспокойство — не гоню его от себя с помощью заклинаний типа «Ну, ты же мужчина», а пристально вглядываюсь в него.*

*Гляжу я, гляжу внутрь него, переживаю, а вижу, что беспокойство-то не одно, а их много. Начал я от нечего делать считать их, да со счёта сбился. Прямо целый легион этих самых беспокойств — и по самым разным поводам. Несть, как оказалось, им числа, моим беспокойствам-то.*

*Пришел, разморенный после бани, домой, попил чаю, посмотрел замечательный фильм «День сурка» про выкрутасы, которые вытворяет с нами наш хитроумный ум-Одиссей, подивившись в очередной раз его изощренности, ещё раз убедился, что из ловушек, которые устраивает нам наш ум, можно выйти только с помощью Жизни — любви и единства с ней, — и лег спать за полночь, полюбив перед этим мою супругу разлюбезную. А рано утром, часа в четыре, очи мои разверзлись, как будто выспался я полным сном, голова ясная, как хрусталь, и лежу я, а встать лень. От нечего делать, стал мысленно по телу ползать, смотреть в него, значит, и вспомнил о беспокойствах, которые одолевали меня в бане. Гляжу, тут они все, мои бесы неугомонные, тут они, родимые.*

*Ну, я и увидел их, раз они подставились.*

Беспокойство — это когда нет покоя из-за чего-то, БЕЗ чего-то. Бесы — это когда вы без чего-то. Вы думаете, что у вас нет того, что вы хотите иметь, и по этой причине пребываете в печали и беспокойстве. Раз чего-то нет, возникает беспокойство, ведь хочется же иметь.

Без, бес-, бес-ы, бесы, безы сплошные. Нет этого, не хватает того, лишены покоя из-за отсутствия третьего, не можете жить без четвёртого, кругом **без** чего-то, кругом бес-ы, бесы. Так предлог приставка превратились в существительное, то есть стали существовать.

Когда вы без чего-то и это вас беспокоит, значит, вас путает очередной бес, то есть накладывает на вас путы. Бесы — это наши мысли и переживания по поводу того, что мы существуем без чего-то, а так, дескать, жить нельзя.

Вселенная построена по принципу изобилия и достаточности. Это означает, что в каждый момент времени у каждого из нас есть всё, что ему или ей необходимо для выживания и собственного развития. Если вы едины с Целым, тогда вы живёте, спокойно принимая всё, что с вами происходит и что вам даётся, потому что внутри вас живёт знание, что всё движется к лучшему. Где-то, на каком-то уровне сознания, вы ясно чувствуете поддержку.

Но всё дело в том, что многие люди из-за ума-эго разделены с Целым и у них складывается впечатление, что жизнь их бьёт и терзает, что им не хватает очень многого, чтобы жить и процветать. Такие люди отделены от Целого — от Бога, если вам нравится этот термин. Поэтому они испытывают терзания. Им всегда и всего не хватает. Их терзают бесы, то есть они думают, что живут без.

В табеле о рангах так называемой нечистой силы перед бесами в русском фольклоре по младшинству стоят бесенята. Это невинные создания, очаровательные и незатейливые.

Если единство с миром, с собой, с Целым, то есть с Богом, — это Жизнь, то бесенята — это первые, самые первые ростки эго. Если Жизнь — это единство и ясность, то наши первые желания эго, направленные против собственного потока творческой силы, — лёгкие затмения этой самой ясности.

Что означают единство и ясность? Это когда вы проявляете собственную суть ясно и в гармонии с общим потоком Жизни, не противопоставляя себя и свои желания этому потоку. В религии это называется «жить в единстве с Богом». В известном выражении это звучит как: «Твоя воля и моя воля едины».

Где-то в своих желаниях мы слегка противоречим, как говорится, замыслу Творца, то есть всё ещё ощущаем в себе поток Жизни. Тогда в нас живут этикие маленькие, очаровательные, непоседливые бесенята. Это наши первые мысли и желания сделать наперекор, насупротив.

Далее мы утверждаемся в своих мыслях о том, что нам в этой жизни многого не хватает, и наше единство с Целым ещё больше нарушается, Целое и его замысел начинают терять свои очертания за желаниями эго, мы всё больше теряем переживание достаточности Жизни. В нас появляются бесы. Это наши мысли о том, что нам чего-то не хватает — мы без этого, без того, без третьего, без десятого, сплошные безы, то есть бесы.

В этом состоянии человек видит свои безы, видит то, что ему многого не хватает, но он все ещё способен понимать, что Жизнь к нему по-прежнему благосклонна и время от времени посылает подарки. Жизнь ещё воспринимается им как частично изобильная.

Когда же бесы набирают силу, когда ощущение недостатка набирает силу, в какой-то момент жизни количество переходит в качество, и завязываются страхи, появляются их первые ростки.

Страхи — это то, что полностью отделяет нас от жизни. Страхи — это то, что сворачивает нашу душу, превращая мир, который мы видим перед собой, в зеркало. Стенки страхов — это гладь зеркала. Глядя в мир, вы смотрите в свою душу, в которой полно страхов. То есть вы видите не жизнь, а свои страхи и ничего кроме них.

Страхи можно очень близко отождествить с демонами в религиозной мифологии. Как и полагается демонам, они стоят выше бесов в табеле о рангах, то есть обладают большей силой, чтобы держать нас в плену и насыпать наваждения, боль и страдания.

«Страх», «стреножить», «сторожить», «стервенеть», «страдания», «сторониться» — что общего во всех этих словах? Корень «стр». Кстати, на эту тему есть хороший анекдот:

*Идёт урок русского языка. Марьянна задаёт разобрать по частям предложение: «В углу скребет мышь». Дети тянут руку. Вовочка, подумав немного, тоже поднял руку. Марьянна, видя насквозь душу Вовочки, чем он всегда озабочен, ещё раз мысленно проишлась по предложению и, не увидев там ничего, что можно было бы испохабить, вызывает Вовочку. Вовочка поднимается и говорит: «Я всё понимаю, Марьянна, где подлежащее, где сказуемое, где дополнение, но вот кто такой Скр я никак не пойму».*

Все эти слова передают некое напряжение, которое сковывает, обездвиживает, заставляет принять какое-то положение и застыть в нём. Страхи обездвиживают человека и погружают в сон. Но человек думает, что он живёт, так как всё время перед ним маячит зеркало, создающее иллюзию жизни окружающего мира.

В случае страхов закон перехода количества в качества также работает. После какого-то момента страхи — демоны — полностью забирают человека, берут над ним власть. Тогда человек становится одержим дьяволом или сатаной, как это называют в религии. Его ум тогда полностью закрывается и окукливается в самом себе. Человек видит тогда только себя. Всюду он, любимый, великий, гениальный, несравненный, самый красивый.

В таком человеке очень много страхов. Можно утверждать, что ой сплошной страх — страх, что он упадет с вершины Олимпа, на которую сам себя вознес. Он видит только себя, красивого.

Обычно такие люди вызывают у окружающих отвращение, рожают желание отстраниться. Но, повторяю, они окуклились. Внутри их куколки — сатаны (обратите внимание на слова «сутана», «становиться», «стан»), — где они пребывают, происходит рождение бабочки, несравненной по своей красоте. Почему? Потому что, когда человек отделил себя от Целого, от Бога, он подставился. На него тут же обрушиваются все силы, которые есть во вселенной, то есть разом начинают действовать все законы, чтобы пробить его оболочку, сотканную из страхов и отрицаний. Тогда человеку становится очень больно. Только что он цвел и был на вершине, а теперь боль, ужасная и непрекращающаяся, не покидает его. Неважно, боль ли это от падения или от болезней.

Так начинается Путь к Себе. Так наш столь нелюбимый и всеми преследуемый сатана ведет человека к Богу. На Небо можно попасть только через Ад.

Сострадайте тем, кто стоит на вершине власти и славы, это мы их послали туда, чтобы они превратились в бабочек, потому что мы — Целое, а они отделились. Сострадайте тем, кто, побывав наверху, корчится сейчас в муках внизу, потому что это мы их уронили вниз, потому что мы — Целое. Таким образом мы помогаем им превратиться в бабочек. Мы — народ — рожаем бабочек, чтобы те, расправив крылья и вспорхнув, украсили наше небо всеми цветами радуги.

## **Часть II. Ки — это Жизнь**

### **Введение**

*Однажды одна женицина, прошедшая у меня курсы по овладению Ки, услышала внутри у себя следующие слова: «Конечно, она все время находится в этом состоянии, обрела равновесие и покой и сидит там, а я жить хочу, жить».*

*«Что мне делать?» — спросила она меня.*

*«Я же тебе дал статью «Ки — это Жизнь»», — ответил я.*

*«Всё равно не понимаю, что мне делать...»*

*«Ки — это Жизнь, а не знания о том, как пребывать в тандэне и какие чувства равновесия и покоя при этом должны возникать», — повторил я.*

Вышеприведенная история — это коан. Чтобы решить коан, нужно сосредоточить на нём всё свое внимание и думать, проникать в него, стараться пережить скрытый смысл. Обычно, встречаясь впервые с каким-нибудь коаном, не знаешь, с какой стороны к нему подойти. Как правило, на поиски путей подхода уходит много времени. Чтобы не терять его, я вам покажу один из возможных подходов, ну а уж дальше только вы сами можете войти во врата.

Большинство людей время от времени занимаются любовью. Это самые яркие минуты, которые мы переживаем на этой Земле. В них много эмоций и чувств, много жизни. Вы сливаетесь в этом великом танце перемен со своей любимой или любимым, иногда полностью теряя ощущение собственного я. И вот в эти полные жизни и ярких переживаний моменты вы начинаете думать о том, правильную ли позу принимаете, начинаете оценивать свои чувства и действия партнёра или банально вспоминаете о несделанном телефонном звонке. Короче говоря, ум начинает работать. И куда деваются тогда те яркие чувства жизни и единства, которые вы только что переживали? Всё мгновенно заканчивается. Вы теряете связь со своим любимым или любимой, разъединяетесь.

Чтобы решить данный коан, также помните, что наш ум, которым мы обычно пользуемся, — это набор голых правил, схем, методов и пустых, разложенных по полкам знаний, в которых нет Жизни.

Если пример с занятием любовью покажется вам неудачным, замените любовь на любое другое занятие, которым вам нравится заниматься и от которого вы получаете яркие переживания.

## Энергии

В книге «Жизнь без Границ. Концентрация ∞ Медитация» я подробно разобрал, что такое состояние Ки, и привел несколько упражнений, которые помогают развить это состояние. Сейчас я снова решил вернуться к этому вопросу, чтобы осветить его с другой стороны.

Прежде чем перейти к сути, я ещё раз хочу напомнить, что Ки — это не энергия, а **состояние единства ума и тела**. Слово «энергия» — это слово-паразит, которое затесалось в наш язык с легкой руки физиков и которое только дезориентирует человека в его поисках себя. Мы уже рассматривали это в предыдущих книгах.

К энергии Ки имеет такое же отношение, как состояние непосредственного переживания жизни — к энергии жизни. Между ними — пропасть. В первом случае мы имеем дело с реальностью, которая наполняет нас особыми, ни с чем не сравнимыми, неповторимыми переживаниями, во втором — с умственной концепцией. Об энергии жизни мы можем рассуждать бесконечно и с очень умным видом, и нам даже могут поверить, что мы знаем, о чем говорим, но вот переживать реально ЖИЗНЬ, пропуская через себя её соки, участвуя в ней всем своим существом — душой и телом, — это совсем другое дело. Интересно, что рассуждающих об энергиях и мечтающих овладеть ими очень легко отличить от тех, кто реально живёт и получает от Жизни удовольствие. Кроме всего прочего, от первых отталкивает, а ко вторым влечёт.

Почему ещё я так настойчиво утверждаю, что Ки — не энергия, а СОСТОЯНИЕ? Никто не знает, что такое энергия. Даже сами физики, которые ввели это понятие в обиход, до сих пор не сумели дать ему внятное определение. С другой стороны, никто не может сказать, где искать эти самые энергии. Обычно люди неопределенно тыкают пальцем либо вокруг, либо вверх, в космос, чтобы указать их местонахождение. Замечу: эти люди невольно подразумевают тем самым, что в них-то самих нет ничего, никаких энергий.

*А можно ли снаружи найти то, чего нет в нас?*

Возьмем магнит. Считается, что физическая, материальная часть магнита обладает магнитными свойствами, поэтому она порождает магнитное поле. Это типичный пример дуального мышления, смещённого в материалистическую сторону. Если бы мы утверждали, что существует магнитное поле, которое породило магнитную железку, это называлось бы идеализмом.

С точки зрения целостного мышления, магнит порождает поле, а магнитное поле — магнит. Ещё точнее, никто никого не порождает, а они существуют вместе изначально. Форма и пустота<sup>1</sup> объединились, и появились вещи, которые мы знаем под названиями «магнит» и «магнитное поле». Кстати, с точки зрения целостности:

*Как можно было бы назвать образование, которое включает в себя магнит и магнитное поле? Ведь они сосуществуют вместе, а не порождаются одно другим.*

Когда магнит и магнитное поле объединяются, появляется состояние, которое притягивает к магниту и магнитному полю металлические предметы. Отметьте для себя, что магнит и магнитное поле могут передавать свои свойства другим металлическим предметам. Мы называем это свойство намагничиванием.

Итак, когда магнит и магнитное поле — форма и пустота — объединяются, появляется состояние притягивания. Отметьте ещё раз, что на самом деле они не объединяются, а находятся в состоянии единства с самого начала.

Ну и где тут та щель, куда можно засунуть энергию между магнитом и магнитным полем? Форма переходит в пустоту, пустота — в форму, форма — это пустота, а пустота — не что иное, как форма. Где тут могут быть энергии?

Вы можете указать, что магнитное поле и есть энергия. А то, что располагается вокруг магнита, это поле или энергия? Если и то и другое, зачем вводить лишние термины, которые только дезориентируют? Если они не одно и то же, тогда надо определить четко, что каждое понятие из себя представляет и где их искать.

Вы можете сказать, что энергия содержится в магнитном поле. Но магнитное поле определяется с помощью всех тех характеристик, которыми вы пытаетесь определить понятие энергии. Зачем тогда вводить лишние понятия?

Далее. На вопрос, где ещё можно найти энергию, вы можете сказать, что энергию можно найти в розетке. Если, дескать, замкнуть плюс и минус, то появится энергия. Вы ошибаетесь. В результате объединения плюса и минуса посредством проводника появляется состояние единства плюса и минуса, которое физики назвали электрическим током. Используя это состояние единства, мы получаем возможность совершать работу в окружающем мире.

Каждый раз, когда мы объединяем любые две противоположности, появляется состояние единства, которое несет в себе определенное КАЧЕСТВО. Эти качества мы пытаемся определить как энергии только потому, что видим производимый ими эффект.

**Ещё раз остановитесь и подумайте. Называя какое-то воздействие энергией, мы, таким образом, создаём самостоятельно существующее явление, а это не так. То, что называется энергией, получается в результате взаимодействия противоположностей. Это — состояние единства противоположностей, а не самостоятельное явление.**

Отметьте также для себя: энергия может характеризоваться количеством, то есть это конечная величина, а состояние/качество варьируется только по глубине.

Существует единый Ум — Целое, который есть и в нас. Он един и одновременно двойствен. Ум-эго — двойственный, но однобокий, колченогий. Почему? Потому что он может видеть только одну противоположность, а другую отрицает. Он живёт за счёт отрицания. Работая с собой, мы учимся видеть обе противоположности, а потом, переживая, объединяем их. Так мы соединяемся с Целым.

Когда мы объединяем плюс и минус в электричестве, получается электрический ток, могучая сила.

---

<sup>1</sup> Строго говоря, физические поля — это тоже форма. Вода воздух и всё то, что имеет название, но не имеет формы, — это тоже форма. Пустота же — это то, что стоит ЗА формой. Она не может быть никак названа или определена. Ум — это пустота.

Когда в уме объединяются противоположности, мы также получаем силу. **Силой в данном случае выступает какое-то состояние или качество, возникающее в результате этого объединения.** Силы (они же — состояния, качества) проистекают из объединения ума в единое целое, а не из поиска мифических энергий.

Только когда вы соединяете дуальные пары внутри себя, только тогда вы получаете реальный доступ к столь желанным Силам и, самое главное, становитесь их хозяевами, а не рабами. Ну а когда вы ищете энергии, это прямой путь в иллюзию и рабство.

Как получается, что человек становится рабом какой-нибудь силы? У него появляется мысль, что владеть, например, третьим глазом — хорошо. Чем больше он думает об этом, тем сильнее становится мысль. Он напитывает её чувствами, она ещё больше усиливается. Всё происходит по методу Обретения Внутренней Силы. Дальше эта мыслеформа вырастает настолько, что забирает сознание человека. Человек смотрит сквозь эту мыслеформу, слышит сквозь неё, думает и чувствует сквозь неё. Он — это она, она — это он. Конечно, он будет видеть снаружи то, что она ему подсовывает. Ум всегда убаюкивает нас иллюзиями. **Мы всегда будем видеть только свои мысли, пока не научимся видеть противоположности.**

Нормальный человек стремится овладеть силами. Третий глаз — очень заманчивая сила.

*Какие две противоположности нужно объединить, чтобы появился настоящий третий глаз, а не мысль о том, что вы им владеете?*

В случае с электричеством и магнетизмом мы знаем, что с чем объединить, чтобы получить в своё распоряжение Силу, а что надо объединить внутри себя, чтобы появилось состояние, которое называется Ки?

### **Ки — это жизнь**

Говорят, русский язык мудр, в нём можно обнаружить следы сокровенных знаний, которыми мы когда-то обладали, но которые потом потеряли по каким-то причинам. Давайте посмотрим.

Что общего в словах «жила», «жизнь», «живчик», «живой», «живот»? Живот — жизненная энергия — жизненная сила — животная сила — жизнь? «Жи» — корень. Все эти слова и словосочетания содержат в себе корень «Жи». Это означает, что наши предки, создавая язык, прекрасно разбирались в том, что такое жизненная энергия и где, в какой области тела она находится. Жи в русском языке обозначает то же, что и ки — в японском, ци — в китайском, прана — на санскрите. Это означает жизненную энергию. То есть мы — русские и русскоговорящие нации — на подсознательном уровне прекрасно знаем, что такое состояние Ки. Это — **состояние ЖИЗНИ, ЖИ.**

Когда ум и тело объединяются, появляется Жи, Жизнь. Восточному термину «ум» в нашем языке соответствуют понятия «дух» и «душа». Когда дух соединяется с материей, появляется, как известно, Жизнь, Жи.

Ну а слово «живот» показывает место, где это состояние зарождается и пребывает, то есть его непосредственное местонахождение — **Жи-вот.** Кстати: слово «гандэн» — место объединения ума и тела — тоже переводится с японского как «живот», «брюшная полость». Ну а буквально, два иероглифа, из которых состоит это слово, означают «место добычи эликсира бессмертия». А что является лучшим эликсиром от смерти? Жизнь как вещество и состояние Жизни как переживание.

Любой язык отражает душу народа, который им пользуется. Если вы с детства пользуетесь русским языком, значит, вы срослись с ним и способны изнутри понимать окружающий мир таким, каким описывает его русский язык. Все явления в этом мире отражаются в языке и хранятся внутри человека в виде звуковых отпечатков. Каждое явление в этом мире резонирует с тем звуковым отпечатком, который хранится у нас внутри. Так мы создаем мир вокруг себя.

Ки для нас чуждое слово, оно не записано внутри нас, тех, кто пользуется русским языком, на уровне подсознания и коллективного сознания, поэтому понять и ощутить его, что называется, нутром русскому человеку очень трудно, практически невозможно — ещё одна причина, почему занимающимся боевыми искусствами в нашей стране так трудно найти это состояние внутри себя. Поэтому надо заменить его на близкое нам по духу понятие. Теперь, когда вы будете употреблять вместо Ки слова Жи или Жизнь, изнутри ему будет резонировать именно состояние Жизни, состояние единства ума и тела, духа и материи.

Начинайте раздумывать над тем, что такое Жизнь, и постепенно привыкать к слову Жи, тогда со временем вы начнёте раскрывать для себя состояние Жи — Жизни — изнутри, на клеточном уровне, на уровне души, так, что оно, в конце концов, проявится вовне в виде переживания вами реального состояния Жизни. Ваша жизнь наполнится тогда глубокими и яркими чувствами, вы станете получать наслаждение от жизни.

Когда я осознал, что Ки — это состояние Жизни, внутри меня произошёл качественный рывок, начали в корне изменяться все мои связи с миром, с людьми, с самим собой. Замечу, что состояние Жизни имеет мало общего с тем, что мы обычно понимаем под жизненными переживаниями. Переживания остаются, но они — наслаждение Жизнью, а не чувства одиночества, печали, тоски, боли и пр.

Раз у нас в языке есть это понятие, стало быть, мы когда-то знали это состояние и могли пользоваться им в жизни. Действительно, в старых летописях сохранились упоминания о том, что среди русских были распространены соревнования по вырыванию пней из земли голыми руками с помощью особой силы, а в бой богатыри шли в особом состоянии, так что их никто не мог победить, и выходили из боя невредимыми.

Как известно, ничто не исчезает бесследно. Следовательно, где-то внутри русского народа хранятся наши собственные упражнения по развитию состояния Жи — Жизни и даже боевые искусства, возможно, совсем отличные от айкидо или тай-цзы, которые в своих приёмах наиболее ярко используют состояние единства ума и тела, то есть состояние единства с Жизнью.

*На Востоке соединяют ум и тело, чтобы обрести состояние единства, а что мы, жители России, должны соединить кроме ума и тела, чтобы возникло состояние Жи? Если по-другому сформулировать вопрос: Что нам, русским и другим народам России, надо начать соединять в данный момент времени, чтобы внутри нас и в стране возникло состояние Жи — Жизни?*

Итак, Жи — Жизнь находится в животе. На Востоке даже указывают точное местонахождение — около трех — пяти сантиметров ниже пупка, внутри живота. Это точка, где располагается центр тяжести, центр масс тела. Обратите внимание! Центр тяжести, центр масс — это точка, к которой стремятся все части нашего тела, каждая клеточка, каждый орган.

*Где находится ваш центр тяжести? Вы его чувствуете?*

К этой точке стремится каждая клетка тела — это центростремительная сила. Раз есть сила действия, значит, есть и сила противодействия, в нашем случае — центробежная. Это сила, которая распространяется из центра масс.

*Вы чувствуете, как из живота распространяется эта сила?*

### **Жизнь и наслаждение**

Вы, наверное, не раз видели, как порыв ветра поднимает над полем одуванчиков белое облако свободно парящих пушинок. Семена опускаются на землю, чтобы потом прорасти и опять стать одуванчиками. Они те же и другие одновременно. Это — Жизнь. Мы живём, когда открыты миру, едины с ним. Тогда Внешнее поднимает внутри нас облака переживаний, которые служат ступенями к дальнейшему росту.

Мы умираем, когда, боясь, закрываемся от мира, противостоям ему и боремся с ним.

Чтобы пробудиться к Жизни, надо иметь дело со своими страхами, которые отделяют нас от людей, от самой Жизни.

Жизнь — это состояние единства духа и материи, ума и тела, как определяют это на Востоке. Со-стояние, совместное стояние, ум и тело стоят вместе, человек и мир, человек и люди, мужчина и женщина соединились, тогда появляется Жизнь. Дух одухотворяет материю, материя и дух объединяются, и появляется Жизнь. Иначе говоря, нечто бесплотное и не имеющее формы, то есть пустота, соединяется с материей, с тем, что имеет форму, и тогда появляется состояние Жи, Жизни.

Жи — Жизнь наполняет мир вокруг нас, каждую его клеточку, в том числе и нас самих. Никуда не надо бежать и ничего не надо искать вовне, всё давно существует рядом с нами, внутри нас, надо просто начать открываться жизни, тогда мы узнаем, что такое состояние Жи — Жизнь!

**Жизнь и наслаждение — это одно и то же.** Это очень легко доказывается. Когда у нас что-то хорошо получается, что мы испытываем? Наслаждение. Мы соединяемся с делом и с вещью, над которой работаем, и что-то начинает выходить. Чем лучше мы соединяемся, чем глубже мы погружаемся в дело, тем лучше получается. И мы испытываем наслаждение.

Когда мы находимся на природе, соединяемся с ней, слушаем её звенящую тишину, хотя вокруг полно звуков, что мы испытываем? Когда хорошо поработали, вкусно поели и отдыхаем, что мы испытываем? Когда мужчина и женщина любят друг друга и соединяются, что мы испытываем? Везде и всюду наслаждение.

Когда мы любим, мы соединяемся. Когда соединяемся, мы испытываем наслаждение, блаженство. Единство, соединение — любовь — всегда поднимают внутри чувства наслаждения и блаженства.

## **Сила жизни**

Пришла пора познакомиться с Силой Жизни практически.

Отложите книгу, встаньте на ноги и облокотитесь рукой на стол. Сделайте это, а не пытайтесь понять умом. Чтобы реально прочувствовать и понять любое упражнение, нужно выполнить его практически, иногда не один раз. Тогда вы соединитесь с ним, и в ваше распоряжение поступят силы, которые в нём содержатся. Постижение умом — ничто по сравнению с практикой, когда мы имеем дело с физической реальностью.

Итак, облокотитесь рукой на стол. Пойдите в свои ощущения. Что вы чувствуете? Чувствуйте то, как вы давите на стол. Ощущайте силу, с которой вы давите на стол. Ощутите стол всей плоскостью ладони и проследите ощущения, которые возникают в руке, до уровня плеча. Прodelайте это упражнение по-настоящему, а не в уме. Никогда не позволяйте уму понимать. Всегда старайтесь соединять понимание с переживанием от реальных действий.

Например, вы можете сколько угодно понимать, как проделывается какой-то приём в боевых искусствах или па в балете, как готовится борщ, но пока вы не сможете повторить это, у вас не будет конкретного переживания. Ваши полученные от ума знания окажутся мертвыми, безжизненными. Нечто по-настоящему реальное останется за рамками постижения вашего я.

Итак, что вы чувствуете, давя на стол? Вы ощущаете силу, с которой давите на стол. А ещё что? Пройдите по руке вверх и почувствуйте, как ладонь давит на стол, кости предплечья — на запястье, кости плеча встречаются в локте с костями предплечья и давят на них...

Что ещё вы чувствуете в руке? Какие силы? Вспоминайте курс элементарной физики. В руке есть сила противодействия! Она очень ясно ощущается, особенно в запястье и предплечий в виде потока, который поднимается по руке вверх. Зафиксируйте этот направленный вверх поток силы, запомнив ощущения, которые появляются в руке.

А теперь встаньте прямо. Почувствуйте, как ваши ступни давят на землю. Расслабьтесь и позвольте ступням надавить на землю. Почувствуйте, как ступни по всей своей площади давят на землю. Весь вес вашего тела через ступни давит на землю. Позвольте весу тела через ступни давить на землю.

Вы давите на землю своим весом — силой тяжести, а обратно вверх по телу поднимается поток силы противодействия — силы лёгкости. В самом начале занятий он лучше всего ощущается в лодыжках и голенях. **Это и есть Сила Жизни**, которую дарит нам Земля за то, что мы живём на ней, ходим по ней.

Строго говоря, Сила Жизни — это и сила тяжести и сила лёгкости вместе взятые, но те непередаваемые ощущения, которые я пережил, когда впервые обнаружил её, заставляют меня все-таки проявить необъективность и назвать силу лёгкости Силой Жизни.

Мы сформировали физическое тело. Когда мы ступили на Землю в этом теле, то приобрели вес. Как только мы ступили на Землю, сформировав тело и приобретя вес, она тут же подхватила нас на руки и начала дарить нам Жи — Жизнь и Силу. Вот и решение коана об Антее? Помните, как он терял силу, когда его отрывали от Земли?

Если вы позанимаетесь немного, то сможете почувствовать эту силу во всём теле. Органы, кости, позвонки давят друг на друга, а навстречу силе тяжести поднимается поток силы лёгкости — Силы Жизни.

*Что такое «легко идти по жизни»?*

### **Практическое применение**

Если вы сумеете почувствовать эту силу в позвоночнике, например, в области крестца, то ощутите, как она разжимает спаянные напряжением позвонки.

У подавляющего числа людей проблемы с поясницей. Почему? Потому что в четвёртый поясничный позвонок мы записываем отрицание собственного сексуального импульса из-за того, что он считается грязным и греховным, и отказ от секса, а в пятом, соответственно, — неспособность принимать наслаждение от жизни и от близости с противоположным полом (см. таблицу в книге «Путь к Свободе. Как изменить свою жизнь»). В крестце же записана наша Сила.

Полностью или частично отказавшись от собственного сексуального импульса, от наслаждения жизнью, от собственной силы, мы напрягаемся и сдавливаем эту область мышцами и связками. Позвонки и крестец плотно примыкают друг к другу и начинают стирать диски. А дальше уже дело времени. Боли в области крестца — это первые ласточки. По-моему, нет необходимости говорить, что напряжения в этой области позвоночника влияют на состояние всего остального позвоночника и на здоровье всего организма в целом.

Если вы, встав прямо или сидя прямо, сумеете почувствовать силу, которая поднимается по позвоночному столбу вверх, то вы также почувствуете, как ваши позвонки, например, в области крестца **разжимаются**, а боль уходит. Позвонок давит на позвонок, и все вместе они давят на землю, а обратно поднимается Сила Жизни, которая разжимает позвонки, заставляя их принять правильное положение.

Если вы будете заниматься по несколько минут в день — сколько вам нравится, — то через некоторое время позвоночник начнёт сам выстраиваться и принимать правильное положение. Ваша собственная Сила Жизни постепенно будет исправлять его и сделает таким, каким он должен быть от природы.

**Чем больше вы расслабитесь и опуститесь на землю, тем сильнее будет обратный поток силы жизни.** Опуститься на землю надо в прямом и переносном смысле — это поможет вам воспарить над землёй.

Представьте себе, что вы подвешены на стропах так, что ваши ноги только еле-еле касаются земли. Подавляющее большинство людей проживают свою жизнь именно в таком состоянии. Вы не стоите на земле, между вашими подошвами и землёй существует некая невидимая прослойка, которая состоит из страхов быть и жить в этом мире.

Представьте себе, что вот в таком подвешенном состоянии вы двигаетесь. Какими будут ваши движения? Одни люди ходят на цыпочках, другие — на полусогнутых, третьи, поставив ногу, тут же хотят оторвать её и т.п.

*А вы как ходите?*

*Какая у вас прослойка?*

Когда человек твердо ставит ноги на землю, он приобретает силу и свободу двигаться и действовать в жизни. Потому что в нём появляется Жизнь.

Также вы можете отжиматься от пола или подниматься после приседания, используя эту обратную силу. Обычно нормальный человек, проделывая какие-то упражнения с телом, преодолевает силу тяжести, а в нашем случае вы опускаетесь, используя силу тяжести, и поднимаетесь, используя силу лёгкости — Силу Жизни. Получается очень легко, попробуйте.

С помощью Силы Жизни можно лечить суставы. Почувствуйте, как они давят на другие суставы и все вместе давят на землю, тогда вы почувствуете обратную Силу Жизни, которая начнёт исцелять их.

Три-пять минут работы с Силой Жизни — и усталость, туман в голове уйдут, а в теле появится лёгкость. Силой Жизни можно лечить опущение органов, она может расслаблять и исцелять органы малого таза. Она может делать всё.

Сейчас очень широко используется выражение «едет крыша». Тем, кто занимается собственным духовным ростом, особенно знакомо это состояние. Если в момент, когда «крыша» начинает съезжать, вы присядете на стул (позвоночник прямой) и почувствуете, как ваши ступни всей площадью давят на землю, а сидалище — на стул, «крыша» остановит своё движение и постепенно встанет на место. Посидите так некоторое время. **Чувствуйте ТОЛЬКО силу тяжести**, как она давит через ноги на пол и через сидалище на стул. Земля-матушка всегда спасала нас от всяких напастей, насылаемых умом, поможет она и в этом случае.

Если же вы в положении сидя переключите своё внимание на обратный поток силы лёгкости и проследите его до поясницы, поясничные позвонки начнут разжиматься.

Недавно в одной из газет я прочитал, что некий мужчина разработал свою систему исцеления от болезней с помощью силы гравитации — эту силу он называет жизнью. Люди с болезнью позвоночника выздоравливают через несколько занятий, суть которых состоит в поднятии тяжелого веса. Бабульки, которые в жизни не поднимали больше пяти килограммов, начинают поднимать десятки и даже сотни килограммов. От радикулитов, люмбаго, других болезней позвоночника не остается даже воспоминания. У него есть собственная школа в Москве, и он открыл филиал в Самаре, насколько я помню. Он утверждает, что гравитация — это жизнь, я же говорю, что сила лёгкости — это Сила Жизни. Интересными путями приходит истина в нашу страну, не правда ли? И как по-разному она представляет себя!

Но возвратимся к нашей теме. Если вы помните, я на протяжении всех своих книг говорил, что нужно опуститься на Землю, жить на ней, что рай можно почувствовать здесь, на Земле. Если вы сможете почувствовать силу противодействия — силу лёгкости, — которая возникает, когда вы опускаетесь и давите на землю собственным весом, это будет лучшим показателем того, что вы хотя бы частично смогли соединиться с Землёй и Жизнью. Ощущение, которое возникает, когда

вы соединяетесь с Землёй и Жизнью, — это наслаждение, а награда — Сила Жизни и способность действовать, наслаждаться собственной творческой силой.

### **Линейный и нелинейный умы**

Отметьте для себя, что именно ваш мысленный взгляд, поднимаясь по руке вверх, создаёт ощущение, будто поток силы тоже движется вверх по руке. Если вы остановитесь, то и поток остановится и будет существовать уже в виде статической силы — в виде поля.

Когда вы давите рукой вниз, то совершаете действие. Это линейный ум совершает действие, находясь в движении, потому что он — движение. Поэтому возникает обратный поток.

Если вы посмотрите на дерево, то можете увидеть, как оно растет вверх, можете увидеть, как оно растет вниз, протягивая корни в землю, а можете увидеть его как единое целое, как некое живое существо, которое просто пребывает в жизни в данный момент.

Так можно научиться различать внутри себя динамику и статику, линейный и нелинейный умы.

### **Быть и действовать**

Если вы провожаете мысленным взглядом силу тяжести, она превращается в движение. Соответственно, обратная сила — сила лёгкости — тоже обладает движением.

Сила тяжести позволяет вам цепляться за землю, например, при ходьбе, сила лёгкости позволяет отрывать ноги от земли, то есть ходить.

Мышцы, сгибатели и разгибатели, отражают на физическом плане существование этих сил. Физический план всегда отражает то, что существует на тонком плане, то есть на плане ума и духа.

Когда мы движемся, мы действуем. Сгибатель, разгибатель, вверх, вниз, Небо, Земля, ян, инь.

Движение создаётся линейным умом и распространяется во времени и пространстве. Впрочем, пространство и время также существуют только благодаря движению. Ведь всё это создаётся линейным умом.

Если мы посмотрим на силу гравитации и обратную ей силу как на единое, неразрывное целое, тогда они остановятся и сформируют Состояние или Поле Жизни. Понятие поля в данном случае имеет тот же смысл, что и в физике (сравните с тем же магнитным полем). Следовательно, к Полю Жизни применимы такие понятия, как, например, напряженность, сила. Скорее всего, для описания его самого и процессов, которые в нём происходят, применимы и уравнения Максвелла.

*Как-то со мной произошёл такой случай. Я пошел в баню, а когда вернулся оттуда, весь пышущий здоровьем и энергией, жена сказала, что дочь заболевает — она начала кашлять и у неё поднялась температура. Я сел рядом с дочерью и стал читать вместе с ней книгу, а она в это время прижалась ко мне и внимательно слушала сказку. Примерно через полчаса она была полностью здорова.*

Когда мы смотрим на что-то как на целое, это что-то останавливается. Хотите в своей жизни что-то остановить, взгляните на это что-то как на целое. Что это означает? Увидьте противоположности. Увидьте не только предмет, но и то, что его окружает.

Хотите запустить процесс? Увидьте любую из противоположностей, и процесс начнёт развиваться в ту же сторону.

Движение — это действие, остановка — это пребывание. Пребывание, состояние Жизни, полевая структура Жизни обеспечиваются нелинейным умом. Движение обслуживает линейный

ум. Когда в вас есть состояние Жизни, вы готовы жить в этом мире и вам нравится жить на Земле. Когда в вас есть Сила Жизни, вы готовы действовать в этой жизни.

Быть и действовать — между ними надо искать равновесие.

## **Жизнь и здоровье**

Как вы думаете:

*Может ли заболеть орган, в котором есть Жизнь?*

*Возможно ли ампутировать орган, в котором есть Жизнь?*

*Может ли травмироваться или сломаться рука, в которой есть Жизнь?*

*Можно ли покалечить, порезать, отрезать палец, руку или ногу, в которых есть Жизнь?*

Однажды я прочитал статью о каскадерах, которые рассказывали невероятные случаи из своей жизни. Один из них особенно запомнился. Каскадеру надо было прокатиться между колесами движущегося поезда. Он стоял рядом с рельсами и чувствовал, что скорость поезда слишком большая, чтобы успеть это сделать. Тем не менее, он нырнул под вагон и выкатился с другой стороны.

Этот трюк снимали на пленку. Когда просматривали кадры в замедленной съемке, на них ясно было видно, что каскадер не успевает. Нога еще оставалась на рельсах, тогда как на неё медленно накатывалось колесо вагона.

Потом просмотрели этот эпизод кадр за кадром. В промежутке между двумя кадрами нога каким-то образом оказалась по другую сторону рельса, что невозможно проделать физически — скорость сокращения мышц не позволяет. В момент движения на месте ноги появилось какое-то размытое пятно.

Как-то я работал со своей левой стороной тела, которая, как считается, отвечает за женскую сторону в человеке. Я шел куда-то по своим делам по улице и упал, споткнувшись буквально на ровном месте. Упал я на две руки, а отшиб всю левую сторону так, что потом она безумно болела.

Во время отработки приёмов с оружием — палкой и мечом — я не раз замечал, что убираю руку или ногу из-под удара в самый последний момент. Причем, я ясно вижу, что не прилагаю к этому никаких сознательных усилий, всё происходит само собой. Каждый орган, каждая конечность обладает собственным сознанием, сознанием Жизни, и сама убирает себя из под удара, если в ней нет блоков, которые с помощью травмы хотят привлечь к себе внимание, чтобы с ними поработали.

Если в вас, в вашем теле, в ваших членах есть Жизнь, вы никогда не будете травмированы в бою. Если в вашем теле, в вашей душе есть Жизнь, вас никогда не убьют в бою или на войне. В самый последний момент вы будете уходить из-под удара Смерти. Чтобы хорошо понять вышесказанное, вспомните те чудесные случаи спасения, которые имели место в вашей жизни или в жизни других людей. Всматривайтесь в них, ТАМ истина.

## **Двойственность**

Мы уже достаточно времени посвятили исследованию того, что такое двойственность, откуда она берется и какие законы действуют в двойственной вселенной. Давайте освежим кое-что в нашей памяти.

Двойственность является характеристикой нашей вселенной. Целое — вселенная — состоит из двух начал, мужского и женского.

Наш Ум, естественно, также имеет двойственную природу, поскольку Внешнее Равно Внутреннему. Будучи целостным по своей природе, он состоит из линейного и нелинейного умов

(мы это уже рассматривали), которые отражают содержание и функционирование мужского и женского начал. Ум-эго, который откололся от целостного Ума, также двойственный, но однобокий: он всё делит на «плохо — хорошо», «внешнее — внутреннее», «верх — низ», «левое — правое». Несмотря на то, что ум-эго имеет связь с линейным и нелинейным умами, тем не менее, работает он несколько отлично от них.

Он может находиться только в одной из противоположностей, привязываясь к ней, а вторая противоположность от него закрыта — он не видит её и не хочет иметь с ней никакого дела. Разделение на противоположности, привязанность к одной из них и отрицание другой являются главными его характеристиками.

Один из главных законов Целого — Закон Перемен. В нашей вселенной нет ничего, что всё время сохранялось бы неизменным. Ум-эго, как бы ни старался отделиться от Целого, не желая иметь с ним ничего общего, всё равно подчиняется всем его законам. Как бы ум-эго ни пытался сохранить стабильность и постоянство, он рано или поздно переходит в противоположность с помощью Закона Перекидывания Монады.

Возьмите в руки карандаш и попробуйте поставить его вертикально. Даже если вам это удалось, в его положении всё равно присутствует неустойчивость. Малейшее колебание среды опрокинет его. Таким же образом действует наш ум-эго. Любая позиция, которую он занимает, всегда неустойчива, потому что он держится только за одну противоположность, привязываясь к ней, и вынужден постоянно менять её, переходя в другую противоположность. Это означает, что вы всегда потеряете то, что имеете, — особенно если вы за это цепко держитесь. Чем сильнее мы держимся за что-то, тем быстрее теряем это, чтобы познать противоположное состояние и замкнуть кольцо Целого. Однако если нам знакомо противоположное состояние, мы, конечно, ничего не теряем, потому что и так уже обнимаем Целое.

А теперь позвольте карандашу упасть. Может ли он опрокинуться дальше? Есть ли у него куда падать? Нет. Почему? Потому что он опирается на обе противоположности. Он обрел устойчивую позицию, поэтому дальше ему падать некуда. Так происходит со всеми вещами в мире, когда они опираются на обе противоположности.

Так происходит и с вами. **Когда ум-эго обнимает внутри себя обе противоположности, вы приобретаете устойчивость в жизни, становитесь целыми.** Устойчивость внутри порождает устойчивость снаружи. Внешнее Равно Внутреннему. Ум-эго в этом случае соединяется с Умом.

Мы много времени посвятили тому, чтобы научиться видеть противоположности, различать их, познакомиться с двойственностью нашего мира, нашего ума. Мы много времени посвятили тому, чтобы научиться видеть, что каждая противоположность несет в себе зерно другой и каждое явление несет в себе обе противоположности: плохое несет в себе хорошее, хорошее несет в себе плохое. Мы учились видеть, что плохое и есть хорошее, а хорошее и есть плохое. Мы учились видеть, что каждое явление двоится, одновременно являясь целым. Каждое явление отражает в себе законы Целого.

Теперь мы будем учиться СОЕДИНЯТЬ противоположности, чтобы опираться на них. Долгожданная, возжеленная цель! Вот где настоящие стабильность и развитие!

### Соединение противоположностей

Ум-эго всегда отождествляет себя с какой-то позицией, Например, вы хотите быть сильными, отрицая слабость; вы хотите быть богатыми, отрицая бедность; вы хотите быть успешными, отрицая неудачи; вы хотите быть смелыми, отрицая страхи. Ошибочная тактика.

Часто, направляясь куда-то или предпринимая какие-то шаги, вы рисовали себе в уме положительный результат — вы очень надеялись на него, однако всё выходило наоборот. Но часто бывало и так, что вы, уныло бредя на заклятие, вдруг неожиданно для себя получали положительный результат. В такие моменты изумлению нет предела.

Что происходило в вашем уме в первом и втором случаях? В первом случае вы отождествляли себя с положительным результатом, отвергая отрицательный. Вы, занимая одну позицию, не хотели иметь никакого дела с её противоположностью. Во втором случае вы отождествляли себя с положительным результатом и принимали отрицательный, смирялись с ним. Вы, занимая одну противоположность, видели другую и принимали её. Вот и вся техника.

Вы когда-нибудь опирались на сильный ветер? Как если бы вы повисли в сильной струе воздуха, бьющей снизу, которая поддерживает вас на весу. Ощущения от того, когда наваливаешься на противоположность, примерно такие же, только гораздо тоньше — возникает невидимая сила, которая мягко поддерживает вас на весу. А внутри возникает ощущение надежной опоры и устойчивости.

Если вернуться к жизненным ситуациям, то все мы переживали подобное соединение противоположностей, просто не обращали на них внимания. Например, когда вы, здорово разозлившись на кого-то или на что-то, шли выяснять отношения. Вы были полны решимости выяснить всё до конца, несмотря на последствия. И вот вы приходите на место встречи — а ситуация уже полностью поменялась в вашу пользу.

Или, например, вы что-то очень боялись сделать. От страха у вас перехватывало дыхание, но вы, переживая этот страх, всё равно делали то, что вам надо. И всё получалось — к вашему восторгу.

Наверняка в вашей жизни бывали случаи, когда вы говорили чему-то внутри себя: «Ну давай, иди, я готов встретиться с тобой. Ну давай, давай...» И это отступало.

Во всех приведенных выше примерах вы бросали вызов, решались на поединок, так сказать, набирались мужества или испытывали злость. Все это, конечно, очень полезные эмоции для преодоления препятствий и достижения победы. Но СОЕДИНИТЬСЯ с противоположностью можно мягко, без противостояния ей. Мужчина преодолевает препятствие, соединяясь с женщиной, женщина же мягко, не борясь, впускает его в себя.

Вы ЗНАЕТЕ, что такая противоположность — неблагоприятный исход дела — есть, вы ЧУВСТВУЕТЕ, что она есть, и ПРИГЛАШАЕТЕ её. Тогда вы как будто наваливаетесь на неё, и она отдает вам свою силу, поддерживая вас. Всё всегда можно делать и решать, не борясь и преодолевая, а любя и соединяясь, приглашая это в свою жизнь. Всё тогда происходит само собой. Учиться этому и есть Путь.

Вы мягко приглашаете противоположность и мягко же опираетесь, ПОЛАГАЕТЕСЬ на неё. Учитесь полагаться на свой страх, на свою слабость, на своего врага, на свои недостатки. Учитесь доверять им. Приглашайте их в жизнь, говорите им: «Добро пожаловать». Доброжелательно протягивайте к ним открытые руки.

Внимание: Так открываться можно, когда вы посвятили достаточно времени размышлениям над тем, что этот мир и люди враждебны вам, а также переживаниям своих страхов и боли.

Речь идёт не о том, чтобы уничтожать врагов, свои страхи или слабости. А речь идёт о доверии к ним, о любви и принятии их. Речь также идёт о том, чтобы вы, решая какие-то свои проблемы, обращали на них внимание. Попадая в поле вашего внимания, они теряют над вами власть и отдают вам свою силу. Начинают поддерживать вас.

Скажите, разные формы могут занимать одно и то же место в пространстве? Конечно, нет, ответите вы. Примитивно говоря, автомобиль не может встать на место, где растет дерево. Поэтому этот мир не двойственный, а в каком-то смысле однобокий. Каждая форма в нём — это одна из противоположностей, другая же противоположность отделена от неё. Примеры полюсов в электричестве и мужчины и женщины хорошо демонстрируют это. В нашем мире вы можете занять только одну позицию, поэтому здесь нет ничего устойчивого, вечная неустойчивость. Это справедливо, если вы пользуетесь однобоким умом-эго.

Вы мыслите противоположностями, которые не связаны между собой, отрицают друг друга и борются. Вы всегда видите и занимаете в уме-эго только одну позицию, одну противоположность. Но когда вы впускаете другую противоположность, то приобретаете устойчивость.

### **Соединение с жизнью**

Когда вы начинаете принимать жизнь на Земле, то автоматически начинаете принимать людей и мир такими, какие они есть. Раз почувствовав Силу Жизни, которая начинает подниматься в вас и распространяться по телу, вы больше никогда её не забудете, и даже если оставите занятия, то всё равно к ним вернетесь, чтобы опять ощутить её в себе.

Выше мы говорили о соединении противоположностей. В нашем упражнении вы опираетесь на Землю, на свой низ — вы полагаетесь на него. Когда вы это делаете, в вас начинает подниматься состояние Жизни, потому что, когда вы расслаблены, ум также опускается в живот.

Когда в вас поднимается состояние Жизни, вы невольно соединяетесь с миром, то есть с людьми. В вашей жизни могут начать происходить изменения, ведь вы будете меняться. Так начнёт соединяться Внешнее и Внутреннее.

Вы станете опускаться на Землю, ваше тело также будет пробуждаться к жизни. В нём могут вдруг возникнуть боли и болезни. Процесс возвращения к жизни иногда сопряжен с сильными болями. Я порой балансировал на грани потери сознания, переживая и отпуская боль в какой-то части своего тела. В такой боли можно находиться от нескольких секунд до нескольких минут, не больше. Потом надо отвлечься от неё. Справляйтесь с болями и болезнями с помощью достижений современной медицины и так, как вы привыкли работать с собой.

Начав опускаться на Землю, чтобы соединиться с Жизнью и Силой, вы начнёте иметь дело со своей душой и страхами, которые в ней скрываются. Так вы научитесь брать ответственность за свою жизнь на себя.

Когда вы сможете положиться на себя, тогда сможете полагаться и на других. Так будут соединяться Внешнее и Внутреннее, вы и мир, вы и люди. И со временем у вас больше не останется врагов, потому что вы научитесь полагаться на них. Они будут давать вам Силу Жизни, потому что вы будете наваливаться на них, как это описывалось выше. Соответственно, они как противоположность подхватят вас и поддержат. Так Внешнее питает Внутреннее.

Соединение с Жизнью включает в себя несколько аспектов работы с собой. Это соединение с телом, соединение с душой, соединение со Смертью, соединение с временем, соединение с духом.

### **Соединение с телом**

Обычное состояние, в котором находится нормальный человек, это некоторая разделённость ума — или, если хотите, духа — и тела. Как эта разделённость проявляется? В виде болей, болезней и чувства дискомфорта, которое время от времени возникает в какой-нибудь части тела. Согласитесь, место, в котором есть Жизнь, болеть не будет. Поэтому болезни, которые время от времени появляются, показывают то, что человек в данном месте разделён со своим телом.

Насколько все-таки мудро устроена жизнь. Ничего не надо делать, ни о чем не надо беспокоиться — если вы неправильно поступаете или у вас неправильные мысли и вы этого сами не замечаете, боли или болезнь обязательно привлекут ваше внимание к проблеме. Работая с болью или болезнью известными вам способами, вы автоматически решаете проблему. Если болезнь не только не уходит, но и превращается в хроническую, следовательно, вы очень сопротивляетесь чему-то, не хотите впустить это в свою жизнь.

Мы уже много говорили на эту тему в других книгах, поэтому сейчас я хочу остановиться на главном: **то место в теле, на которое вы направляете своё внимание, излечивает. Ум**

соединяется с телом, и возникает состояние Жизни, оно-то и исцеляет. Время и качество выздоровления зависят от времени, которое вы потратили, обращая внимание на эту часть тела.

Каждый раз, когда вы полностью соединяетесь с какой-то своей частью, она не только выздоравливает, но и открывает информацию, которая там записана — в том числе законы и состояния, за которые она отвечает. Соединение ума и тела означает то, что вы можете «войти умом» — почувствовать или увидеть любую часть тела изнутри и снаружи.

**Внимание — это функция ума, с помощью которой он соединяется с вещами, неважно, находятся ли они вне или внутри человека.** Обязательно исследуйте, что такое внимание.

То, на что вы не хотите смотреть, с чем не хотите иметь дело, то, что вызывает у вас отвращение и неприятие, со временем потребует от вас самого пристального внимания, чтобы вы, в конце концов, соединились внутри себя. Именно так мы создаем в своей жизни проблемы и болезни. То, на что вы обратили внимание, теряет свою власть над вами.

Ну а теперь я напомню вам Алгоритм переживания боли. Это самый универсальный способ соединиться с собой.

1. Уйдет — уйдет, останется — останется.
2. Найдите область тела, которая в настоящий момент вас беспокоит.
3. Найдите место, где концентрируются боль или неприятные для вас ощущения. Позвольте им быть. Какие они? Начинайте чувствовать и переживать их.
4. Не боритесь с болью, не сопротивляйтесь, не старайтесь её подавить или избавиться от неё. Позвольте этим ощущениям присутствовать в теле. Просто переживайте их, отпуская. То, с чем вы соединились, то, что вы пережили, больше никогда не будет преследовать вас.
5. Где в точности эти ощущения располагаются?
6. Какой они формы?
7. Какие в точности у них размеры — длина, ширина, высота или диаметр?
8. Какого они цвета?
9. Какие слова или образы прошлого приходят? Берите первое, что идёт, не напрягайтесь, стараясь что-то вспомнить.
10. Продолжайте переживать свои ощущения, давая им течь и отпуская.
11. Где сейчас они находятся?
12. Какой сейчас они формы?
13. Какие сейчас у них размеры — длина, ширина, высота или диаметр?
14. Какого сейчас они цвета?
15. Какие сейчас слова или образы прошлого приходят?
16. **Не боритесь с болью, не сопротивляйтесь, не старайтесь её подавить или избавиться от неё. Позвольте этим ощущениям присутствовать в теле. Просто переживайте их, отпуская. То, с чем вы соединились, то, что вы пережили, больше никогда не будет преследовать вас.**
17. Где сейчас они находятся?
18. И т.д.

В принципе можно вообще не задавать вопросов — соединение и выздоровление всё равно будет иметь место. Главное — это уделять проблеме достаточно внимания и времени и делать это регулярно, лучше — каждый день.

Если вы каждый день будете садиться в медитацию, чтобы просто сидеть, ничего не делая с собой, просто смотреть в те части тела, которые привлекают ваше внимание, соединение будет происходить само собой. Но ведь это же нонсенс — «ничего не делать, а всё будет происходить»? Поэтому вы обязательно постараетесь сделать как можно больше, чтобы было лучше, а потом будете расхлебывать то, что натворили своими же руками.

### Соединение с душой

Когда дух соединяется с материей, возникает душа. Душа — это чувства и движения внутри формы, в которой появилась жизнь. Жизнь данного человека и душа — очень близкие друг к другу понятия. Часто люди называют эти движения энергиями, но на самом деле слов «чувства» и «эмоции» вполне достаточно, чтобы передать суть происходящих внутри человека процессов.

В вашей жизни присутствуют проблемы, а внутри вас живёт множество страхов. Проблемы и страхи указывают на места в вашей душе, где отсутствует единство.

Как работать со страхами и проблемами?

1. Вы садитесь в медитацию и ставите перед своим мысленным взором страх или проблему, которые вас интересуют, и **позволяете им быть**.
2. Вы снимаете с проблемы или страха всяческие оценки типа «плохо — хорошо».
3. Вы убираете всякое стремление улучшить **положение дел**. Ваша душа, которую вы загнали в темный угол с помощью своего ума-эго и стремлений побольше получить и получше всё устроить, выйдет тогда из своего угла и устроит всё наилучшим и наиболее подходящим для вас образом. Потому что Путь — в вас, надо только не мешать себе и отпустить поводья.
4. Далее, вы просто смотрите на свою проблему или страх, переживая и отпуская те чувства, которые при этом появляются.
5. Если считаете нужным, можете задать себе подхлёстывающий вопрос: «А что будет, если?..» Например, если вы боитесь обмана или если вас уже обманывают и это стало вашей проблемой, можете задать себе вопрос: «Что будет, если меня всю жизнь будут обманывать все, кому не лень?» и начать переживать связанные с этим страхом чувства. Ставя таким образом вопрос, вы зачерпываете внутри себя самые глубокие чувства страха, которые у вас имеются.
6. Точно так же можно переживать негативные эмоции и чувства, только не находитесь в них слишком долго, иначе можно заболеть. Если же вы знаете какие-то другие способы освобождения от страхов и негативных эмоций и это работает для вас, действуйте.

Если вы каждый день, не насилуя себя, будете садиться на несколько минут в медитацию, если вы будете ставить перед собой тему, над которой хотели бы помедитировать, или если вы будете просто иметь дело с тем, что в этот день в этот момент поднялось и встало у вас перед глазами, всё будет происходить само собой, и постепенно со временем вы соединитесь с вашей душой, с вашим Путём.

Когда вы, садясь в медитацию, работаете с тем, что стоит в этот момент на поверхности ума, это называется «следовать естественному ходу вещей».

Ещё раз обращаю ваше внимание: **медитация над страхом или проблемой не привлечёт их в вашу жизнь, потому что то, на что вы обращаете свое внимание, теряет над вами власть**. Там, где Жизнь, отсутствует смерть. По сути дела, что происходит? Медитируя над каким-нибудь страхом или проблемой, вы опираетесь на него/на нее, и он/она отдает вам свою силу.

## Соединение со смертью

Монета существует потому, что у неё есть две стороны. Если вы уберете одну сторону, перестанет существовать и другая. Это трудно увидеть, представить себе, но это просчитывается логическим умом.

Существует дуальная пара «Жизнь — Смерть» (как процесс). Жизнь также существует только благодаря смерти. Это легко сказать, но трудно увидеть. Тем не менее, факт, что смерть тела существует, не оспаривается никем.

Закон Смерти гласит: **смерть всегда приходит, и приход её неизбежен**. Её величество Смерть приходит в тот момент, когда человек готов, когда он завершил все дела на этой Земле. Одной из особенностей процесса жизни является то, что момент смерти приходит внезапно.

Итак, смерть есть и приходит она внезапно — эти два факта представляют собой объективную реальность.

Я лично соединялся со смертью в течение нескольких лет. Каждый раз, когда я смотрел в глаза очередному своему страху/блоку, я, по сути дела, смотрел в глаза смерти. Это я только сейчас понимаю. Каждый раз, когда я переживал этот страх, переваривая его в себе и отпуская, я переживал малую смерть. Я умирал старым и возрождался в новом виде.

Этот процесс продолжался несколько лет, он и сейчас кое в чем ещё не закончен. Но интересно то, что постепенно за этими страхами всё яснее начал проступать призрак реальной Смерти. Страх реальной смерти всё чаще стал подниматься из подсознания.

Сначала я очень боялся смотреть на него, потому что он вызывал непередаваемый ужас. Но главный-то метод заключается в том, чтобы смотреть в глаза своему страху. Чисто инстинктивно я отложил эту работу на несколько лет — я лишь изредка и только издали посматривал на него, приучая себя к его присутствию и размышляя над тем, что смерть всё-таки есть же на этой Земле — я имею в виду телесную смерть.

В моих размышлениях мне помогали коаны и всевозможные истории из жизни великих. Например, мне очень нравится история, которая произошла с великим философом Кантом. Когда у него умер сын, и он стоял на его похоронах, никак не выражая своих эмоций, у него спросили, почему он так ведет себя. Кант ответил: «Когда он родился, я уже знал, что он умрет».

Постепенно мысль о собственной смерти стала мне привычной. Я не хочу сказать, что вообще её не боюсь, совсем нет, тело и часть души всё ещё вздрагивает в какие-то моменты, но я могу уже применить к дуальной паре «Жизнь — Смерть» Соединение. Я постепенно полагаюсь на Смерть, и от этого Жизнь становится ярче, а Сила и Поле Жизни увеличиваются.

Когда я умру, не знаю, но Смерть всё меньше мешает мне жить и наслаждаться жизнью, брать от неё то, что она предлагает мне в данный момент. Я слушаю свою Смерть, и она говорит, что мне не надо делать и где мне не следует быть. Или это говорит Жизнь?

## Соединение с собственным духом

Как известно, дух — Ум — представляет собой единое целое. Являясь целым, дух также является двойственным. Далее он является тройственным и множественным, но нам сейчас это неинтересно. Целостность духа достигается за счёт того, что в нём присутствуют ОДНОВРЕМЕННО два начала.

Ум, которым мы пользуемся и который привыкли называть «я», однобокий. Он однобокий, потому что в каждый момент времени может занимать только одну позицию, одну противоположность. Другую противоположность он размещает вовне, как, например, мужчина размещает женщину вовне, и наоборот. Или, например, если вы добрый и честный, вокруг вы обязательно видите злых и нечестных людей. Если вы занимаете позицию моралиста в вопросах

секса, то вокруг вы видите разврат; если занимаете непримиримую позицию трезвенника, вокруг будет происходить повальное пьянство, и т.д.

Поскольку ум нормального человека однобокий — не способен объять двойственность, — он не может быть целостным. Когда-то в человеке возник ум-эго, и с помощью этого ума он отделился от духа — от Целого, — с тех пор страдания и болезни не покидают его. Ум стоит между человеком и Целым, и с помощью этого же самого ума человеку предоставляется возможность соединиться с Целым. Через какие ворота вышел, через те и войдешь.

Как это делается? С помощью знакомства с двойственностью и её законами и с помощью всё тех же дуальных пар и двойных узлов, которые мы с вами несколько раз уже рассматривали. Я думаю, нет необходимости повторять всю эту информацию целиком, напомним лишь самые важные моменты.

**Дуальные пары.** Дуальной парой называются два противоположных аспекта одной и той же вещи, одного и того же явления. Например, мужчина и женщина, верх и низ, быстрый и медленный, чистый и грязный, возвышенный и низкий. Дуальные пары — это статическое образование.

**Решение дуальных пар.** Вы сначала знакомитесь с одной стороной, потом знакомитесь с её противоположностью. Затем мысленно помещаете обе противоположности по обе стороны своего тела, чувствуя, какие ощущения у вас возникают, когда вы думаете о них. Через некоторое время дуальная пара хлопывается, противоположности исчезают, а понятия, которые их обозначали, теряют смысл. Через некоторое время противоположности восстанавливаются, но вы сами находитесь уже за их пределами, обнимая их, и одновременно являетесь ими. Поэтому вы больше не видите различий между ними. Решив несколько дуальных пар, вы схватываете механизм того, как это происходит, и дальше, как правило, пары решаются автоматически.

**Двойные узлы.** Двойной узел — это динамическое образование, которое лишает вас возможности принимать нужные решения и действовать. Например: «Если я сделаю это, меня накажут; если не сделаю, меня всё равно накажут»; «Если я попрошу, мне откажут (не будет этого); если не попрошу, у меня не будет этого»; «Если я отвергну предложение, то останусь одна; если не отвергну, меня используют и всё равно бросят». Двойные узлы действуют только в однобоком уме, внутри той противоположности, к которой ум привязан в данный момент.

**Решение двойных узлов.** Вы мысленно ставите перед собой тот двойной узел, который действует сейчас в вашей жизни, и позволяете себе почувствовать его воздействие. Позвольте себе остановиться, сесть и почувствовать на себе безысходность своего положения — иногда такую безысходность, что выть хочется. Войте. Чувствуйте, как узел зажимает вас с обеих сторон, и не сопротивляйтесь. Просто сидите и переживайте ощущения, которые в вас возникают. Через некоторое время зажимающий вас двойной узел лопается, и вы находите выход из ситуации, видите, как надо действовать.

Ни дуальным парам, ни двойным узлам нельзя сопротивляться. Чем больше вы сопротивляетесь, тем больше они вас расщепляют, отделяя от Целого, и тем больше вы страдаете.

Знакомясь с противоположностями, принимая их, решая дуальные пары и двойные узлы, вы стежок за стежком сшиваете разорванную ткань своей души. Вы пришиваете свой отколовшийся ум-эго к Целому, воссоединяясь с ним.

## **Соединение со временем**

Помимо работы с однобоким строением ума и переводом его в настоящую двойственность, которая включает в себя видение, понимание и приятие обеих противоположностей, вам необходимо работать со временем. Это включает в себя понимание причинно следственных связей, которые действуют в вашей жизни. Наиболее отчетливо их можно проследить в циклах, которые действуют в жизни человека. Мы рассматривали некоторые из них в книге «Жизнь Без

Границ. Строеение и законы дуальной вселенной». Давайте вспомним их, и я сделаю небольшие дополнения к уже сказанному.

## **Циклы**

1. 777 — семь дней, семь недель, семь месяцев — происходящее с вами событие будет отражаться во времени с периодичностью семь дней, семь недель и семь месяцев. Эти семёрки распространяются как в будущее, так и в прошлое.
2. 77 — две семерки — два семилетних цикла, которые накладываются друг на друга по схеме «4+3» и «3+4». Семерки сдвинуты относительно друг друга на девять месяцев.

Первый цикл запускается в момент зачатия и начинается с четверки. Второй цикл запускается в момент рождения и начинается с тройки. Четверка отвечает за материальное оформление личности, тройка — за формирование ума, то есть за духовную сферу.

Каждые три года человек обучается, оставшиеся четыре года применяет полученные знания в жизни. Иначе говоря, три года в семилетнем цикле — это теория, а остальные четыре — практика. Далее следует новый цикл.

3. 7 — семилетний цикл — запускается в момент рождения, его влияние ощущается наиболее ясно. Каждые семь лет человек «меняет шкуру». Как змеи и членистоногие сбрасывают старую оболочку, то же самое происходит с человеком. Можно также сказать, что «человек — его ум и тело — обновляется каждые семь лет». Старое уходит, новое приходит. Один оборот.
4. 7777 — семь дней плюс семь недель плюс семь месяцев плюс семь лет.
5. 3 — тонкая составляющая — отвечает за тонкие сферы, дух, ум. Один оборот.
6. 4 — материальная составляющая — отвечает за материальную сферу. Один оборот.
7. 7 — человек — дух и материя, 3+4 = Жизнь, оборот Жизни.
8. 3 — три дня — мысль или ситуация резонирует через три дня. Если вы о чем-то подумали, то через три дня эта мысль снова придёт вам в голову, чтобы вы ещё раз оценили — принять её или отбросить.
9. 3 x 7 — 21 день, три недели — «если насморк лечить, он пройдет через двадцать один день; если не лечить, он пройдет через три недели», есть такая поговорка. К слову сказать, выделение мокроты из носа означает, что в голове происходит либо пуганица в мыслях, либо пришли новые мысли и поудобнее устраиваются там, расталкивая другие.  
Через три недели становятся видны первые результаты работы вашего ума, после того как вы обдумали и приняли какое-то решение. Это же касается любой сильной мысли.
10. 3 — три месяца — тонкое более четко, яснее проявляет себя.
11. 3 — три года — сознание растет трехлетиями. Три года человек сидит в плену своей мысли/ситуации.
12. 3 x 7 — двадцать один год — когда ум оборачивается вокруг себя три раза, он становится.
13. 4 x 7 — 28 дней, четыре недели — проявляются первые материальные свидетельства работы вашего ума.
14. 5 — пять лет — прошлое событие поворачивается обратной стороной, чтобы замкнуть кольцо двойственности.
15. 9 — творчество, 3 x 3. Если тонкую составляющую — ум/дух — обернуть вокруг себя три раза, что получится?

16. 9 — девять месяцев — период вынашивания мысли, прежде чем она оформится и выйдет на свет, готовая к материальному воплощению.
17. 9 — девять лет — следующий важный шаг в творчестве, качественное расширение возможностей в творчестве.
18. 12 — 12 лет, «большой год» — по сравнению с «малым годом», в котором 12 месяцев.
19. Скорее всего, основные циклы обозначаются простыми числами (это числа, которые делятся только на самих себя) — 1, 2, 3, 5, 7, 11, 13 и т.д. Остальные циклы являются производными от них, и их значение можно понять, зная значение первых.

Все рассмотренные выше циклы работают как вперёд по шкале времени, так и назад. Вас ведь волнует, почему с вами происходит то или иное событие? Если вы будете отсчитывать эти сроки от происходящей с вами ситуации вперёд, то со временем научитесь видеть, как ваше будущее строится в зависимости от той или иной ситуации. Если вы будете отсчитывать их назад в прошлое, то поймете, какие события послужили поводом для возникновения данной ситуации в настоящем.

Когда вы множество раз проделаете подобные вычисления и понапрягаете память, чтобы вспомнить свое прошлое, внутри вас возникнет некий алхимический процесс, который начнёт соединять прошлое и будущее. Так станет проявляться наружу нелинейный ум. Настоящее всё больше будет приобретать характер бесконечности, а будущее и прошлое начнут размываться.

### ***Восьмерка***

Вы также ясно увидите, как настоящее влияет на прошлое и на будущее, и наоборот. Давайте нарисуем опрокинутую восьмерку (рис. 1). Центр восьмерки — точка пересечения линий — это настоящее, справа лежит будущее, а слева — прошлое.

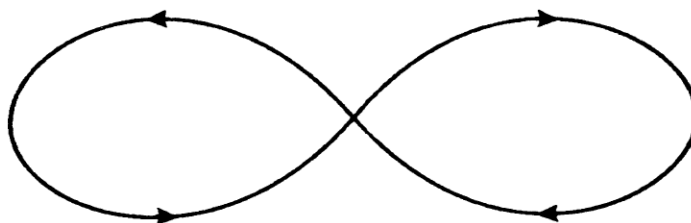


Рис. 1

Когда с вами происходит какая-то ситуация, то главное — присутствовать при том, что происходит. Что это означает? Вы видите, что происходит, слышите, отмечаете чувства и мысли, которые возникают, когда вы находитесь в ней. Если во время ситуации это невыполнимо, вы приходите домой и, вспоминая всю ситуацию целиком, проделываете то, что не успели или не смогли сделать в разгар событий.

Нормального человека обычно интересуют два вопроса: «Почему это со мной произошло?» и «Чем мне это грозит в будущем?». В этих вопросах чувствуется много обиды, страха и претензии к жизни.

Когда вы смотрите на ситуацию, одновременно переживая поднимающиеся чувства и мысли, вас уносит в прошлое. В памяти поднимаются ситуации, чем-то похожие на ту, в которую вы попали сейчас. Знание циклов также помогает обнаружить точки в прошлом и события, которые стали причиной. Далее вы охватываете одним взглядом всё, что с вами происходило в прошлом касательно данной ситуации, и саму эту ситуацию. Когда такое происходит, постепенно в сознании начинает брезжить понимание, какой урок вы должны пройти. Когда же вы понимаете

это, ситуация складывается. В этот момент в прошлом также происходят изменения. Так очищается жизнь, так вновь пробуждаются Сила и Поле Жизни.

Левая верхняя петля времени восьмерки уходит в прошлое, цепляя там событие или ряд событий, которые послужили причиной настоящей ситуации, и затем в виде нисходящей петли возвращается в настоящее. Так настоящее корректирует прошлое, а прошлое исправляет настоящее. Если произошло полное осознание, подобная ситуация и всё то, что связано с ней, больше никогда не появятся в вашей жизни.

Когда вы смотрите на ситуацию, которая волнует вас в настоящем, ваши мысли невольно уносятся в будущее. Это правая верхняя петля восьмерки. Постепенно в результате подобных размышлений над ситуациями начинают возникать совершенно конкретные ощущение и видение, что будущее посылает вам знаки и иногда предупреждает о том, что с вами должно произойти. Вы видите, как будущее влияет на происходящее с вами — правая нижняя петля восьмерки.

Если есть прошлое, следовательно, есть и настоящее, которое является будущим по отношению к прошлому. Настоящее, которое было будущим в прошлом, существовало уже тогда. Иначе его не было бы сейчас. Аналогичные рассуждения можно применить и к петле «настоящее — будущее».

Вы сейчас способны мысленно пойти в прошлое? Вы можете его осознать, следовательно, исправить? Точно так же вы в будущем осознаёте то, что происходит с вами сейчас. Так мы очищаем себя до состояния единства с Целым, пока полностью не соединимся с Ним.

Связь себя настоящего с собой в будущем можно почувствовать, если вы регулярно садитесь в медитацию, чтобы осознать то, что происходит с вами в настоящем. Так будущее влияет на настоящее и постепенно соединяется с ним. Так расширяется настоящее, все больше охватывая прошлое и будущее.

Возможно, что существуют такие циклы, как восемь дней и так далее вплоть до восьми лет, но я их пока не увидел.

### **Три тандэна**

В теле человека существуют три тандэна, три места добычи эликсира бессмертия — живот, сердце и мозг. В животе, как мы уже знаем, обитает Жизнь, в сердце — Душа, а в мозгу — Ум/Дух.

Если смотреть на тандэны линейным зрением, то можно увидеть, что они расположены друг над другом на одной линии. А если включить нелинейное зрение, то оказывается, что все они находятся в одном месте, в одной точке. Мы уже разбирали, что в нелинейном уме нет расстояний. Также оказывается, что все они одно и то же. Поэтому путь ума, путь сердца и путь повседневной жизни или боевых искусств — все они ведут к одному: к единству с собой и с Целым, с Творцом, с Создателем, с Богом.

Если к объемному нелинейному зрению добавить линейное, то можно увидеть три шара, которые находятся один в другом. Первый шар — это сам человек, второй шар — это окружающий его мир и люди. Третий шар — это вселенная. Таким образом, человек, мир и вселенная — это одно и то же. Вы сможете почувствовать и пережить это, когда пройдете ложные, ограничивающие вас убеждения и двойственность. Вы сможете начать переживать это, когда примете себя безусловно, когда примете людей такими, какие они есть, когда безусловно примете Жизнь на этой Земле и в своём материальном теле и когда познаете, что такое Ум.

Если говорить о боевых искусствах, то занимающийся никогда не сможет ничего достигнуть в них, если не будет иметь в виду вышесказанное. Да, драться он, возможно, научится, но куда денется всё это, когда ему исполнится, скажем, шестьдесят лет. Опирайтесь на физическую силу так же ошибочно, как ранней зимой ходить по тонкому льду. Но, имея дело со своим умом, вы приобретаете силу, которая никогда никуда от вас не денется. С годами эта сила только растёт.

Только через ум можно подойти к тандэнам, только имея дело со своими страхами. Страх порождает напряжения в теле. Вы смотрите на свои страхи и переживаете их, вы переживаете свои напряжения — как это делается, мы уже не раз обсуждали.

## **Верх и низ**

Все знают о том, как хорошо быть наверху, но мало кто задумывается, что надо время от времени опускаться на самое дно. Верх всегда опирается на низ. И низ не может существовать без верха, ему не от чего будет себя отсчитывать. Когда вы хотите подпрыгнуть вверх, то сначала опускаетесь вниз. Это же касается самой жизни и вашего метода проживания ситуаций. Чтобы начать новый лист, вы доходите до конца старого.

Верхняя часть тела почитается больше, чем нижняя. Ведь там же находятся мозг, лицо, глаза, через которые светится душа. Нижняя часть тела считается грязной и греховной. Мы избегаем обращать на неё излишнее внимание, потому что она иногда может дурно пахнуть и порождает желания, которые трудно контролировать и из-за которых мы теряем контроль над ситуацией и над собой. Наш ум-эго не любит терять контроль над ситуацией, это неприятно и страшно. Почти все люди попадали в те или иные неприятные для себя ситуации из-за сексуальных желаний, возникающих в нижней части тела.

Верх тела покоится на нижней части. Попробуйте пошевелить мозгами, если внизу у вас запор — запор в буквальном смысле или в переносном, когда сексуальные желания обуревают вас, а вы не можете их реализовать. Не шевелится — думается только об одном. Принятие низа заключается в том, чтобы начать обращать внимание на процессы, которые протекают внизу тела, принимать их и соединяться с ними. Что это означает? Отсутствие всяких оценок и чувство естественности протекающих там процессов. Тогда у вас возникает чувство полного единения с нижней частью тела. Можно думать об этом логическим умом: что естественно, то не безобразно, а можно это переживать — совершенно конкретное чувство, которое ни с чем не спутать.

Когда вы принимаете низ тела и процессы, которые там протекают, тогда Жи — Жизнь начнёт проявляться в вашем теле.

## **Вы и люди, вы и жизнь**

Кто причинял и продолжает причинять вам боль? Люди. Они причиняют вам боль — либо физическую, либо эмоциональную. Поэтому вы сторонитесь их и стараетесь в отношениях с ними применить силу. Вы постоянно боретесь с ними.

Когда вы испытываете боль или чувство дискомфорта? Когда живёте. Поэтому вы отгораживаетесь от жизни, это происходит постепенно, незаметно для глаз. Поэтому вы всё больше напрягаетесь и боретесь. Вам никогда не преуспеть в боевых искусствах, если вы будете противопоставлять себя людям и жизни, считать их своими врагами.

Знания, которые содержатся в уме, — пустые знания, если вы не можете проживать их в жизни. Боевые искусства, особенно айкидо, где присутствуют только сила, борьба, соревнование и желание победить противника, — пустые искусства. Некоторый успех в изучении приёмов только и может, что породить ложное чувство собственной неуязвимости, тогда как на самом деле за ним скрывается слабость.

Когда вы соединяетесь с людьми, соединяются Внутреннее и Внешнее — появляется Жизнь. Где есть Жизнь, там сила, которой мы привыкли пользоваться, и борьба теряют своё значение.

## **Жизнь и смерть**

*Как-то я сидел и смотрел детектив. Как всегда, в детективе случаются острые моменты. Я с волнением наблюдал за развитием событий и вдруг заметил, что в моих руках, сверху донизу,*

*появилась слабость. Разговаривая с людьми или просматривая какой-нибудь фильм, я всегда одновременно наблюдаю за тем, что происходит у меня внутри и в теле.*

*Я давно заметил, что руки у меня заблокированные, и много работал с ними. Дело потихоньку продвигалось. Сюжет в детективе ещё раз поднял этот блок. Следя за ним, я заметил, что, боясь действовать руками, я боюсь на самом деле смерти. Если я буду их использовать, это грозит мне смертью. И я позволил этому страху смерти быть. Руки как будто прорвало, в них начались бурные процессы.*

Помните, мы выше говорили о соединении противоположностей? Раз вы — жизнь, раз вы отождествляете себя с жизнью, значит, противоположность, на которую надо опираться при жизни, на которую надо полагаться, — это смерть. Тогда установится равновесие и вы уверенно будете идти по жизни, потому что вас будет поддерживать сама Смерть.

Опираясь на смерть, вы проживёте ровно столько, сколько вам положено, но что это будет за жизнь?! Это будет жизнь без страха, полная наслаждения, любви и творческого самовыражения.

Если вы бежите от смерти, смерть вас настигает. Она уже настигла тех, кто постоянно от неё убегает. Страх всегда настигает нас и берет, если мы от него бежим, — мы уже говорили об этом в «Законах дуальной вселенной».

Убегая от смерти, мы не живём, а боимся. Когда человек всеми силами старается продлить себе жизнь, его попытки смешны, мало того — сама жизнь становится тягомотиной, она лишена того вкуса, который имела бы, если проживать её вместе со смертью, сполна, не препятствуя последней исполнить свой долг, когда приходит её срок.

Смерть — это то, что дает чувство жизни и вкус жизни. Если не принять смерть как противоположное жизни, если не положиться на неё, жизни тоже не будет, потому что страх смерти настигает и сковывает жизнь, а вместе с ней уходят и силы.

*Одна женщина рассказала мне историю, которая с ней произошла. Как-то раз, войдя в квартиру, она увидела большого паука, невесть откуда появившегося, который старательно ткал паутину в верхнем углу комнаты. Тут прибежала кошка и начала прыгать на этого паука, стараясь его достать. Тот, как ни в чем не бывало, продолжал делать свою работу. Женщина, понаблюдав некоторое время за этой сценой, спросила себя, что та ей показывает, что она должна понять из этого знака? Ответ пришел почти сразу: «Что бы ты ни делала, чем бы ни занималась, продолжай делать своё дело, какая бы опасность тебе ни угрожала». Поняв это, женщина опять взглянула на паука, но того уже не было — даже паутины не осталось. Она даже засомневалась, а произошло ли все это наяву или лишь пригрезилось ей.*

Женщины очень боятся за жизнь своих детей и близких. Они трясутся за них по каждому поводу пытаются удержать их рядом с собой. Такие женщины потеряли связь со своей природой. Мало того, что они лишают себя возможности наслаждаться жизнью — они ещё из мужчин делают женщин, навязывая им свои страхи и запугивая опасностями, которыми им грозит жизнь и выполнение долга перед Родиной.

Женщины — это Земля, Природа. Земля и природа дают жизнь всем, но и на Земле, в природе присутствует смерть. Жизнь существует только благодаря смерти. Она опирается на неё. Запугивая мужчин всевозможными опасностями, женщины оказывают и им, и самим себе медвежью услугу: блокируется способность выживать в критических ситуациях.

По сути дела женщины, потеряв связь со своей природой, вместо того чтобы дарить жизнь, стали отбирать её, лишая своих детей возможности действовать. Страх смерти, страх потерять близких, страх одиночества сковывает женщину, и она постепенно умирает в нём. Жизнь нельзя ни продлить, ни укоротить, но её можно убить, убить страхом смерти.

Дорогие мои, если вы будете полагаться на смерть, она никогда, слышите, никогда не подведет вас. Она не посетит ни вас, ни ваших близких раньше времени. Ну, а когда она пришла, тем более идите ей навстречу, возможно, это не сама Смерть, а лишь страх смерти, с помощью

которого вы создали ситуацию, чтобы освободиться от него. Идите навстречу, и, если это только страх, он отступит, а за ним откроется Жизнь. Вы ведь уже испытывали такие моменты расширения и радости, выпутываясь из сложных ситуаций.

Я пишу эти строки под впечатлением открывшегося мне. Это не значит, что я прожил смерть и принял её полностью. Это означает только, что я открыл её для себя. Потом она закроется, я опять буду её бояться, а потом вступят в действие циклы-семерки и она все больше будет соединяться со мной, становясь для меня опорой, чтобы дарить силу.

Смерть дарит силу жизни, а страх смерти отбирает её.

### **Часть III. Боевые искусства**

#### **Введение**

Сделаем небольшой экскурс в историю. Как известно, такие популярные во всём мире боевые искусства, как каратэ, кун-фу, таэквон-до, дзю-до и прочие, пришли на Запад с Востока, который считается колыбелью боевых искусств. Что ни страна на Востоке, то свой оригинальный стиль ведения боя. Китай особенно богат стилями и по праву считается колыбелью дальневосточных боевых искусств. Считается, что именно из Китая боевые искусства распространились на близлежащие страны. Известно также, что особенно усердно изобретали, изучали и развивали боевые искусства в войсках и при дворе маньчжурской династии Цинь, которая завоевала Китай примерно в середине семнадцатого века.

А теперь новый взгляд на происхождение боевых искусств. Нас учили, что на территории средневековой Руси существовала Золотая Орда — татаро-монголы пришли с Востока и завоевали Русь. Г.В. Носовский и А.Т. Фоменко, доктор математических наук и академик, соответственно, камня на камне не оставили от этой истории. Организовав в МГУ в конце семидесятых исследовательскую группу и используя аппарат математического анализа и астрономические наблюдения, собранные за тысячу лет, они ясно, просто и легко доказали и показали, что существующая хронология мировых событий ошибочна, а существующая история Руси до семнадцатого века сфальсифицирована. Кто это сделал? Романовы — им надо было доказать своё право на престол. А чтобы совсем стереть из памяти старую историю, они кроме фальсификации исторических событий поменяли также географические названия на территории России. Свои исследования Г.В. Носовский и А. Т. Фоменко изложили в книгах «Новая Хронология Руси, Англии и Рима», «Империя» и др.

Исходя из Новой Хронологии и представляемых в этой теории очень убедительных доказательств, Русь в те времена была империей, которая распространялась от океана до океана с востока на запад и с севера на юг. Столицей империи были в разное время Владимир, Кострома, Ростов Великий, Великий Новгород, который располагался на Волге и который сейчас называется Ярославлем. (Москва начала активно строиться только во второй половине шестнадцатого века.) В империи вершили свои великие дела цари-ханы, которые носили одновременно и русское и татарское имена. Так, например, математический анализ показывает, что с очень высокой степенью вероятности Юрий Долгорукий и Чингиз-хан — одно и то же лицо, Иван Калита и хан Батый — также одно и то же лицо. Это же касается Дмитрия Донского и Тохтамыша.

Орда же являлась регулярным войском, состоящим из казаков, русских и тюрко-язычных народов. Татары, монголы, русские — всё это были тогда слова-синонимы. В старом русском языке вообще не было слова «войско», это понятие несло на себе слово «орда». На современный язык слово «орда» также может быть переведено как «военный округ». Главной была Золотая Орда, ставка которой была в основном во Владимире. Кроме Золотой Орды были ещё Белая Орда — современная Белоруссия, Синяя Орда — Украина, Чёрная Орда, Пегая Орда и др. Вот Пегая Орда нас и интересует.

Пегая Орда располагалась на Дальнем Востоке. Теперь факты. Империя начала разваливаться в начале семнадцатого века, когда Романовы пришли к власти. Русь-Орда перестала существовать как Великая Империя, и каждый вынужден был заботиться о себе сам. Тогда все малые и большие Орды стали обретать самостоятельность и собственных правителей. Ближе к середине семнадцатого века на Китай напали маньчжуры, которые пришли с севера, и завоевали его. Это сейчас историки называют их маньчжурами, а пару веков назад они назывались манжуры. Пекин раньше назывался Пежин. В русском языке «к» и «г» — парные согласные, «г» переходит в «ж», а «ф» — в «п», и наоборот. Итак, мы имеем: манжуры, мангуры, ман-гулы, монголы; Пежин, Пегин — а если ещё переставить привычное ударение с последнего слога на первый, то всё совсем проясняется.

Получается, что в Китай пришла наша с вами родная Орда, осколок империи Руси-Золотой Орды. Кстати, основанная манжурами династия Цинь переводится с китайского как «Золотая». Придя в Китай, они начали обустриваться, создавать историю Китая, монументальные постройки. Есть все основания полагать, что Великая Китайская стена была построена в семнадцатом веке как обозначение пограничной линии раздела между Россией и вновь образовавшимся китайским государством. А как насчёт древности истории Китая? Не сохранилось ни одной подлинной старинной китайской рукописи. Все они существуют только в копиях, которые датируются семнадцатым веком.

И ещё. Китай, оказывается, было одно из названий Древней Руси. «Кита» — это русское слово, которое обозначает косу. Казаки носили чубы, оселедцы, киты, отсюда и слово «китай». А сам Китай тогда назывался Чина — так, по крайней мере, называл эту страну Афанасий Никитин.

И для чего я всё это говорю вам? Только с одной-единственной целью: обрести корни. У кого есть корни, тот чувствует себя сильным и знает, куда ему развиваться. Раз в Китай пришли наши, то это мы принесли в Китай боевые искусства, по крайней мере, влили туда мощную струю знаний по искусству ведения боя. На территории Руси боевые искусства процветали, что немудрено, раз мы были Великой Империей, завоевавшей мир.

И что дальше? А дальше, если доводы, приведенные выше, показались вам разумными (если нет, читайте книги по Новой Хронологии), тогда вы посмотрите на восточные боевые искусства не как на чужеземные и непонятные, а как на свои, родные, рожденные нашими предками. Ваш ум тогда расслабится, развернется в сторону корней, и они начнут питать вас скрытыми знаниями. Подсознание, коллективное бессознательное российского народа начнут выдавать наружу глубинные знания по боевым искусствам, до времени скрытые от посторонних глаз. Подсознание и коллективное бессознательное всегда выдают то, что там скрывается, если ваш ум разворачивается к жизни, к стране, к собственному народу с верой, готовностью принять и любовью. Так происходит Возрождение.

Мы, все те, кто сейчас живёт на просторах России, являемся родоначальниками многих стилей так называемых восточных боевых искусств. И внутри нашего коллективного ума скрываются другие боевые искусства, ещё более мощные и интересные. Нужно только не отрицать себя, свою культуру, свой язык и свой народ, а открыться им.

Основой любого боевого искусства является УМ. Под этим я понимаю и логический линейный ум, и нелинейный иррациональный ум. Ум включает в себя дух и душу. Душа обитает в сердце. Сердце, середина, середина. Сердце — это Золотая Середина между Верхом и Низом, Внешним и Внутренним, Левым и Правым. Главное в боевых искусствах — не сами приёмы, а их наполнение. А наполняет их то, что находится у нас внутри, в сердце, в уме. Каково наполнение, таково и качество боя.

## Ум

В западном мировоззрении и науке, в русле которого развиваются и российская наука, и философия, ум определяется как нечто абстрактное, не существующее реально. Мозг существует,

его можно потрогать, а Ум — нет. Так считают учёные мужи, а вслед за ними и все остальные люди. Когда-то, а точнее в шестнадцатом — семнадцатом веках, мы оторвались от восточного мировоззрения и сориентировались на Запад, поэтому истинное понимание Ума ушло, а вслед за ним ушло и понимание, что такое состояние Жизни. Существование в уме-эго заменило нам состояние Жизни и саму жизнь.

Пока человек не поймет, что Ум и ум-эго — это нечто реально существующее, он никогда не продвинется в смысле осознания своего места в жизни. От него будут закрыты практически все тайны Природы. Человек, не осознающий, что внутри него существует Ум, что он сам есть не что иное, как Ум, обречен прожить свою жизнь во сне.

Если говорить о занятии боевыми искусствами, то их не может быть, если вы не понимаете и не ощущаете, что внутри вас есть ум. На Востоке занятия боевыми искусствами включают в себя прежде всего овладение Умом, на западе — тренировку мускулов.

Ум — это то, что находится у вас внутри, это пустота, которая наполняет вас и которая способна отражаться вовне и творить. Естественно, она делает это без всяких усилий. Вы — это Ум, а Ум — это вы.

Эта пустота не имеет формы, образа, цвета, запаха, вкуса, однако снаружи она способна создавать, творить всё то, что окружает вас. Иногда нам надо совершать какие-то действия, чтобы проявить вовне нужную вещь; иногда мы получаем то, что хотим, не прикладывая, как нам кажется, никаких усилий. Это происходит потому, что существует Закон, который гласит: Внешнее Равно Внутреннему. В теле ум ощущается через чувства и мысли, он создаёт их. В русском языке мы называем всё это «движениями души». Ум состоит из линейного и нелинейного умов, вы это знаете.

Когда мы обращаем своё **внимание — функция ума, с помощью которой он исследует мир и соединяется с ним**, — на живот, в тазовой области появляется некое тонкое ощущение. Если регулярно это делать и позволять развиваться этому ощущению, никуда не торопясь и не подгоняя себя, чтобы поскорее овладеть этим состоянием, тогда появляется всё более ясное переживание Жи, то есть Жизни. Происходит соединение с Жизнью, и вы заодно узнаете, как переживается чувство единства с ней, то есть что такое Любовь! И тогда изменяются ваши отношения с людьми.

## Соединение

Любой нормальный человек боится жизни и окружающих его людей. Если вы тут же скажете, что поступаете по-другому, что к вам это не относится, либо вы вольно или невольно ляжете, либо вы уже стали Буддой. Этот страх перед жизнью и людьми есть у всех нормальных людей, он варьируется по интенсивности и принимает различные формы.

Например, можно бояться жизни в этом мире вообще, чувствуя всё время либо сам страх, либо смутное беспокойство при выходе на улицу или встрече с людьми. Можно бояться начать бизнес, бояться порвать отношения, проявить чувства, завязать новые знакомства, войти в контакт с противоположным полом или отнестись пренебрежительно к представителям своего пола, бояться учиться, бояться успеха или неудачи, и т.д., и т.п. Страх — бесконечное множество, и они есть в каждом нормальном человеке. Бояться — это нормально. Ненормально, когда человек не обращает внимания на свои страхи, рассказывая себе сладкие сказки о том, какой он сильный и удачливый. Бывает и так, что человек начинает заниматься боевыми искусствами, чтобы почувствовать себя крутым, неуязвимым. Всё это ловушки, в которые попадают люди, потому что не знают о существовании такого места в себе, как ум. Чем больше вы занимаетесь боевыми искусствами, тем больше в вас растёт ощущение собственной слабости и бессилия. Вы это когда-нибудь замечали?

Чтобы бросить противника, что надо сделать? Самый первый ответ, который приходит, это напрячь свои мускулы, перебороть его сопротивление, а затем бросить. Так действует

подавляющее большинство людей. Такая модель поведения присуща западному способу мышления.

Чтобы бросить противника, что надо сделать? Надо соединиться с ним и его силой. А когда вы можете соединиться с противником и его силой, особенно если он больше и намного сильнее вас? Когда вы любите его, когда вы любите Жизнь, когда любите всё сущее, включая и своих врагов. Тогда вы превращаетесь в пустоту, которая вмещает в себя все формы, в которой есть место для всего сущего. Тогда сила противника погружается в эту пустоту и растворяется в ней без остатка. Потому что сила как форма имеет границы, а в пустоте нет границ.

А когда может произойти такое соединение с противником? Когда в вас нет мыслей о том, что он может нанести вам вред, то есть когда в вас нет страхов. А для того, чтобы прожить свои мысли и страхи, что надо делать? Регулярно смотреть в ум.

Теперь вам понятно, что такое Жи и Жизнь? Это когда вы в состоянии единства, а не в соревновании и борьбе. Это когда вы позволяете существовать всему сущему, не стараясь избавиться или уничтожить что-то, что вас не устраивает. Это когда вы не пытаетесь исправить всё так, чтобы только вам было удобно, или потому, что знаете, как должно быть. Только тогда вы сможете пойти вдоль силовых линий своего противника, не навязывая ему никаких своих желаний, а следовательно, и силу. Борьба и соревнование исчезают, и на их место вступает Любовь. И противник оказывается на полу, не помня ни самого приёма, ни броска. Он только помнит, как напал.

Когда появляется любовь к жизни и к людям? Когда вы проходите сквозь свои страхи. Ваши страхи записаны в теле в виде всевозможных напряжений. В результате этих напряжений вы не можете расслабиться, предпочитаете действовать с помощью силы и предпочитаете борьбу вместо того, чтобы просто любить своего противника, соединиться с его силой. И именно поэтому ваш ум не может опуститься в живот и пребывать там. Напряжения в теле держат его наверху, иногда в самой голове. А ведь в животе Жизнь!

Существует закон: Внешнее Равно Внутреннему. Он объясняет очень многие связи, которые существуют между человеком и миром. Он также означает, что наши страхи записаны в теле, в разных его областях. Когда человек начинает бояться жизни, то начинает напрягаться. Чем больше у него страхов, тем больше в нём напряжений. Со временем эти страхи превращаются в болезни.

Чем меньше в человеке страхов и напряжений, тем лучше он соединен с самим собой, со своим телом, тем больше в нём Жи — Жизни, — тем более ярко и глубоко он переживает саму жизнь.

### **Внешние и внутренние стили**

Если вы занимаетесь боевыми искусствами, тогда вам известно, что они делятся на внешние и внутренние стили. К внешним стилям относятся, например, каратэ, у-шу, таэквон-до, то есть стили, в которых используется мускульная, физическая сила. К внутренним стилям относятся, например, тай-цзи-цюань, которое известно больше под названием тай-чи, син-и, багуа. Внутренние стили используют внутреннюю силу или, как принято говорить, внутренние энергии. Никто не знает, что такое внутренняя сила и эти самые внутренние энергии, но они продолжают манить людей, и те тянутся в спортивные залы в надежде овладеть ими.

Поговорим о силе.

### **Сила**

Начнём с того, что заниматься боевыми искусствами в надежде овладеть силами — это всё равно, что гонять тараканов метлой по квартире: бесполезное занятие, не выведутся.

Почему бесполезное? Потому что нормальный человек, и вы в том числе, привык полагаться на силу. По-другому вы просто не умеете. Когда вы пытались открываться и доверять, вас обманывали, предавали, подводили. Поэтому сейчас вы используете контроль и силу, чтобы сделать жизнь предсказуемой и безопасной. Таким образом, вы пытаетесь не сталкиваться с собственной болью одиночества и поражения, которые живут внутри каждого нормального человека.

Поэтому сила вам нужна для того, чтобы хоть немного почувствовать себя сильным/сильной. Поэтому ваше занятие боевыми искусствами бесполезно. Да, вы научитесь ударам и приёмам, но это та сила, которая контролирует людей. А любой контроль исходит из внутренних страхов. Следовательно, эта сила рано или поздно подведёт вас. Именно поэтому знаменитые бойцы или те, кто занимаются рукопашным боем много лет и, казалось бы, собаку съели на поединках, бывают биты на улице случайным прохожим, который случайно проходил по этой самой улице, для того чтобы случайно встретиться с именитым бойцом.

Наши страхи несут в себе напряжение противостояния, и вы это знаете. Раз они несут в себе напряжение, следовательно, как бы усердно вы ни тренировались, в ваших приёмах будет присутствовать невидимое для вас напряжение. Значит, эти приёмы, то есть вы сами, рано или поздно подведут вас. Занятия, основанные на том, чтобы стать сильным, БЕСПОЛЕЗНЫЕ. Это касается всех стилей. В занятиях внутренними стилями желание стать сильным и неуязвимым более тонко завуалировано.

Вернёмся к стилям.

Занятие любыми боевыми искусствами, в которых не присутствует состояние Жизни, а только желание стать сильным, — бесполезная трата времени и сил. Такие занятия ослабляют, потому что возвращают в человеке дополнительные страхи и ложное чувство собственной неуязвимости.

Любые занятия физическими упражнениями, в которых не присутствует или не развивается состояние Жизни, то есть состояние единства с собой и с миром, бесполезны. Вместо накопления Жизни они растрачивают её. Знаменитые мастера боевых искусств и в старости сохраняют ясный ум и крепкие мышцы, в то время как чемпионы мира (это касается любого вида спорта) в пожилые годы превращаются в больных и немощных людей.

Отсюда следует, что деление на внутренние и внешние стили полностью искусственное и служит для того, чтобы запутать людей. В любом боевом искусстве должно присутствовать состояние Жи — Жизни.

Если вы помните, выше, в главе «Три тандэна», мы говорили о том, что все три тандэна соединены друг с другом и являются одним и тем же. Первый тандэн отвечает за единство человека с самим собой, со своими желаниями. Второй тандэн отвечает за единство с миром, с людьми (ведь они — мужчины и женщины — тоже живут в этом мире). Третий тандэн отвечает за единство с вселенной — ваш разум расширяется до размеров вселенной, охватывая её. Ещё третий тандэн отвечает за единство с Богом. Что это означает? Чтобы продвигаться вперёд, нужно, чтобы кто-то стоял над тобой, а это означает смирение. Всё в этом мире создано Высшей Силой. Если не уважать её творения и себя в том числе, ваши занятия боевыми искусствами ни к чему хорошему не приведут. Так замыкается круг высшего и низшего.

Единство и любовь — это одно и то же. Если в каком-то из тандэнов идёт разрыв, следовательно, нет связи с Жизнью, значит, вы опираетесь на силу, которая несет смерть. Есть Смерть как противоположность жизненному процессу, а существует смерть как состояние страха. Опирайтесь на собственную силу означает сеять вокруг себя страх, то есть сеять смерть при жизни. Это разрушает не только окружающих, но и самого носителя этой силы.

Заниматься боевыми искусствами можно только опираясь на Жизнь. Тогда приёмы проводятся совершенно по-особому. В них присутствует состояние Жизни, и оно само отмеряет силу и поражающую способность приёма. Потому что оно резонирует со страхами и Жизнью,

которые присутствуют в противнике. На Западе занятия боевыми искусствами превратились в мертвые занятия по изучению боевых приёмов, цель которых не пробудить Жизнь в противнике, а победить его и уничтожить.

*Как бы вы действовали в поединке, чтобы не победить, а пробудить Жизнь и в себе, и в противнике?*

Почему боевые искусства являются, возможно, самым эффективным способом для духовного роста человека? Потому что в них вы всё время взаимодействуете с партнёром, учитесь иметь дело с его силой, учитесь принимать её. Русское слово «приём» означает именно это. Наши предки опять доказывают, что им было прекрасно известно, в чем состоит сокровенный смысл боевых искусств.

*Можно ли научиться по-настоящему принимать силу, если вы противопоставляете себя противнику?*

*Например, может ли женщина по-настоящему принять внутрь себя мужчину, если противопоставляет себя ему? Насладится ли она единством?*

*А может ли мужчина насладиться союзом с женщиной, если всё, ради чего он проводит время с ней, это поставить ещё одну зарубку по поводу очередной своей победы?*

Когда у меня получалось проводить приёмы айкидо, находясь в состоянии Жизни, то есть когда мой ум находился в животе, мое тело буквально вскипало пузырьками радости и по нему растекалось необыкновенное чувство наслаждения. Занимаясь боевыми искусствами, вы получаете возможность тренировать своё состояние Жизни каждое мгновение — в разных ситуациях, на разных скоростях. Где ещё найти такую возможность? Разве что в занятиях любовью.

## **О врагах наших**

Один мужчина пожаловался, что в бизнесе его вечно подводят друзья. Посторонние люди, взятые в бизнес с улицы, не подводят, а друзья подводят.

*Вас когда-нибудь предавали враги?*

*Враги когда-нибудь вас подводили?*

В айкидо есть понятия «защищающийся» и «нападающий» — последнее по сути дела означает противника, врага. Если опустить ум в живот, тогда, как вам уже известно, появляется состояние Жи — Жизни. Если вы находитесь в животе в момент атаки и если у вас есть полная синхронизация с действиями противника — а это возможно, только если вы любите своего врага, — тогда вы соединяетесь с его силой. В этот момент тело становится легким и чувство невыразимой свободы и наслаждения охватывает вас. Эти мгновения просто не описать. Со стороны происходящее кажется хорошо разыгранным спектаклем, но на самом деле вы действительно не прикладываете никакой силы, чтобы бросить противника. Причем, чем больше и лучше вы соединяетесь с нападающей на вас силой, то есть чем больше любите своего противника, тем дальше он полетит, если вашей целью является бросить его.

Как собака по команде «взять» напрягается и бросается вперед, так и вы при слове «враг», «противник» автоматически напрягаетесь. Но когда вы напрягаетесь, ваш ум вылетает из живота, и ни о каком состоянии Жизни, единстве с жизнью, соединении с ней, а значит, и с противником уже не может быть и речи. На этом любовь и соединение заканчиваются, начинаются противостояние, борьба и соревнование кто сильнее. Силе противопоставляется сила.

Я часто вспоминал своих бывших врагов — из детства, из юности, из зрелого возраста; случайных, одномоментных и тех, кто, как мне казалось, преследовал меня годы. Только сейчас я понимаю их роль в моей жизни. Каждый из них помог мне взглянуть на себя и узнать себя с какой-то ещё неизвестной для меня стороны. Но это происходит, когда вы готовы ещё раз

встретиться с противниками и с болью, которую они причинили. Медитации — прекрасный способ сделать это.

## Айкидо

Как известно, айкидо переводится как «Путь Любви через Ки», или «Путь Ки через Любовь». Мы уже знаем, чему соответствует понятие Ки в русском языке. Это состояние Жизни, Сила и Поле Жизни, которыми можно овладеть с помощью специальных упражнений и медитаций. Тогда по-русски название этого замечательного боевого искусства, разработанного когда-то мастером Морихэем Уэсибой, звучит как «Путь Любви через Жизнь» или «Путь Жизни через Любовь». Вот мы и подошли к сути айкидо, теперь она прояснилась. Суть айкидо — Любовь и Жизнь.

*Что лучше — заниматься айкидо или заниматься искусством, которое учит познавать Жизнь через Любовь — Любовь через Жизнь?*

Путь познания Любви через Жизнь, Жизненный Путь через осуществление и проживание Любви каждый день, каждое мгновение — так переводится на русский язык айкидо. Если не знать этого точного перевода, то получается, что люди занимаются просто одним из многих боевых искусств, чтобы научиться побеждать врагов. Заметьте, как великая цель достижения единства с жизнью через любовь подменяется борьбой и противостоянием. Как интересно, всё высокое в нашем мире извращается и превращается в свою противоположность прямо на глазах, совершенно незаметно.

Напомню, что любовь — это связующая сила, благодаря которой все вещи во вселенной могут сосуществовать вместе. **Любовь — это состояние единства**, единства не только с противоположным полом, но и со всем, что вас окружает, в том числе и с тем, кто может принести вам зло и страдания, с врагом. Если нет этого единства, вы никогда не сможете слиться с противником и провести приём в стиле айкидо, схватка тогда превращается в банальное соревнование, в борьбу кто сильнее и кто кого победит. Тогда зачем заниматься айкидо, лучше пойти заняться, к примеру, боксом.

Вы пришли заниматься айкидо. Айкидо — иностранное слово, которое трудно переводится на русский язык и включает в себя неизвестные русскому человеку понятия. Чем вы тогда занимаетесь, каким боевым искусством? Если вы не знаете точного перевода этого слова, если вы не выросли в японской культуре — ведь для японцев это слово очень многозначно, — чем вы тогда занимаетесь? Совершенно верно, вы невольно начнёте вкладывать в приёмы свои понятия и свой привычный способ взаимоотношений с людьми и миром, то есть силу, борьбу и противостояние, и нет здесь никакого единства с противником, то есть Любви и Жизни.

Когда же мы определили айкидо через близкие нашему языку понятия, появляется **ОСМЫСЛЕННОСТЬ**, становится понятным, чем вы занимаетесь и для чего. Проясняется Путь, по которому надо идти, изучая айкидо. И становится понятным, почему в айкидо надо улыбаться, проводя приёмы или когда на вас проводят приём, становится понятным, почему надо беречь своего партнёра и противника,

Когда вы научились любить жизнь во всех её проявлениях, когда вы научились не отгораживаться от мира и от людей, а идти к ним навстречу, когда они к вам приближаются, и провожать их, отпуская с Богом, когда они решают уйти, — разве можно тут не радоваться жизни, не улыбаться? Это и есть Жизненный Путь через Любовь. Все приёмы айкидо учат соединяться с противником и его силой.

Занятие айкидо — это в первую очередь регулярные занятия своим умом, исследование его, проникновение в него. Смотря в ум, вы автоматически соединяетесь с телом, поскольку тело и ум изначально едины. А когда вы соединяетесь с телом, приёмы, быстрее осваиваются и в них автоматически присутствует состояние Жизни. В них больше нет борьбы и поединка сил, доказывающих свое превосходство, поэтому они проводятся гладко, без всякого усилия.

Движения тогда становятся плавными и лёгкими, а тело поёт и в нём пузырьками вскипают радость, восторг и блаженство — так проявляет себя чувство единства (Любовь) с жизнью, с противником и его силой.

Боевые искусства начинаются с ума, а ум состоит из состояний и качеств. Только единый ум способен на истинную победу. Разделённый ум противостоит и, следовательно, борется. Вы также настроены на борьбу, еще с детства, это превратилось в привычку. Раз вы настроены на борьбу, значит, внутри вас есть победа и поражение, то есть вы расщеплены на победу и поражение. А раз вы расщеплены, у вас в жизни будут и победы, и поражения, потому что на вас будут действовать законы дуальной вселенной. Если вы хотите научиться побеждать, тогда лучше идти в каратэ или бокс. Айкидо по своей сути не имеет ничего общего с борьбой и победой, оно имеет дело с единством.

Айкидо имеет дело с силой, с тем, как она течёт и распространяется. Айкидо учит соединяться с силой. Чтобы соединиться с ней, надо все время располагаться рядом с ней. Так постепенно преодолевается страх перед силой и перед мужчинами в том числе, потому что мужчины более всего склонны пользоваться силой, чтобы подчинять себе других.

## Преимущества

В айкидо есть то, чего нет в других известных мне боевых искусствах. В своё время, когда боевые искусства ещё были запрещены в нашей стране — в знаменитые семидесятые, — я занимался каратэ, на него у меня ушло около десяти лет. Несколько лет я даже преподавал его. За время своих занятий я познакомился с другими боевыми стилями, в том числе с китайскими, и сумел составить о них общее представление.

Как и любой другой молодой человек, я пошел заниматься каратэ для того, чтобы научиться защищать себя, то есть во мне жили страхи, это я только сейчас понимаю. Другой причиной моих занятий были поиски той знаменитой и таинственной внутренней силы, которой увлекают в спортивные залы, обещая научить ею пользоваться. Эта знаменитая внутренняя сила манила к себе и обещала райские кущи в виде абсолютной силы и власти. «Тогда тебе уже никто не будет страшен; если овладеешь ею, ты всех легко сможешь побеждать», — шептал какой-то сладкий голос внутри меня. Ну я и занимался.

В каратэ я не смог найти эту силу, хотя она постоянно маячила передо мной. Я чувствовал, что она где-то рядом, но её было не ухватить. Разочарование росло, я всё меньше занимался практикой, но всё больше занимался поисками. Именно в это время ко мне пришло айкидо. Как любой занимающийся боевыми искусствами, впервые информацию об айкидо я получил из напечатанной на фотографиях книжке. В данном случае её автором был знаменитый мастер Кончи Тохэй. Причем умелец, который фотографировал её, брал только страницы, на которых были изображены приёмы, а текст с теорией откидывал. Но и этого мне хватило, чтобы понять, как достигать состояния Ки, по-русски — Жи. Через несколько месяцев занятий я смог ухватить чувство, а дальше всё пошло естественным путем. Ну а регулярными занятиями айкидо я пошел заниматься, когда мне было уже сорок четыре года.

К чему я всё это говорю? А к тому, что айкидо из всех боевых искусств наиболее приспособлено к тому, чтобы познать состояние Жи — Жизни. Давайте перечислим преимущества, которые имеет айкидо.

1. В своих приёмах айкидо опирается на Силу и Поле Жизни, так уж они построены, такая у них динамика. Следовательно, как только занимающийся проявляет физическую силу, он сталкивается с физической же силой партнёра, то есть чувствует сопротивление при проведении приёма. Это самая лучшая обратная связь, которую я когда-либо видел в боевых искусствах. Если при проведении приёма вы чувствуете хотя бы малейшее сопротивление, следовательно, вы не в состоянии Жизни. Если же вы сохраняете состояние Жизни, приём проходит гладко и без всяких усилий. Отсюда вытекает следующее преимущество Айкидо: Им

может заниматься кто угодно — дети, женщины, пожилые люди. Главное — это усердие и регулярность.

2. Айкидо нельзя заниматься в одиночку, для отработки приёмов всегда нужен партнёр. Это означает, что вы всё время сталкиваетесь с силой, которая стремится поразить вас. Спустя годы тренировок вы начинаете привыкать к этой силе, и она постепенно перестаёт быть для вас враждебной. Образ враждебной силы постепенно растворяется.
3. При проведении приёмов вы всегда вынуждены считаться с силой противника и направлением, куда она течёт. Это означает, что вы учитесь следовать вместе с этой силой, не сопротивляясь и не противопоставляя себя ей. Вы учитесь единству с силой, с противником. Учитесь принимать их без сопротивления, с любовью. Как только появляется страх или сопротивление, желание бросить, тут же включается сопротивление противника, то есть вы сталкиваетесь с его силой. А это знак того, что вы не в состоянии Жизни. Если вы соединяетесь с силой противника, у вас появляется возможность бросить его. Если нет, будет борьба, а там уже неизвестно, как схватка закончится.
4. Айкидо учит подчиняться силе, учит быть мягким. Если вы сопротивляетесь силе, которая вас бросает, если не уходите в кувырок, это может привести к тому, что вам будет очень больно. Приёмы айкидо очень жестокие, такой жесткости я нигде не видел. Иногда я поражаюсь про себя: айкидо учит любви к жизни и одновременно обладает такими жестокими приёмами, способными легко искалечить человека, не прикладывая особых усилий. Тут есть над чем медитировать. Так вот, если вы следуете вместе с провожающей вас силой и не уходите в кувырок, может быть очень и очень больно. Айкидо учит мягкости, уступчивости и смирению. Интересно наблюдать за поведением женщин, когда на них проводишь приём. Такой покорности силе у мужчин не встретишь.
5. Многие приёмы айкидо построены только на применении состояния Жизни и на жесткой синхронизации с движениями противника и его силой. Если нет какого-либо из этих компонентов, приём не проходит или получается неуклюжим, ломаным. Таким образом, у вас появляется возможность тренировать состояние Жизни регулярно.
6. Удержания, которые проводятся после каждого выполненного приёма, направлены на то, чтобы с помощью боли удержать партнёра на полу, контролируя все его движения. Фактически, партнёр полностью обездвиживается, а на руку или ногу проводится болевой приём. Многие болевые приёмы направлены на поражение сразу нескольких суставов, например, плеча, локтя, запястья. Существуют методы контроля, которые направлены на позвоночник. Все эти болевые приёмы прекрасно массируют суставы. Ни один вид массажа не позволяет проработать суставы, а болевые приёмы айкидо это делают — очень изощренно, надо сказать, делают. Ведь суставы — это главные точки, где блокируются потоки жизненной силы человека. В них также блокируются китайские каналы. Представляете, каждую тренировку вы десятки раз испытываете легкое растягивающее воздействие на суставы. При этом, если появляется боль, есть правило приговаривать вслух: «Ах, хорошо!» Оздоровляющий эффект айкидо изумителен, но этим видом искусства надо заниматься минимум три года, чтобы добиться более или менее заметных результатов. Ну а лет через пять уходят хронические болезни — я был тому свидетель.
7. Айкидо не воспитывает тупую агрессивность, столь характерную для других видов боевых искусств. Потому что приёмы в айкидо иногда столь сложны, что требуется много времени, чтобы овладеть ими на уровне применения в драке. Существует мнение, что айкидо надо заниматься минимум восемь лет, чтобы научиться применять его приёмы на улице.
8. Айкидо шлифует, воспитывает, растит, углубляет и расширяет ум. Приёмы в айкидо бывают настолько изощренные, что порой требуется год или больше, чтобы подойти к более или менее сносному выполнению их. Положительное воздействие айкидо на ум не поддается никакому описанию.

Можно было бы перечислять и перечислять преимущества этого уникального искусства, но это ведь книжка не об айкидо. Я просто пропел ему оду, преклоняясь перед гениальностью мастера Морихэя Уэсибы, который создал его.

## Ритуалы

В айкидо существует ритуальное выражение «онэгиичи-мас» (извините, если неправильно передаю звучание этих слов). Партнёры, кланяясь, каждый раз говорят его друг другу, перед тем как отрабатывать приём. Это выражение переводится на русский примерно как «доверяю тебе/доверяюсь тебе». Понятно, что перед выполнением приёмов, которые могут изуродовать тебя, нужно напоминать своему партнёру, чтобы он был осторожен.

Но у искусства айкидо много уровней понимания. Айкидо учит полагаться на противника. Нет в вашей жизни большего друга, чем ваш враг. Когда вы знаете, что перед вами враг, вы смело можете полагаться на него, он никогда вас не подведёт. Друзья подводят, а враги — никогда.

Когда мы говорим «доверяю тебе», мы учимся полагаться на противника и его силу. Ведь в айкидо мы используем силу противника, когда он наступает на нас, пытается провести приём или удар. Мы в буквальном смысле учимся полагаться на неё, ложимся на неё или садимся и едем туда, куда нам надо, то есть противник вылетает в броске туда, куда мы захотим. Этого никогда не произойдет, если мы не будем доверять противнику и полагаться на его силу, если не будем доверять его силе. На что мы тогда смогли бы положиться? Как смогли бы бросить его или сами уйти в кувырок?

В айкидо есть даже жест протягивания руки или обеих рук навстречу нападающему на вас противнику. Этот жест также показывает доверие к противнику. Он говорит: «Возьми мою руку/руки, я доверяю тебе». И когда противник хватает ваши руки, вы опираетесь уже на его руки и силу, которая течёт через них в вас.

В айкидо мы всё время учимся доверять противнику и его силе, учимся полагаться на него и его силу, учимся принимать её и обращаться с ней. Потом это переходит в жизнь, превращаясь в привычки. Так айкидо превращается в способ жизни, в культивирование состояния Жизни.

А теперь подумайте, сможем ли мы научиться доверять противнику и его силе, если вместо «доверяю тебе/доверяюсь тебе» будем говорить «онэ-гэичи-мас» по-японски? Я заметил, что, произнося эти слова, я ни о чем не думаю, они чужды для моего русского уха и поэтому скользят по поверхности ума, не проникая в душу и не производя там свою благотворную работу.

Учитель Морихэй Уэсиба явил необыкновенную мудрость, введя среди учеников правило проговаривать эти слова вслух перед выполнением каждого приёма. Как молитва меняет что-то в душе молящегося человека, так и эти слова меняют и облагораживают японские души. А наши души? Как они будут меняться, если эти слова ничего для нас не означают? Когда мы говорим «доверяю тебе», мы также учимся доверять и себе. Насколько многогранны эти слова в айкидо!

После выполнения каждого приёма партнёры кланяются друг другу и говорят «аригато» — «спасибо» или «домо аригато» — «большое спасибо», благодаря партнёра за то, что он помог вам совершенствоваться в искусстве соединения с Жизнью через Любовь.

Многим людям трудно произнести «доверяю тебе» и «спасибо», чтобы поблагодарить своего партнёра, а некоторые вообще не могут произнести эти слова — такова структура их психики. Какой огромный шанс по излечению души упускается, когда мы произносим эти слова по-японски.

Я согласен с тем, чтобы приёмы назывались по-японски: это дань уважения нации, которая родила это замечательное искусство, и это помогает общаться с людьми, которые не знают русского. Я согласен сидеть на коленях — это массирует, укрепляет и оживляет ноги, но думаю, что слова приветствия, благодарности и приглашения к совместной работе над приёмом надо произносить по-русски, иначе между вами и Учителем, вами и партнёром не возникает никаких

отношений, которые могут облагородить душу и возвысить её. А ведь айкидо — это Путь Жизни через Любовь, то есть искусство СОЕДИНЯТЬСЯ со своим противником в одно Целое.

Только когда мы соединяемся с противником, мы становимся Целым, а Целое всегда сильнее половины или части. В этом главный секрет боевых искусств, и айкидо в том числе. Прекрасно, что приёмы айкидо разработаны так, что в совершенстве позволяют научиться делать это — я имею в виду соединиться с противником. Но самое главное в любом военном искусстве — это соединиться с врагом на уровне ума, на уровне души. Если нет соединения на внутреннем уровне, то внешний уровень, то есть приёмы, отразят это несоответствие. Так айкидо превращается в банальную борьбу и противостояние соперников. Идёт поединок сил. Неинтересно.

### Очарование движения

Сначала приходит мысль или желание сделать движение, потом движение совершается. Когда человек думает или желает, он больше ничего не видит вокруг. Сильная привлекательная мысль или желание берут человека и ведут. На нём лежат его собственные чары, он очарован.

Когда человек делает движение, он следует вслед за своими мыслями или желаниями, поэтому ничего не видит и не чувствует вокруг себя. Он также бывает очарован движением и теряет ощущение своего собственно я и пространства вокруг. Поэтому человек, который думает, желает или находится в движении, чтобы достичь какой-то своей цели, ПОЛНОСТЬЮ БЕЗОПАСЕН, полностью. Почему? Потому что, повторяю, мысли взяли его и он больше ничего не видит вокруг. Его взяла его собственная сила и ведет.

Вы сами замечали, как трудно оторвать человека от дела; когда он чем-то поглощён. Вы также замечали, как трудно вам самим отвлечься посреди какого-нибудь дела.

А теперь представьте себе бой. Наметив цель и начав наносить удар, вы уже не сможете прервать его. Сила, которую вы вложили в удар, уносит вас к цели. Можно утверждать, что вы в этот момент полностью обнажились для атаки противника. Вы беззащитны.

Теперь представьте, что вы защищаетесь. Можете расслабиться и чувствовать себя легко. Противник, который вошел в удар, дает вам массу времени для того, чтобы провести приём. Если вы садитесь на его силу и идёте вместе с ней, направляя в нужную вам сторону, он просто не сможет выйти из силовых линий, вдоль которых вы его ведёте. У него даже мысли не возникнет о том, что его куда-то ведут, чтобы потом бросить.

Когда-то давно, уже почитай семнадцать лет назад, когда я только узнал, что такое состояние Жи — Жизни, мы с приятелем пробовали отрабатывать приёмы айкидо, находясь именно в этом состоянии. Очень интересные ощущения у нападающего, доложу я вам.

- ❖ Во-первых, я оказывался на полу и совершенно не помнил, как это произошло.
- ❖ Во-вторых, даже если у меня возникало изумление по поводу того, что меня куда-то ведут, оно было мимолетным, и я никак не мог вмешаться в течение событий.
- ❖ В-третьих, даже если захват держится на двух пальцах — среднем и большом, его невозможно расцепить, пальцы как будто приклеены к ведущей их руке. Действительно, состояние Жизни приклеивает руки противника к вашим рукам.

Поэтому, когда вы садитесь на силу противника, можете расслабиться — у вас есть масса времени, чтобы привести его куда вам надо. Когда вы спешите его бросить, вы напрягаетесь, а напрягаясь, вы подаете противнику сигнал, что хотите его бросить, поэтому он может неожиданно начать сопротивляться.

Если вы находитесь в состоянии Жи — Жизни, оно усыпляет противника, поэтому он спокойно следует туда, куда вы его ведёте. Он очарован своей атакой, а тут вы ещё очаровываете его своим состоянием Жизни. Прямо сплошная заколдованная страна получается.

Когда вы не нападаете, вы свободны, вы — пустота. В айкидо нет соревнований, чтобы не тренировать привычку заполнять свой ум атакой, ведь тогда он связывается. Также нельзя заполнять свой ум желанием защищаться, иначе вы опять-таки будете связаны. Как это возможно? Вы просто расслабляетесь и опускаете свой ум в живот, тогда появляется состояние Жизни и оно само будет направлять ваши движения. Так в айкидо тренируется спонтанность.

Когда вы свободны от мыслей, движений и намерений, вы пусты, следовательно, вы в этот момент — Вселенная, которая включает в себя все формы. Если человек думает напасть на вас или нападает, он принимает форму, ограничивая себя ею, — он очарован ею. Поэтому его сила проваливается в пустоту и будет ею поглощена. Поэтому человек, у которого есть намерение напасть, стоит на краю поражения.

Движение всегда направлено в пустоту и из пустоты. Движение — это форма и сила. Если вы научитесь организовывать перед силой пустоту, сила всегда будет проваливаться туда и поглощаться. С мужчиной ведь именно это и происходит, когда он находится на женщине.

## **Зеркало ума**

Встаньте перед зеркалом и поднимите руку. Отражение в зеркале тоже поднимет руку. Сделайте шаг вперёд, отражение тоже сделает шаг вперёд. Сделайте шаг вперёд с ударом сверху вниз по вертикали, отражение в зеркале повторит эти же самые движения. Короче говоря, если вы будете рассматривать свои движения как нападающие, то движения вашего двойника в зеркале в точности будут соответствовать защитным движениям, которые применяются в айкидо.

Как известно из каратэ, наносимый вами удар всегда должен производиться в центральную плоскость, то есть в плоскость, которая делит ваше тело по вертикали ровно пополам. Такой удар обладает максимальной силой. Это можно легко почувствовать на практике и не требует дополнительных доказательств.

Если вы наносите удар в центральную плоскость, то и ваш двойник в зеркале тоже совершает движение в центральной плоскости. Его защита-атака тоже направлена в центральную плоскость. Следовательно, если защитный приём располагать в центральной плоскости по вертикали, такая защита тоже будет обладать максимальной силой.

1. Собственные движения в защитных приёмах следует располагать в центральной плоскости. Это наполняет их максимальной силой живота.
2. При выполнении защитных приёмов собственную центральную плоскость надо всегда направлять на центральную плоскость противника. Ещё это называется «поражать противника в центральную линию». Когда это условие выполняется, противник, который атакует, обнажается, его атакующая сила рассеивается, и он становится максимально уязвим.

Что делает зеркало? Отражает вашего двойника, повторяя все ваши движения. Какой наш мир? Двойственный. О чем мы говорим на протяжении всех моих книг? О том, что Внешнее отражает то, что находится у вас внутри, в уме. То есть ваш ум — это и вы сами, и, одновременно, зеркало — то, что вы видите напротив и вокруг себя. О чем ещё мы всё время говорим? О том, как стать единым целым с внешним миром. Вожденная цель всех идущих на Пути. Когда мы едины с миром, то соединяемся с Жизнью и Любовью.

О чем говорится в боевых искусствах? О том, чтобы стать единым целым с противником. Следовательно, все боевые искусства направлены на то, чтобы познать, что такое Жизнь и Любовь. Если вы занимаетесь боевыми искусствами для чего-то другого, вы напрасно тратите время, силы и деньги.

Мастера, которые разрабатывали приёмы айкидо, прекрасно разбирались в двойственном строении мира. Они чувствовали и переживали это состояние, поэтому их приёмы совершенны и обладают ужасной разрушительной силой — они выстроены вдоль Законов, которые правят нашей дуальной вселенной.

Познавая свой ум, вы познаете двойственность; познавая двойственность, вы продвигаетесь по пути единства с внешним миром, объединяясь с помощью Любви в единое целое — с Жизнью.

*Как-то я и ещё две женщины сидели и обсуждали только что проведенную сессию по Диалогу Голосов. Вдруг, в середине разговора, отвечая на какой-то вопрос, я сказал: «Я не могу существовать отдельно от...» В этот момент что-то лопнуло, и я увидел, что существую как продолжение внешнего мира, а он — это продолжение меня. Я почувствовал себя связанным какими-то тонкими силовыми полями, я как будто повис в них. Наверное, именно такое чувство возникает у полюсов магнита, они же не отрицают друг друга, а отражают.*

*Я лишился ощущения своего я, его не стало, и это было очень интересное чувство — быть без я, хотя какое-то ощущение собственной индивидуальности сохранялось и я мог продолжать говорить. Ведь мы отсчитываем я от внешнего мира, отрицая его, а тут я слился с ним, со своей противоположностью. Зато я полностью отражал тех, кто находился передо мной. Интересно, что обе женщины переживали это же самое чувство.*

## Центр

Мы продолжим разговор о трех тандэнах, начатый выше.

Возьмите нитку с грузиком и начните вращать его, допустим, в горизонтальной плоскости. Внимательно смотрите на центр, где вы держитесь за нитку, и на грузик, который вокруг него вращается. Это своего рода медитация.

Самое интересное заключается в том, что когда вы умом находитесь в животе/тандэне, вокруг вас начинается движение. Если вы, перемещаясь, сумеете организовать неподвижный центр, то есть если ваш ум будет находиться в животе, не дергаясь, вещи вокруг вас начнут втягиваться в движение. Вокруг неподвижного центра всегда происходит движение. Почему? Потому что ум, соединяясь с телом, порождает состояние Жизни. Поэтому всё вокруг и начинает шевелиться. Кроме того, здесь действуют законы дуальной вселенной. Найдите где-нибудь большой шар. Пойдите рядом с ним некоторое время. Что вам хочется? Обойти его вокруг.

*Как он заставил вас начать двигаться?*

Срыв в проведении приёма происходит тогда, когда центр не организован либо неустойчив. В такие моменты противник выскальзывает из приёма или начинает сопротивляться. Если центр устойчив, происходит очарование движением, гипноз. Центр бывает неустойчив, если вы оторваны от земли, то есть ваш ум не находится в животе.

Отвлечемся немного, чтобы поговорить о центре тяжести — центре масс.

## Центр тяжести

Как известно, все боевые искусства обращают внимание на тандэн и его развитие. Что такое тандэн? Это место добычи эликсира бессмертия, как определяют его китайцы. Где он располагается? В центре тяжести человека, примерно в трех — семи сантиметрах ниже пупка и вглубь тела. Если вы овладеваете тандэном, то есть центром тяжести достигается бессмертие — заметьте, состояние Жизни. Под тандэном также понимается нижняя часть тазовой области.

В физике центром тяжести называется точка через которую проходит равнодействующая сила тяжести физического тела, действующая на все частицы этого тела. Умеют физики сказать так, что голова идёт кругом и ничего не понятно. Не понятно, потому что не найти аналогии в повседневной жизни.

Для Ки мы нашли аналог в русском языке — это Жи, состояние Жизни.

*А чему в русском языке соответствует тандэн — центр тяжести? Какому слову или понятию?*

Если исходить из жизненного опыта, центр тяжести — это точка в животе, в которой возникает мимолетное напряжение, когда вы теряете равновесие.

Далее физики утверждают, что центр тяжести и центр масс физического тела совпадают. Для центра масс в физике существует не менее ловкое определение, от которого ум заходит за разум, но в данный момент оно нас не интересует.

Давайте потренируем видение. Возьмем для примера нашу огромную страну. У неё есть центр — где-то за Уралом, в Сибири. Если вы встанете ровно в центре и начнёте перемещаться из стороны в сторону, скажем, на метр, то вы всё равно будете находиться в центре, потому что расстояния от вас до границ страны такие огромные, что этим перемещением можно пренебречь, слишком оно незначительное. Даже если вы сместитесь в сторону на километр, всё равно чувство центра останется. Наша страна такая огромная, что если рядом с вами будут находиться ещё несколько человек, то о них всех тоже можно будет сказать, что они находятся в центре нашей славной Родины.

Теперь возьмем вселенную. Как известно, радиус нашей вселенной равен бесконечности, потому что она сама бесконечна. Из этого следует, что наша планета Земля находится в центре вселенной, и каждый человек, и вы тоже, находитесь в центре вселенной.

Вселенная обладает огромной массой, которая состоит из множества масс составляющих её галактик. Центром масс составляющих вселенную тел являетесь вы, а точнее ваш центр масс, который совпадает с центром тяжести. Вся масса вселенной тяготеет к каждому человеку на Земле, и к вам в том числе. Вы являетесь центром масс и центром инерции всего физического вещества вселенной.

Как известно, любое физическое тело, обладающее хоть какой-нибудь массой, порождает гравитационное поле. Гравитационная сила исходит и возвращается к центру масс — центру тяжести физического тела. Это означает, что ваш центр тяжести является центром сил гравитации. Они выходят из вашего живота и возвращаются в него.

Наша Земля с помощью своего центра тяжести и сил гравитации, которые исходят из него, удерживает на поверхности все живые существа и дарит им жизнь. С солнцем происходит та же самая история. Следовательно, вы своей силой гравитации удерживаете вместе все существа на этой Земле и во вселенной и даете им жизнь. Звучит дико, но это так. Из вас исходит сила, которая притягивает к вам все физические формы этой вселенной. Замечу, когда я сидел и медитировал на центре масс, у меня возникло чувство, что ноги как будто пристегнулись к туловищу. Они действительно существовали в некотором роде отдельно от него, есть такой тип блокировки.

Центр масс физического тела и центр инерции — это одно и то же. Каждый человек, его живот, а ещё точнее нижняя часть живота, являются центром масс человека и, как выяснилось, центром масс вселенной. Это означает, что, когда вы перемещаетесь, в вашем перемещении участвует вся масса вселенной.

Вы пытались удержать на месте корову или лошадь? Так работает масса. Чем её больше, тем труднее с ней справиться. А теперь вспомните показательные выступления мастеров айкидо, какие «чудеса» они там показывают.

«Почему же я не замечаю за собой такой же силы, раз я центр масс вселенной?» — вправе спросить вы. Потому что вы существуете отдельно от своего центра тяжести. Вы не объединились с собой, со своим физическим телом, с жизнью на Земле, вы не едины с вселенной, поэтому ничего не происходит. Чем больше вы соединитесь со своим центром масс, тем тяжелее станете, но весы это не покажут, разве что вес изменится на несколько грамм. Сила тяжести, с которой имеют дело физики, и сила, исходящая из центра масс человека, который един с собой и с миром, — одна и та же, и одновременно они разные.

Вас, конечно же, интересует, владею ли я такой силой единства, силой любви? Нет, полностью не владею, сейчас я только время от времени касаюсь её.

Мы возвращаемся к прерванной главе о центре.

Как мы с вами выяснили выше, центр тяжести — центр масс человека является точкой, из которой выходят и в которой сходятся гравитационные силы. Это первый тандэн.

*Какое же понятие в русском языке соответствует центру тяжести?*

Второй тандэн — сердце. Когда ум соединяется с телом, возникает состояние Жизни. Когда дух соединяется с материей, возникают мысли, чувства, эмоции. Это называется душой.

Сердце — обиталище души. Действительно, верх и низ сходятся в центре и рожают чувства. Через чувства мы связываемся с миром — это каналы прямого доступа, через которые мы проникаем в суть вещей. Если к сердцу применить все те рассуждения, которые мы использовали выше для живота, тогда сердце как центр также собирает в себя всю информацию о мире и излучает ее. **Все вещи в этом мире посылают информацию о себе в ваше сердце, а вы влияете на всё в этом мире тем, что происходит у вас в душе.**

Третий тандэн находится в голове и отождествляется с гипофизом. Из него выходят мысли, и в него они возвращаются.

Из всего вышесказанного следует, что работа с энергиями, чтобы овладеть Ки, — это полная ерунда. Надо смотреть в своё тело, в свою душу и в свой ум, очищать их.

И последнее. Когда вы заполнены мыслями о том, что надо овладевать энергиями, надо овладеть Ки, когда вы говорите себе, что ваш ум должен пребывать внизу, в животе, и настойчиво продёргиваете всё это, вы только морочите себе голову. Да, выполняя все эти упражнения со своим умом, вы обретаете покой и равновесие, но это мертвые покой и равновесие, потому что в них нет движения, жизни, влаги, приключений, радости. Поэтому непроницаемые, напряжённые лица самураев вызывают у меня чувство, что эти ребята, во-первых, полны страха, а во-вторых, лишают себя чего-то очень важного.

## Ки-Айкидо

Не знаю, как обстоят дела в стране, но в Санкт-Петербурге в последнее время начали появляться группы Ки-Айкидо. Это знак того, что наш замечательный народ по-прежнему тянется к силе и знаниям, и чем сила таинственнее и могучее, тем она более привлекательна. И это знак того, что в любой момент каждого, кто интересуется этими силами, можно поймать на крючок, посулив ему, что эти таинственные силы скоро перейдут в его распоряжение. Тайна, власть, могущество, которое можно приобрести с помощью этой таинственной силы Ки, волнуют кровь и влекут, и люди попадают на посулы.

Для тех, кто не понимает, о чем идёт речь, поясню, что Ки-Айкидо отличается от обычного айкидо тем, что в нём с самого начала обучают владению Ки, в то время как в последнем к занятиям с Ки приступают после третьего дана, то есть примерно через десять-пятнадцать лет после начала тренировок. Считается, что к этому времени занимающийся уже достаточно развился, чтобы начать специальные тренировки по овладению... Чем, как вы думаете?

А на что в айкидо тратятся эти несчастные пятнадцать лет? На прозу — на изучение приёмов, которые бывают очень сложными и даже изощренными настолько, что надо иметь развитый и тонкий ум, чтобы овладеть ими; они тратятся на изучение и рефлекторное запоминание путей, по которым сила распространяется внутри тела. Например, если вы, вытянув руку перед собой, развернете её ладонью вверх, тогда сила тоже будет распространяться вверх, вниз — значит, вниз. Если у противника ладонь развернута вверх, значит, свою силу надо тоже прикладывать вверх — силы тогда сложатся, и противник легко опрокинется назад. Выполняя, например, иrimi-нагэ и нагнув противника, вы спокойненько, никуда не торопясь, ждете, когда он начнёт подниматься, а затем используете его силу подъема и бросаете на землю.

Эти годы также тратятся на изучение путей, по которым сила распространяется вне тела, на изучение инь- и ян-областей рядом с телом, чтобы научиться автоматически приводить

противника в нужную вам точку. Они тратятся на такие пустяки, как изучение особенностей строения организма, чтобы научиться с помощью контроля болью вести конечность противника так, чтобы на протяжении выполнения всего приёма он не смог сделать ни одного лишнего движения и покорно двигался в нужном вам направлении. По сути дела, занимающиеся упражняют и шлифуют свой ум. И, конечно, это не так увлекательно, как владение энергией Ки в секциях Ки-Айкидо, с помощью которой можно — раз, и мгновенно стать победителем.

Вся пикантность ситуации заключается в том, что я, к сожалению, ещё не встречал и не слышал ни об одном человеке в нашей стране, который бы мог показать владение Ки и внятно объяснить, научить любого другого человека демонстрировать это состояние хотя бы в статике. Некоторые айкидоки могут показать нестигаемую руку, но сами научить другого человека состоянию нестигаемой руки не способны — не знают как. Я уже не говорю о том, чтобы продемонстрировать присутствие Ки в теле. Хотя такие люди обязательно должны быть.

Ниже я привожу дополнительные упражнения, как достигать состояния Ки, по-русски — Жи. Но эти упражнения статические, поэтому их довольно легко продемонстрировать. Им легко научить почти каждого — кроме людей очень испуганных и истеричных — за одно — два занятия. Ещё с десятков занятий потребуются, чтобы закрепить их. Приёмы айкидо выполняются в динамике. Научить человека во время выполнения приёмов держать ум в животе, в тандэне, сохранять Ки в теле, следить за тем, чтобы руки были нестигаемые, чтобы все движения шли от бедер и живота, крайне сложно. Для этого требуются дисциплина ума и многие годы тренировок.

Лично меня всё вышесказанное заставляет весьма недоверчиво относиться к тем, кто организует такие секции. Чему, интересно, они могут научить? Особенным приёмам?

Приёмы в Ки-Айкидо и в обычном айкидо внешне НИЧЕМ друг от друга не отличаются. Это легко доказывается. Посмотрите показательные выступления мастеров, начиная, скажем, с пятого дана. Предполагается, что они уже в какой-то степени владеют Ки, иначе им бы не присвоили такую высокую степень мастерства. Они демонстрируют что-то полностью отличное от того, что показывают ученики первого дана? Они показывают что-то необычное в приёмах?

Так чему же такому необычному хотят учить те, кто открывает секции Ки-Айкидо?

## Основы

Встаньте на улице и начните смотреть вверх, куда угодно: на окна, на дерево, в небо. Кто-то из прохожих обязательно взглянет в том же направлении, а кто-то остановится и тоже начнёт глазеть вверх. Беседуя с другом, взгляните ему за плечо или протяните руку, указывая в любом направлении, — он повернет голову, следуя за вашим взглядом и рукой. Уроните платок, и кто-то тут же поднимет его. Кстати, иногда не поднимают. Вопрос к вам:

*Что такое особенное возникает в вас, когда люди всё-таки следуют вашему молчаливому приказу, просьбе?*

Ки-Айкидо — это управление УМОМ противника. Вы берете ум противника и ведёте его в том направлении, в котором вам надо, учитывая, конечно, направление, в котором распространяется его сила. Но этому же самому учит и айкидо — на продвинутых ступенях.

Ки — это ум. Известное на Востоке выражение. Кстати, теперь к нему можно добавить, что Ки — это также масса, которую соединяет ум.

Условно говоря, обучение айкидо состоит из трех частей. Первая часть — вы учитесь находиться в животе и проводить приёмы всем телом, используя нестигаемые руки. Все движения идут от центра.

Вторая часть состоит из того, чтобы научиться чувствовать силу противника и направление, в котором она распространяется. Вы учитесь соединяться с этой силой так мягко и незаметно, чтобы очарованный собственным движением ум не очнулся и не начал сопротивляться — обычная история, когда возникает желание поскорее победить и когда применяют силу.

Третья часть — самая сложная — состоит из умения взять ум противника, повести его и бросить. Возьмите кусочек колбаски и поводите им перед носом собачки туда-сюда, вперёд-назад. Лучше, если собачка будет небольшая и не особенно злая. Это и называется взять ум и повести его куда вам надо.

Что выступает колбаской для противника? Вы сами, ваша рука, которую он хочет схватить, ваше лицо, в которое он хочет ударить. А также желание ударить вас. Вы идёте навстречу его желанию, протягивая ему руку или подставляя лицо. Желание прыгает, а вы садитесь на его силу и ведёте её. Точнее говоря, в этот момент вы взаимодействуете только с его умом.

Всё искусство здесь заключается в том, чтобы соединиться с умом противника. А как этого можно достичь, если вы с ним боритесь, если хотите победить, если противостояте ему, если считаете его своим врагом? Это требует многих лет тренировок и работы со своим собственным умом, со своими собственными страхами. Когда вы проходите свои страхи, то соединяетесь с жизнью. Тогда вы сможете соединиться с противником.

Если вы можете соединиться с ним, как тогда проводится приём? Вы видите землю — место, куда привести противника, видите самого противника — как правило, нормальные люди видят свои мысли, а не человека, соединяете его ум с землёй, подсоединяете к ним свой ум, а затем укладываете противника на землю. Я так долго описывал процесс, в действительности же это делается одним взглядом. Противник, его сила и масса перестают существовать, потому что в этот момент ВЫ становитесь Центром.

Чтобы заниматься Ки-Айкидо, надо начать знакомиться со своим умом, с его строением и работой. Начав с ним знакомиться, вы знакомитесь с тем, как он порождает движение — мы это уже рассматривали в главах «Сила Жизни» и «Линейный и нелинейный умы». Узнав, как ваш собственный ум порождает движение, вы понимаете, как движется ум противника. Тогда взять движущийся ум противника очень легко, вы просто соединяетесь с ним.

И никакой такой чумы, как энергии и ауры, которые пытаются приплести к Ки-Айкидо. Всё это только уводит в сторону и ослабляет, а результат — потерянные годы и чувство разочарования. Это в лучшем случае, а в худшем — болезни и психушка.

## **Становление ума**

Однажды ко мне пришел мужчина, чтобы выяснить для себя некоторые вопросы по Ки. Он давно занимается айкидо и пытается овладеть Ки, и его беспокоили некоторые явления, которые происходят у него в теле. Видно было, что он обескуражен и находится в тупике. Обычная история людей, которые занимаются поисками и овладением энергиями.

Я уже говорил, что энергия — это концепция разделяющего рационального ума-эго. За этим названием ничего не стоит, нет никакого реального переживания того, что в действительности имеет место быть. А в действительности происходит то, что вещи НЕПОСРЕДСТВЕННО, НАПРЯМУЮ связаны друг с другом через пустоту — это мы тоже рассматривали. Вовне формы разделены, внутри они едины. Вовне между формами есть расстояние, внутри, в пустоте, нет никаких расстояний. Поэтому люди, вещи могут оказывать влияние друг на друга на расстоянии.

Напомню, что любовь — это состояние единства. Когда вы любите что-то, вы соединяетесь с этим; когда вы едины с чем-то, вы автоматически получаете информацию об этой вещи. Настоящий мастер, иногда даже не глядя, может определить состав вещества или где находится поломка; влюбленные на расстоянии знают, что происходит с их любимыми.

Вселенная существует благодаря Любви, которая связывает все вещи друг с другом.

Вы хотите овладеть так называемыми энергиями? Для этого совсем необязательно гонять туда-сюда мысли по голове, напрягаться и представлять, как у вас что-то откуда-то выходит и куда-то устремляется, дабы что-то сотворить. Учитесь любить мир, в котором живёте. Учитесь любить людей.

Вы хотите овладеть Ки — состоянием Жизни? Учитесь Любви. Соедините ум и тело, то есть дух и тело, тогда материя одухотворится и в вас появится Жизнь. Где тут энергии? О каких энергиях вообще может идти речь? Есть только переживание единства, которое — Любовь и Жизнь.

«А как соединить ум и тело?» — спросите вы. Повторяю ещё раз: страхи, страхи отделяют вас от этого мира и от Жизни.

Вы наверняка бывали в ситуации, когда что-то чувствовали, а рядом стоящий человек не чувствовал ничего, хотя ваши собственные переживания были яркими и четкими. Это и есть примеры вашего единства с вещью. Отсюда вы можете понять, что такое чувство единства, любовь

*С какими вещами вы чувствуете глубокую связь?*

*Какие вещи вы легко читаете изнутри?*

Когда ум занят поисками энергий, вы оказываетесь в ловушке.

*Для чего вам нужно овладеть энергиями?*

Если вы ответите: «Просто так», — это маска. Чтобы стать сильным? Тогда внутри вас есть слабость, которую вы хотите прикрыть силой. А вы встречались с этой слабостью? Что она говорит вам? В чём заключается?

Если вы отрицаете свою слабость, тогда сила нужна вам, чтобы контролировать других, владеть ими. А отсюда всего один шаг до ада. Впрочем, если вы не признаёте свою слабость, то вы уже в аду. Когда нас мучают какие-то комплексы, невыполнимые желания, страхи — это и есть ад. Ад находится на земле, а не где-то в мифической преисподней.

Прервёмся ненадолго.

## **Да и нет**

Если слово «ад» прочитать наоборот, получится «да». Любовь, безусловная любовь — это когда мы всему на свете говорим «да»: людям и их привычкам, своим близким и их странностям, каким-то чертам собственного характера, которые отрицали. Мы говорим «да», не пытаюсь ничего исправить на свой лад. Когда же мы говорим чему-то «нет», это отрицание, а отрицание ведет к борьбе за уничтожение. Вот вам и ад. Впрочем, ад возникает и в тех случаях, когда мы говорим всему «да».

Опять же. Если прочитать слово «нет» наоборот, получится «тен» — тень. Когда мы говорим чему-то «нет» — это что-то уходит в тень, становится невидным, исчезает в тени, которую создало наше «нет».

Во-первых, когда что-то не видно, не понятно, как его можно увидеть — его же нет? Только подумайте о том, какой могущественной магией мы обладаем изначально! С помощью одного слова «нет» мы отправляем вещи в небытие!

Во-вторых, то, что находится в тени и не видно, всегда пугает, его хочется уничтожить совсем. Так мы сами выращиваем внутри себя страхи и ужас. Когда мы пытаемся уничтожить то, что не видно, когда снова и снова повторяем эти попытки, внутри раскрывается дыра, в которую проваливается отрицаемое нами. Оттуда уже очень трудно вытащить то, чему мы когда-то сказали «нет». Великая Тень редко отдаёт назад то, что поглотила. Тогда то, что мы отрицаем и ненавидим, начинает преследовать и мучить нас. Вот здесь-то и начинается ад.

В очень многих случаях обратное чтение слов передаёт скрытый смысл, который они в себе несут. Это же относится и к словам в иностранных языках.

Возвратимся к прерванной теме.

Прежде чем заниматься поисками всевозможных энергий и раскрытием чакр, необходимо ПОСТАВИТЬ УМ. Если в вас от природы заложены сверхнормальные способности, то, прежде чем ими пользоваться, необходимо ПОСТАВИТЬ УМ, иначе неприятностей не избежать. Ум ставится в течение не менее девяти лет. Окончание становления ума происходит через двадцать один год.

Что это означает — «поставить ум»? Во-первых, необходимо переживать и отпускать свои страхи и негативные эмоции. Во-вторых, необходимо познакомиться с двойственным строением ума. Если вы регулярно занимаетесь этим, ум постепенно становится, у него появляется внутренний стержень, и он уже не сможет свихнуться на сторону. После этого вещи сами начнут открываться перед вами. Дайте себе время.

## **Качества**

Вы, наверное, не раз обращали внимание в книгах и фильмах на слова какого-нибудь старого мастера о том, что надо быть, как вода или как металл. С точки зрения обычного логического ума этот учитель несет невесть что. Вот если бы он сказал, что надо тягать железо с утра до вечера и тогда ты станешь как металл, ум бы это понял.

Ум-эго, которым вы пользуетесь в повседневной жизни, отделился от Ума, который есть дух, душа и материя вместе взятые. Он построил свой мирок, где всё четко определено, у всего есть названия, и живёт в нём. Такой ум не понимает и не терпит символов, метафор и иносказаний, раздражается и нервничает, когда с ним говорят таким языком.

Что сильнее — целое или часть, если рассуждать с точки зрения силы? Целое, конечно. Поэтому стать целостным, то есть соединиться с собой, с жизнью, с людьми и миром, означает стать сильным и, следовательно, непобедимым, если говорить языком побед и поражений.

Отвлечемся немного, чтобы поговорить о языке.

## **Язык целого**

Можно говорить умно. Это означает оперировать известными понятиями, фактами, определениями. Что такое определение? Это когда вы ограничиваете что-то, ставите предел — определение. Определяя что-то, вы помещаете это в пределы, в некие рамки. Естественно, то, что находится за границами определения, отрицается. Так работает ум-эго.

Например, вы говорите: «Надо действовать так, это хорошо». Отсюда следует, что действовать по-другому неприемлемо, это, в том числе, и плохо. Так происходит определение, наложение границ. Эти границы вы накладываете на себя сами, и потом вы уже вынуждены действовать в их пределах.

Говорить и думать умно означает жить и действовать в неких рамках. Можно говорить заумно. В общем это означает, что человек настолько запутался в своих мыслях, что уже сам не разбирается что несёт.

Можно говорить за-умно. Это язык символов и состояний. Слово «заумный» первоначально именно это и означало. Что такое за-умный язык? Это язык целого, когда человек оперирует не определениями, а понятиями, которые включают в себя обе противоположности. Символы ничего не отрицают, они подчеркивают красоту вещи, каждой противоположности, мира в целом.

Как работает целостный ум? Целостный ум оперирует состояниями, со-стояниями, а не частностями, присущими нашему обычному уму-эго. Поскольку целостный ум оперирует состояниями, то и язык у него краткий, символический, емкий, захватывающий целые поля понятий, определений и названий, которыми пользуется обычный ум. Поэтому обычный ум путается и теряется в дебрях языковых понятий целостного ума. Он не понимает этого языка и злится.

Целостный ум также часто прибегает к метафорам, притчам, иносказаниям, поскольку прямо указать на что-то означало бы затмить, растерзать истину и, в конечном итоге, потерять её. Последнее легко доказывается. Боковым, рассеянным зрением или быстрым мимолетным взглядом мы можем ухватить, увидеть то, что мы никогда не увидим, глядя прямо на предмет. Например, свет некоторых звезд можно увидеть только боковым зрением.

Свет истины очень нежный и тонкий, а сама истина — целомудренная, поэтому смотреть на неё можно только скромно, отведя глаза в сторону. Также свет истины ослепляет, поэтому прямо смотреть на неё невыносимо.

Целостный ум — это совершенная, бесконечно мудрая цивилизация, которая давно, изначально сосуществует рядом с человечеством, только умы-эго этого самого человечества ни за что не хотят узнавать и признавать её. Это и понятно — признать, что кто-то выше, для ума-эго означало бы смерть, он ведь живёт только на противопоставлении, отрицании, соревновании. Отсюда и питается. Поэтому, если говорить о боевых искусствах, в поединках с человеком, обладающим целостным умом, ум-эго всегда будет терпеть поражение. Мастера именно это и демонстрируют.

Возвратимся к нашей теме.

Человек силен не своими мускулами, а состояниями, которые есть у него внутри, качествами. Физическая сила имеет пределы и со временем увядает, сила ума, который со временем становится всё более целостным, только расцветает.

Если вы хотите преуспеть в боевых искусствах — и в жизни, ведь это синонимы, — вам ничего не остается делать, кроме как начать знакомиться со своим умом и с его состояниями. Человек силен не своими мускулами, а пустотой, то есть качествами, которые он открыл в себе.

Давайте рассмотрим, как это делается. Если вы хотите узнать, что такое «быть как вода», то есть уметь течь, уметь расступаться и пропускать сквозь себя, уметь пребывать неподвижным, волноваться, когда дует ветер, и т.д., вам надо поставить перед своим мысленным взором воду и ходить с этим, занимаясь своими повседневными делами.

Можно регулярно медитировать на тему воды. Во время медитации вы можете совершать с ней какие-нибудь действия, например, мысленно представлять себе, как вы погружаете руку в воду, а она расступается под вашей силой. Медитируя, надо позволять себе проникнуть в сущность воды, за внешнюю форму, на которой вы привыкли останавливать свой взгляд. Пробуйте соединиться с ней и её способностью быть мягкой. Пройдет некоторое время, внешняя форма лопнет, и вы почувствуете, что продвинулись вглубь сути, а может такое случиться, что вы сразу и полностью с ней соединитесь.

**То, с чем вы смогли соединиться, навеки становится вашим.** Если говорить о воде, то в повседневной ли жизни, в бою, в любых своих действиях вы легко сможете выразить качество воды, если смогли проникнуть в её суть. Так можно работать с каждым состоянием, чтобы овладеть им и начать использовать в жизни.

Любое боевое искусство — это овладение умом, а не мускулами. Поэтому боевые искусства направлены на то, чтобы созидать Человека, а не уродца. Уродство получается, когда в боевых искусствах упор делается не на изучение ума и души и овладение ими, а на достижение результатов — любых. Это касается и спорта.

Да, достижения в спорте или в спортивных боевых искусствах могут быть очень значительными. Но даже у самых выдающихся спортсменов, ушедших из спорта, возникает множество проблем со здоровьем. И то, что многие спортсмены составляют костяк братвы, которая терроризирует и грабит людей, включая все слои общества, говорит само за себя. Они научились владеть телом и до некоторой степени умом, а соединяться с миром и сострадать людям не научились. Потому что везде нас учат только соревноваться, быть выше, лучше и побеждать. Машиной стать легко — сокращай и сокращай себе мускулы, учись побеждать в

соревнованиях, тренируйся и тренируйся, отрабатывай приёмы, овладевай техникой, наращивай скорость, преодолевай усталость.

Смотрите в ум.

## **Победа — поражение**

Существует своего рода закон: если вы отождествлены с силовым я — тем я, целью которого является быть выше, лучше, иметь власть, сохранять контроль, — тогда каждую вещь, с которой вы имеете дело, будь то материальные предметы, блага или духовные дисциплины и достижения, вы будете использовать как свое ОРУЖИЕ, чтобы контролировать и устанавливать власть над другими людьми. А только святые и будды не отождествлены со своим силовым я.

Все любят быть победителями, побеждать — почетно. Это мнение широко распространено в нашем обществе. Вы стремитесь побеждать, потому что внутри себя прекрасно знаете, что такое поражение. Внутри вас живёт тот, кто терпел поражения в драках, при решении проблем, на работе, в отношениях с противоположным полом. Вы не любите и презираете себя терпящего поражения. Поэтому вы будете проходить через поражения, пока не примете их, то есть себя, того, кто терпел поражения. Это и есть соединение с собой, любовь к себе. Жизнь учит любви к себе, поэтому проводит вас через поражения.

Вы соревнуетесь и применяете силу в боевых искусствах, — а ведь в них очень редко надо применять физическую силу, на то они и искусства, — потому что ненавидите быть побежденным. Вы боретесь и применяете силу в приёмах айкидо, где в принципе не должно быть никакой силы, кроме силы ума, потому что не любите поражений и стремитесь к победе, потому что презираете себя побежденного. Где тут любовь?

*Интересно, вода чувствует себя побежденной, когда пропускает внутрь себя руку или стекает с высоты вниз?*

В конце концов, вы когда-нибудь поймете, что поражения — это путь к победе, что ошибки помогают добиться успеха. Любые боевые искусства — это почитание жизни. В них невозможно добиться успеха, если человек не почитает жизнь ближнего.

То, что вы называете победами и поражениями, ведет вас к разделению с жизнью и людьми. Боевые искусства учат соединяться с противником, любить его, но не побеждать. То, что вы называете победой, это ПОБОЧНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ вашей способности соединяться с противником, любить своего врага, почитать жизнь.

## **Поединок**

Когда мастера боевых искусств встречаются в поединке, они проверяют именно качества друг друга. Постояв, они расходятся без боя, признав, кто из них победитель, а кто побежденный. Как это происходит?

Например, вы стоите напротив партнёра и чувствуете в себе неуверенность. Неуверенность или чувство слабости никогда не могут возникнуть сами по себе, их поднимает в вас ваш противник, мир-то двойственный. Раз такое происходит, следовательно, на его стороне сила. Значит, вы можете поклониться ему, признав свое поражение.

*Поражение ли это?*

И, расставшись, вы идёте медитировать над тем, что именно отозвалось в вас на его присутствие. Где в себе вы чувствовали слабость, какая она была, какие невидимые с первого взгляда качества противника помогли ей проявиться? Так из каждого состоявшегося или несостоявшегося поединка вы можете выносить положительный опыт и, самое главное, через принятие своей слабости знакомиться с качествами, которые хотите развить в себе.

Позднее, если вы продолжите смотреть в себя и свой ум, то научитесь читать себя как открытую книгу. Например, вы сможете определять свою мягкость рядом с твердостью и решительностью, физическую слабость рядом с силой, некоторую вялость рядом с напором и выносливостью.

Отмечая все эти возникающие внутри вас чувства, вы можете исследовать себя и определять направления, в которых вам надо работать с собой. В вас содержатся любые качества, они присутствуют в вас в нужном количестве — просто они прикрыты страхами, травмами и ограничивающими убеждениями ума. Мысли всегда нас ограничивают.

Как видите, поединок, который не состоялся, — неиссякаемый источник совершенствования души и духа.

### **Остановка противника**

Речь пойдет о времени.

Поскольку Внешнее Равно Внутреннему, ситуацию с боем создаёте вы сами и никто другой. К слову сказать, человек, который часто дерётся, на самом деле дерётся внутри себя, в уме. Враги у него внутри. Раз драка и враги у него внутри, они проявляются снаружи. Если вы сможете обнаружить это внутри себя, драки снаружи прекратятся. Это один из способов управлять ситуацией, самый кардинальный.

Но сейчас мы будем говорить об учебном бое. В книге «Жизнь без Границ. Концентрация ∞ медитация» в главе «Ведение боя» мы уже рассматривали, как обращаться с расстоянием и временем в бою. Нет нужды повторять уже написанное, поэтому сейчас мы с вами рассмотрим ещё один способ управлять временем.

Если перед вашим носом начнут махать кулаком, что вы будете видеть? Этот кулак. С какой скоростью он будет двигаться? С огромной. Почему? Потому что вы видите только этот кулак. Работает только линейный ум, и вы видите только движение. Ведь линейный ум отвечает за создание движения снаружи.

Те, кто достаточно долго занимался боевыми искусствами, знают на опыте, что надо смотреть не на ноги и руки противника, а видеть всего его целиком. Тогда легче отслеживать движения, они кажутся не такими быстрыми, как будто замедляются. Почему такое происходит? Включается нелинейный ум. Как? Вы подключаете противоположность, то есть видите не одну руку, но и остальное тело.

Следующая ступень, чтобы замедлить движение противника, заключается в том, чтобы видеть и противника, и пространство вокруг. Для этого надо смотреть рассеянным взглядом. Начав тренироваться в этом, вы сразу же увидите результаты, а остальное сделает время.

Исследуйте, что такое двойственность.

### **Медитации**

В медитациях вы тоже можете тренироваться останавливать движение.

Если с вами произошла какая-то ситуация и вы хотели бы поподробнее разобраться в ней, если вас интересуют чувства и мысли, которые вы переживали в тот момент, вы садитесь в медитацию и восстанавливаете события перед своим мысленным взором. Сначала вы разворачиваете ситуацию в нормальном темпе. Потом делаете это все медленнее. Потом раскладываете заинтересовавшие вас моменты на миллисекунды. Если вы будете регулярно работать с собой, то со временем вы научитесь это делать.

В момент, когда вы разворачиваете ситуацию перед глазами, смотрите в себя, отмечайте мысли и чувства, которые мелькают. Если не можете ухватить их, пустите ситуацию ещё

медленнее. Чем медленнее разворачивается ситуация, чем меньший отрезок времени вы можете захватить, тем больше информации получите. Точно так же вы можете работать с фрагментами.

## Место

Это не та вещь, не то место, не тот человек, не то время, не та страна, не те отношения, всё не то. Вы ведь замечали, сколь часто говорите себе нечто подобное? Вопросы и для занимающихся боевыми искусствами, и для простых жителей планеты, ведущих ежедневный бой с жизнью:

*И как вы собираетесь вести поединок, если в вас есть такие убеждения?*

*А как вы собираетесь выиграть этот самый поединок?*

*И можно ли выиграть поединок, если вы не на своём месте?*

Мы вступаем в поединки именно потому, что пытаемся защитить своё место, на которое покушается враг. Но:

*Какое место мы пытаемся защитить?*

*Как вы пришли в это место?*

*Оно — действительно ваше?*

Мы идем по жизни, руководствуясь различными предположениями, что лучше и что принесёт нам большую пользу. Этот путь мы начали давно, в детстве. А если быть более точным, этот путь начали наши предки. Они сформулировали первые понятия, что лучше для человека, а что хуже. Ваши родители, школа, государство с самого раннего детства втискивали вас в рамки удобных для них условий.

Но есть действительно ВАШЕ МЕСТО. Представьте себе мозаичное панно. Огромное количество камешков самых разных цветов и форм составляют единую картину. Каждый из них занимает собственное место. Выберем камешек где-нибудь в центре. Могут ли соседние камешки напасть на этот камешек? Могут ли выдавить его с места? Никогда. Потому что они спаяны одной силой, одним замыслом и вместе формируют картину, которая представляет собой одно целое.

В этом мире существует Целое. Этот мир — наш мир — Целое. Оно — Творец, который создал эту картину, и Оно — та Сила, которая удерживает картину, чтобы та не распалась на кусочки. Мы — кусочки мозаики, которые составляют эту картину. Поэтому никому никогда здесь ничто не угрожало и не будет угрожать. Когда человек занимает своё Место в картине Целого, он в абсолютной безопасности. Когда человек занимает своё Место, в его действиях отсутствуют сила и насилие, его действия лёгкие. Ему не надо защищать своё Место, потому что на это никто не посягает. Из своего Места он действует легко, и все приходит к нему легко.

Но ведь случаются же с человеком всевозможные напасти, возразите вы? Да, когда он занимает не своё Место, он призывает к себе ту самую Силу, которая создаёт и сохраняет Целое. И Сила бьёт, крутит, толкает человека до тех пор, пока он не займёт своё, ему одному свойственное Место. А заняв его, он становится неуязвим. Когда и как человек умудряется занять не своё место? В этом ему помогают ум-эго, ложные убеждения и страхи — вы, наверное, уже знаете это из других моих книг.

Есть ещё одна причина, почему человека бьёт. Это Закон Перемен. В нашем мире нет ничего стабильного, ничего раз и навсегда установленного. В нём всё течёт и изменяется. А наш ум-эго чем занимается? Он старается везде найти стабильность, всё, что нас окружает, включая нашу жизнь, он стремится превратить в неизменное. Если человек пытается сохранить стабильность, привязывается к чему-то, его силой перекидывает в другое состояние. Не хочет сам переходить — ему помогают действующие в этом мире Законы. Чем сильнее, чем упорнее вы сопротивляетесь переменам, тем больнее вам будет в будущем. Врачи и целители никогда не останутся без работы в нашем мире.

Есть ещё один Закон, который неумолим и всегда будет действовать в этом мире. Это Смерть, мы уже говорили о ней. Когда приходит время, Смерть наступает любого из нас. Мы же бегаем от неё, страшась и всячески сопротивляясь ей. Убегая, мы только запутываем себя, от чего удары становятся сильнее — мы не живём, а бегаем. Оставьте Смерти её дело, а сами живите и следуйте переменам.

**Место — это Жизнь, и сохраняется оно благодаря Переменам и Смерти.**

## **Иерархия**

Существует ещё одна метафора для объяснения Места. Почему я использую метафоры? Потому что обычным линейным языком не объяснить то, что переживаешь внутри. Люди ещё не создали такой язык, метаязык, который мог бы передавать чувства, переживаемые во время соединения противоположностей. Это совершенно другая вселенная.

Представьте себе цепь, которая начинается неизвестно где и кончается в бесконечности. Если взять, скажем, десять звеньев этой цепи, их можно разделить по старшинству, по меньшинству и ещё Бог знает как, было бы желание. Так мы действуем в жизни, но цепь-то бесконечная, и Мест в ней бесконечное множество. И поэтому места эти РАВНОЗНАЧНЫЕ.

Те же самые размышления можете произвести, используя сферу, радиус которой равен бесконечности. Наша же вселенная бесконечная, и мест в ней бесконечное множество, и все Места поддерживают и сохраняют общую картину.

*В муравейнике кто выше, а кто ниже? А в лесу?*

Когда вы начнёте размышлять над тем, что такое Место, и действительно подойдёте к сути, внутри вас — в животе, особенно в верхней части — возникнет необыкновенное чувство покоя, лёгкости и защищённости, безопасности. Вы также увидите, что всё, что было написано выше, всего лишь жалкая попытка передать то, что не может быть выражено словами. Вы также поймете, что всё, чем вы занимались в жизни, включая работу и интересы, было поисками своего Места, чтобы обрести покой и единство.

*Почему вы ищете своё место снаружи?*

Вы когда-нибудь кололи грецкие орехи? Среди них встречаются орехи небольшого размера, которые просто невозможно расколоть. Что бы вы с ними ни делали, они всегда увертываются или вылетают из-под молотка, и, даже когда попадаешь, они выносят эти удары как ни в чём не бывало. Ощущение, когда прикасаешься к своему Месту, когда осознаешь своё Место, точно такое же.

## **Упражнение**

1. Вспомните неприятные для себя ситуации и время, когда вы решали, что что-то в вашей жизни идёт не так. Вы хотели и предпринимали попытки что-то изменить в своей жизни. Вспомните людей, ваших друзей или знакомых, которые вызвались помочь вам исправить положение дел. И вы благодаря этой помощи оказывались в ещё более трудной ситуации, иногда безвыходной.
2. Вспомните трудные ситуации или периоды жизни, пройдя которые, вы испытывали чувство расширения и полета. В это время рядом с вами также оказывались люди, которые помогали вам преодолеть трудности.
3. А теперь сравните внутри себя на уровне чувств эти периоды жизни. Сравните чувства, которые у вас появлялись перед желанием переменить что-то в жизни. Медитируйте, пока отчетливо не почувствуете разницу.

А сейчас мы с вами рассмотрим упражнения для развития живота, центра масс и овладения Жи — Жизнью. Я приведу упражнения, которые были рассмотрены в предыдущей книге «Жизнь без Границ. Концентрация ∞ медитация», добавив в них кое-что и заменив устаревшие термины на новые. Это необходимо сделать, чтобы перезаписать находящуюся в подсознании информацию

по Ки. Как уже говорилось, когда вы будете пользоваться русскими словами, это поможет вам соприкоснуться с настоящим пониманием Жи — Жизни. В дальнейшем я рекомендую пользоваться именно этим описанием для работы с собой, чтобы слово Жизнь и заключённые в нём вибрации резонировали в вашем теле и душе, пробуждая состояние Жизни и проявляя его вовне.

## **Базовые принципы соединения ума и тела**

### **Первый принцип**

Думайте о животе, чувствуйте его, проникайте в него умом. Условно живот можно разделить на не сколько областей — полость живота, верхняя часть живота, кишечник и нижняя часть живота. Особое внимание уделяйте точке единения — центру тяжести масс. Думайте о ней, пытайтесь почувствовать её и удержать, тогда ум и тело будут сохранять своё единство и возникнет состояние Жи — Жизни.

Скорее всего, у вас вначале ничего не получится, потому что ум — это упрямый осёл, который никогда не заставит делать то, что нужно — он всегда будет поступать наоборот. Заставить его можно, только когда вы овладели им, а на это, как правило, уходят годы и десятилетия.

Но умом можно манипулировать. Поскольку он всегда любит поступать наоборот, можно запретить ему быть в животе и даже думать о нём, тогда все произойдёт само собой. Каждый раз, когда вы захотите подумать о животе, запрещайте себе это делать, мысленно отталкивая себя, не пуская туда, а затем отстраняйтесь и смотрите, что происходит. Так можно постепенно накопить большое намерение пребывать в животе. А затем вы разрешаете этому произойти.

### ***Упражнение на обнаружение местоположения ума***

Теория — это прекрасно, но необходима практика, чтобы было понятно, о чем идёт речь. Чтобы наглядно показать себе, где находится ваш ум и как он перемещается по телу, сделайте следующее:

1. Встаньте прямо, руки расположены вдоль туловища. Посмотрите внутрь себя, просто запоминая свое состояние.
2. Поднимите руки вверх, как будто тянетесь за книгой на верхней полке. Посмотрите внутрь себя — где сейчас находится ваш ум?
3. Опустите руки, как будто собираетесь нагнуться и поднять что-то с пола (оставайтесь стоять ровно). Посмотрите внутрь себя — где сейчас находится ваш ум?
4. Повторите несколько раз пункты 2 и 3.

Проделав это упражнение, вы сможете увидеть или ощутить, как ум перемещается вверх и вниз в зависимости от того, поднимаете вы руки или опускаете. Если вы не достигли никаких результатов, то, скорее всего, вы не умеете концентрировать своё внимание на себе. Поучитесь этому, поучитесь смотреть в себя, проводя некоторый период времени в медитациях.

Очень и очень редко можно встретить человека, у которого ум при опущенных руках находится в центре масс или близко к нему, например, в области пупка. Как правило, у большинства людей он располагается выше диафрагмы.

Когда люди поднимают руки вверх, ум тоже перемещается вверх, оказываясь или в груди, или в горле, или в голове. Иногда он оказывается в руках. Все это зависит от строения характера человека и состояния его психики.

Разницу в состоянии, когда ум находится внизу или сверху тела, можно очень легко обнаружить. Когда вы поднимаете руки и вместе с ними поднимается ум, вас можно без труда сдвинуть с места или оторвать от пола. Фокус, когда сидящего мужчину поднимают мизинцами четверо женщин, предварительно попросив его думать о своей макушке, заключается именно в способности ума перемещаться по телу и таким образом менять вес (для стороннего человека, но не для весов).

5. А теперь поднимите руки вверх, но продолжайте думать о центре масс — точке единения. То есть ваши руки тянутся вверх, а вы умом остаетесь внизу, в животе. Прodelайте это несколько раз, чтобы в точности уяснить себе, о чем идёт речь. Ум остаётся внизу, когда вы поднимаете руки вверх, не давайте ему двигаться вверх.
6. Прodelайте то же самое с взглядом. Направляйте его вверх и вниз, следя за движением ума, а потом, глядя вверх, оставляйте ум внизу.
7. Начните глядеть по сторонам, оставляя ум внизу.
8. Ходите, делайте какие-то движения руками, наклоняйтесь и т.п., оставляя ум внизу, в животе.

Так вы познакомитесь с состоянием Жизни, с состоянием единства ума и тела. Можете попробовать заниматься повседневными делами, бизнесом, переговорами, находясь в животе. Результаты будут просто поразительны. Например, если вы пребываете в состоянии единства ума и тела, вы легче запоминаете информацию, лучше ведёте переговоры и т.д. Но не перезанимайтесь, чтобы не отбить у себя охоту вообще иметь дело с состоянием Жизни. Мы всегда отворачиваемся, испытываем отвращение к тому, что заставляет нас перенапрягаться.

Регулярно занимаясь этим упражнением, вы не только научитесь держать ум в животе, что само по себе сделает ваши дела эффективными, но также научитесь помещать свой ум в ту точку, которая вас интересует, будь это тело или окружающий вас мир. А если вы можете помещать ум в любую точку тела или окружающего пространства, следовательно, вы овладеваете этой точкой, становитесь её властелином, так сказать.

Следующие упражнения также помогают соединить ум и тело.

### *Движение ума*

Это упражнение предназначено для того, чтобы показать, как движется ум в зависимости от образов, которые в нём возникают.

Встаньте прямо, руки вдоль туловища. Поместите ум в живот, в его нижнюю часть. Иными словами, думайте о точке единения — центре масс. Попросите друга или подругу поднести руку к вашей груди и мягко толкнуть вас. Обратите внимание, что, когда к вашему телу приближается рука, вы подаетесь к ней навстречу, — это начал двигаться ум, выйдя из живота.

Обратите внимание на то, что, когда к вашей груди приближается рука, ваш ум начинает метаться, поэтому даже самый лёгкий толчок сдвигает вас с места.

Обратите внимание на то, что, когда вас касается рука, вы выходите из живота, потому что ум начинает волноваться. Редко кто может не заметить приближающуюся или дотрагивающуюся до тела руку. Это состояние называется «неподвижный ум». Вот вам и обратная связь для того, чтобы быстро и эффективно научиться медитации. Если бы ум оставался в животе, не видя приближающуюся руку, сдвинуть вас с места было бы очень трудно или вообще невозможно.

*К вашему лицу приближается оскаленная морда тигра, можете ли вы остаться внизу, в точке единения?*

*А если это оскаленное лицо вашего врага, во власти которого вы находитесь? Можете ли вы остаться внизу, в животе?*

Ум должен оставаться в животе и быть неподвижным при любых словах, звуках, запахах, ощущениях. Если в критических ситуациях вы научитесь оставлять ум внизу, в животе, в его нижней части, то легко сможете выходить из трудностей без особого ущерба для себя. Кроме того, научившись таким образом управлять умом, вы приобретете устойчивость и стабильность в жизни, а ваши действия станут успешными в любой ситуации, то есть вы всегда можете правильно, спонтанно и безошибочно отреагировать на любую ситуацию. Если в какой-то ситуации ваши ответные действия были ошибочны, следовательно, ваш ум в это время не был в животе. Это ваша обратная связь, чтобы отслеживать поведение ума.

### ***Инерция ума***

Следующее упражнение предназначено для того, чтобы показать инерцию ума.

1. Выставьте одну ногу вперёд, а другую отставьте назад. Вы сами должны быть развернуты вперёд и смотреть вперёд.
2. Смотрите внутрь себя и запоминайте состояние ума и его местоположение при всех последующих движениях.
3. Повернитесь на носках или пятках, чтобы развернуться лицом и туловищем назад, и посмотрите назад.

*Где находится ваш ум, когда вы повернулись и смотрите перед собой?*

4. Опять развернитесь на 180 градусов и посмотрите перед собой.

*Где находится ваш ум, когда вы повернулись и смотрите перед собой?*

5. Прodelайте эти повороты несколько раз.

Где оказывается ваш ум, когда вы поворачиваетесь? Он каждый раз остается сзади. Когда вы смотрите перед собой, а потом поворачиваетесь, он при каждом повороте остается сзади. Вы якобы смотрите перед собой, но ваш ум остается сзади.

Если вы научитесь при повороте брать ум с собой, не оставляя его позади, если научитесь полностью направлять его перед собой, то никогда больше не будете застревать в ситуациях прошлого.

Что же касается ваших дел, бизнеса или отношений, они будут наполнены Жизнью, а следовательно, эффективны. Потому что ваш ум перед вами и направлен на дело, а не бродит неизвестно где. Там, где ум соединяется с материей, происходит что? Правильно, возникает Жизнь. Вы направляете ум на дело, оно оживает; вы направляете свой ум на отношения, они начинают изменяться. Если вы направляете на дела или отношения свои страхи, они умирают.

### ***Магия образа***

И последнее упражнение, чтобы показать силу ума.

Как известно, ум правит телом. Встаньте в позицию, как показано на рис. 2.

Расправьте пальцы и держите ладонь расслабленной. Представьте себе, что через вашу руку течёт очень сильный поток воды. Он настолько мощный, что, вырываясь из пальцев, достаёт до самого горизонта. Держите этот образ перед глазами, не давая ему уйти.

А теперь пусть ваш друг осторожно и мягко, чтобы не спугнуть вашу мысль-образ о струе воды, возьмёт вашу руку, как показано на рисунке, и мягко начнёт сгибать её в локте. Если вы прочно удерживаете образ, то ни один человек на свете не сможет согнуть вашу руку. Ясно, что ум — образ в нём — и в этом случае должен быть неподвижным.

Если при одном приближении к вам человека, собирающегося сгибать вашу руку, ваш ум начинает колебаться, а образ — плыть, тогда друг легко согнёт вашу руку.

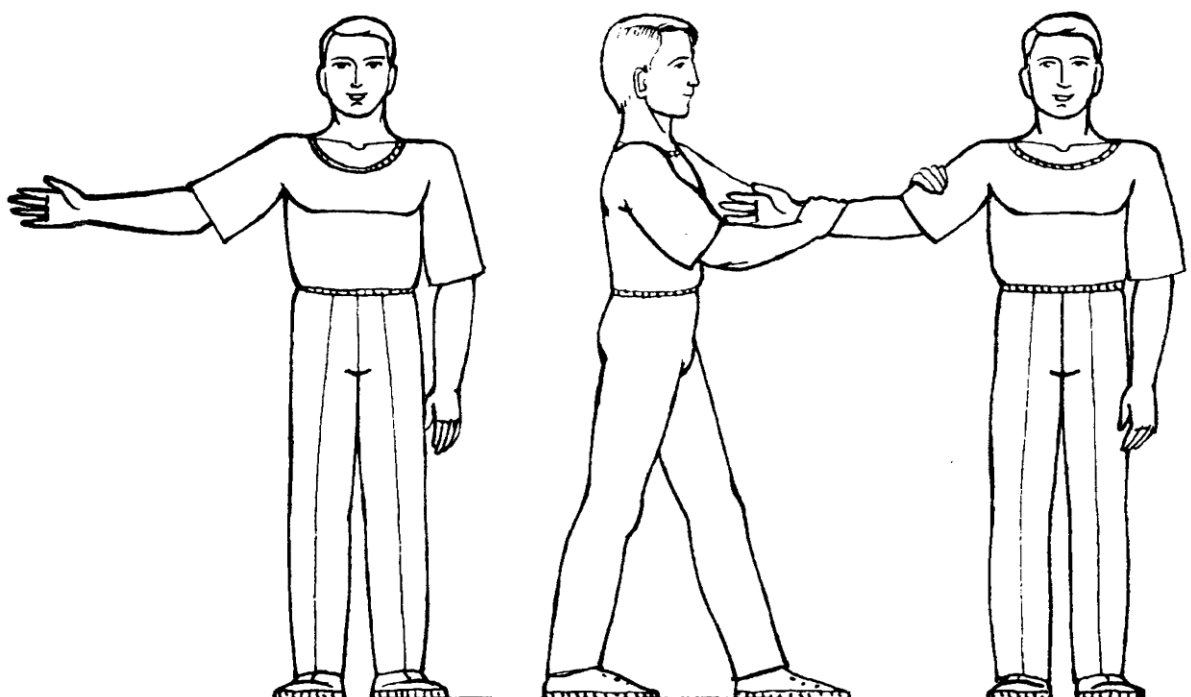


Рис. 2

Если образ плывет, а ум пугливо мечется, когда друг дотрагивается до вас рукой, он легко согнёт вашу руку. Тогда пусть ваш друг попробует очень мягко согнуть вам руку, используя только указательные пальцы.

Если вы сумели удержать концентрацию на образе, когда он дотронулся до руки и начал её сгибать, пусть ваш партнёр усилит давление на руку.

Если в момент сгибания руки у вас появляются мысли типа: «Как он сильно давит; мне не удержаться; не может быть и т.п.», — тогда состояние Жизни рассеется и он легко согнёт вашу руку. Любое движение посторонней мысли рассеивает концентрацию ума. Вот вам и обратная связь, чтобы быстро и эффективно научиться концентрации.

Вместо образа текущей через руку воды вы можете использовать образ железной или деревянной палки — ваша рука также станет несгибаемой.

Если вы ляжете между двумя стульями, представив себе, что через ваш позвоночник проходит стальная балка, то на вас может сесть несколько человек и ваше тело останется несгибаемым. При этом вы будете в полном сознании и даже сможете рассказывать анекдоты. Как видите, всё это можно делать, не находясь под гипнозом.

Если вам не удаётся сохранить образ текущей сквозь руку воды, если ваша рука всё равно сгибается, даже после того как вы попробовали сделать это упражнение несколько раз в течение месяца, то, вероятно, у вас внутри живет повышенное чувство тревоги и беспокойства — вам надо начать работать со своими страхами.

## Второй принцип

Второй принцип сохранения ума в животе заключается в полном расслаблении. Полное расслабление подразумевает под собой расслабление и ума и тела.

Мы уже рассматривали, как тренировать расслабление ума в медитации и как расслаблять тело, но есть ещё одно очень полезное упражнение, которое вы можете выполнять в любое время дня и ночи.

### ***Упражнение на расслабление***

Встаньте, как показано на рис. 3, слегка переместив вес тела на носки, чтобы немного освободить пятки. Теперь начинайте трясти пальцами (пальцами, а не кистями). Если дрожь дойдет до самых носков ног, значит, тело у вас умеет хорошо расслабляться. Если носки ног при потряхивании руками не вибрируют, значит, где-то стоит блокировка. Обычно блокировки находятся в суставах рук и ног, а также в плечах и в области живота. В области между диафрагмой и тазом их может быть сразу несколько, и они могут восприниматься как горизонтальные пластины.

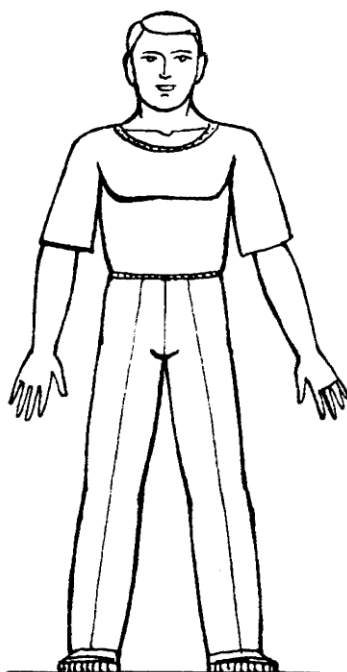


Рис. 3

Это упражнение на расслабление очень хорошо показывает, как у вас обстоит дело с организмом, я имею в виду, насколько он напряжен. Это упражнение можно делать по несколько раз в день, все время концентрируясь на животе.

Когда ваш ум расслаблен, он автоматически падает в живот, в центр масс. Когда тело расслаблено, оно само соединяется с умом. Если вы хорошо расслабились, все вышеприведенные тесты на нахождение ума в животе вы легко сможете выполнить. То есть состояние Жизни возникает, когда вы расслабились. Чем больше вы расслаблены, тем лучше и глубже вы переживаете состояние Жизни.

Ещё раз хочу обратить ваше внимание на **УСИЛИЯ** расслабиться. Если вы прикладываете здесь усилия, если вы стараетесь, то создаёте дополнительное напряжение, очень тонкое и трудноуловимое. От мышц тогда исходит чувство, что они лишены силы. Состояние Жизни тоже возникает, когда вы расслаблены, но оно наполняет вас силой, вы как будто расширяетесь и наполняетесь невидимой субстанцией. Именно в этом заключается разница между старанием расслабиться и настоящим расслаблением, отпуская себя, **позволением себе быть тем, кто вы есть на самом деле.**

### Третий принцип

Третий способ поместить ум в живот заключается в том, чтобы расположить вес внизу. Естественно, вес любого объекта располагается внизу, в самой нижней точке, называемой центром тяжести тела. Если вы расслабляетесь, ваш вес также располагается в центре масс тела. Если вы напряжены, если вас мучают страхи, беспокойства, проблемы, комплексы, непризнание собственной значимости и прочие столь близкие сердцу нормального человека вещи, тогда ваш центр тяжести будет располагаться выше, то есть ваш ум не будет находиться в животе.

Если ваш ум беспокоен, он не в животе, следовательно, он не соединен ни с телом, ни с миром, он сам в себе. Если ваш ум беспокоен, вы напряжены, то есть центр тяжести тела располагается выше. Если вы напряжены, вы беспокойны, то есть нет единства ума и тела в животе. Расслабляясь, человек автоматически становится спокойным, и его ум сам располагается в животе. Как видите, все три вышеперечисленных принципа говорят об одном и том же.

Вам, скорее всего, придётся побывать умом в каждой части своего тела. Тогда тело расслабится и ум естественным образом опустится в живот.

Вернитесь к рисунку 2. Там изображена всё та же негибкая рука. Если вы расслабите руку и будете думать о её нижней части — толстая линия снизу руки, — эту руку никто не сможет согнуть. Если вы будете думать о верхней части, её легко согнуть.

Ещё примеры:

Если вы расслабите руки, свободно свесите их по сторонам тела и начнёте думать, что вес ваших рук располагается в кончиках пальцев, такую руку нельзя будет поднять. Если вы начнёте думать о плече, её легко поднимут.

Если вы стоите расслабившись и думаете о животе, о его нижней части или о ступнях ног — в том смысле, что вес располагается именно в этих точках, — вас никто не сможет оторвать от земли. Если вы будете думать о макушке головы, вас легко поднимет ребенок.

Если же, несмотря на то что вы делаете всё, как было сказано, ваша рука сгибается, вас сдвигают с места или все-таки отрывают от пола, значит, ваш ум сдвинулся с места, он не неподвижен, или вы изначально не находились в животе из-за каких-то блокировок, какого-то напряжения в теле.

Работа с животом и с центром масс, выполнение всех вышеописанных тестов позволяют установить прочную и надежную обратную связь при работе с собой и с блоками, которые содержатся в теле и в уме.

И ещё. Вы можете научиться находиться в животе и в точке единения — центре масс, — когда медитируете в спокойной обстановке. Это сделать достаточно легко. Но самое главное — научиться сохранять неподвижный ум, когда вы двигаетесь, живёте повседневной жизнью или находитесь в стрессовой ситуации. На это действительно требуется время.

### Четвёртый принцип

Здесь речь идёт о расширении состояния Жизни вовне.

Во вселенной форма изначально равна пустоте, а пустота — не что иное, как форма. Поэтому вселенная воспринимается нами как некое единое, целостное образование. У такой вселенной всегда есть мощь и жизненная сила. Такую вселенную никогда не опрокинуть. А все потому, что ум и тело, духовное и физическое — форма и пустота — у неё объединены.

Когда вы имеете дело с собой, то разделяете ум и тело. Чем? Мыслями! Вы говорите себе, что тело — это нечто материальное и отделённое от ума, а ум вообще что-то абстрактное и несуществующее, поскольку его невозможно потрогать.

Вселенная едина и поэтому всегда находится в состоянии Жи — в состоянии единства ума и тела. Поэтому она всегда наполнена Жизнью.

Поскольку Внешнее Равно Внутреннему, каждый человек отражает в себе всё, что существует вокруг. Если вселенная едина, значит, каждый из нас знает, что такое быть единым. Разделив внутри себя верх с низом, отделив себя от мира, люди забыли, что такое быть едиными. Сейчас пришла пора соединиться.

### ***Упражнение***

Встаньте прямо, расслабьтесь и просто открывайтесь. Позвольте себе распространяться наружу и вокруг. Побудьте несколько минут в своих ощущениях. Пусть ваш друг неожиданно хлопнет в ладоши или громко крикнет за вашей спиной. Вы почувствуете, как нечто, что окружало вас, находилось снаружи — Поле Жизни, — сжалось и втянулось. В таком вот сжатом и втянутом состоянии вы пребываете ежедневно, из года в год, усугубляя его. Так происходят разделение и блокирование.

Когда вы расширяетесь наружу, это называется положительным Жи — настоящим состоянием Жизни. Когда вы сжаты, обращены внутрь себя, когда вас захватили страхи, это называется отрицательным Жи, Смертью. Положительное Жи способно творить всякие чудеса и создаёт в вашей жизни здоровье, счастье и благополучие. Отрицательное Жи ведет к болезням и смерти.

Когда вы расширяете своё состояние Жизни, когда вы соединены с миром, дурные вещи либо растворяются в этом состоянии, либо обходят вас стороной по невидимым для обычного глаза силовым линиям. Когда вы сжаты и закрыты, пребываете в отрицательном Жи, благие вещи, как мячик, отскакивают от вас, оставляя вас наедине с вашими проблемами.

*Что можно положить в сжатый кулак?*

### ***Упражнение на пробуждение и развитие живота***

1. Возьмите в руки палку длиной примерно на двадцать — тридцать сантиметров меньше вашего роста, но такую, чтобы её вес вызывал у вас чувство комфорта. Слишком легкая палка не будет подходяще воздействовать на живот.
2. Взмахните ею и ударьте сверху вниз. Удар должен идти строго посередине вашего тела. Удар палкой посередине не только помогает пробудить и развивать живот, но также способствует объединению левой и правой половин тела, то есть объединению линейного и нелинейного умов, мужского и женского.

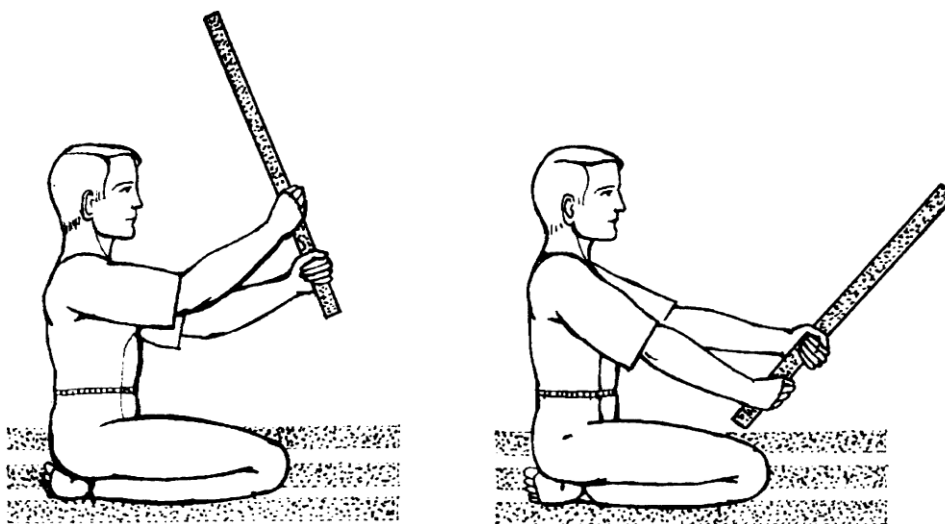


Рис. 4

При ударе палка останавливается почти горизонтально на уровне живота, чуть ниже пупка. Резко сожмите мускулы живота и наблюдайте за центром масс, когда палка достигнет конечного положения. Сначала у вас это может не получиться, но пройдет годик-другой, и всё будет в порядке.

Чтобы овладеть любым упражнением с животом и центром единения, нужны годы — не потому, что упражнения трудные, а потому, что ваше расщепление верха и низа, ума и тела слишком велико, чтобы все произошло мгновенно и вы обрели целостность.

Когда взмахиваете палкой, делайте вдох. Когда опускаете палку, резко выдыхайте. Лучше, если при ударе вы будете издавать резкий — можно негромкий — крик, это помогает раскачать застывшие эмоции и чувства, которые хранятся в нижней части живота. Можно резко, с шумом выдыхать.

Когда ударяете, позволяйте своему Жи — чувству Жизни — расшириться, позволяйте себе расшириться — особенно в области груди и суставных соединениях рук и ног, — это помогает разблокировать конечности, чтобы легко пользоваться ими в жизни. Вы, надеюсь, помните, что каждый орган тела соответствует определенной мыслеформе, которая, отражаясь вовне, создаёт реальность?

Когда наносите удар, мысленно расщепляйте пространство перед собой. Своим умом вы создаёте вокруг себя мир, умом же можно его расщепить. Если вы наносите удар по предмету, мысленно расщепляйте его. Ваш ум создал этот предмет, он же может расщепить его на мелкие кусочки.

Если каждый раз, работая с палкой, вы будете крепко обвязывать живот в области ниже пупка каким-нибудь широким поясом, это поможет лучше и быстрее почувствовать центр.

Я встречал случаи, когда человек, начав заниматься Жи — объединением ума и тела, — получал немедленные и очень яркие результаты. Например, в центре масс — центре единения — появлялось горение или там долгое время сохранялось тепло. Что бы с вами ни происходило, не пугайтесь, иначе вы зажмётесь и впоследствии вам будет очень трудно опять начать занятия с животом. Самое главное в работе с собой — помните: если вы столкнулись с чем-то неизвестным для себя, никуда не торопитесь, не улучшайте результаты и не ускоряйте процессы. Просто сидите и смотрите, изучайте — так, будто столкнулись с чем-то неведомым для себя, когда надо быть очень и очень осторожным. Тогда все будет в порядке.

Ну а если вас все-таки беспокоит тепло или горение в той или иной части тела, принимайте внутрь соду. Сода прекрасно гасит любые огни, где бы в теле они ни возникали, причем эффект

чуть ли не мгновенный и очень наглядный. У соды даже есть еще одно название — «пепел божественного огня».

## **Часть IV. Работа с собой**

### **Введение**

Пока человек здоров, пока дела у него идут хорошо, с ним не о чем говорить. Такой человек создаёт впечатление поверхностного. Он либо ведёт себя самоуверенно и самодовольно, либо смотрит на мир светлыми прозрачными глазами, которые выдают весьма посредственно развитый ум. Он живёт больше рефлексам и частично инстинктами, а оперирует понятиями, которые запомнил в школе, усвоил от родителей и почерпнул в книгах. В этих знаниях нет жизни, потому что они не пережитые. В основном, всем этим характеристикам соответствуют молодые люди лет этак до тридцати.

Когда такие молодые люди приходят на консультации или семинары, хотя такое случается не очень часто, их речь по большей части не несет в себе конкретных вопросов. Они больше разговаривают на общие темы. Проблемы, которые нужно решать и на которые необходимо получать конкретные ответы, у них ещё не сформировались.

За ними очень интересно наблюдать. Да, они полны жизни и сил, но на поверхности уже видны проблемы, с которыми они столкнутся в будущем, и даже ясно примерно когда. Интересно, что в большинстве случаев молодые люди слепы к ним. С другой стороны, сами проблемы также ощущаются как не созревшие. Они даже ещё не завязались, такое исходит от них чувство. Люди же зрелого возраста демонстрируют уже плоды, которые можно снимать, так ясно и четко оформляют себя их внутренние блоки. От них исходит чувство созревшего плода.

Тридцать лет является переходным возрастом для каждого человека. К этому возрасту тело полностью созревает и наливается соками, но ум остается ещё сырым, неоформленным, мелким. Это касается и мужчин, и женщин. Даже молодые кандидаты и доктора наук, очень талантливые люди, несмотря на достижения в науке, производят впечатление обладателей сырого, неразвитого и неглубокого ума, примитивного в своей основе. Да простят они меня за эту характеристику.

До тридцати лет люди набирают знания. Они активно формируют банк данных, состоящий из сведений об окружающем мире. Они также формируют логический ум. Работа их ума примитивна и заключается в простом переборе фактов и в защите своих взглядов с помощью незатейливых логических посылок. И всё. Ни о какой ширине охвата, глубине проникновения, ни о каком видении, а тем более проживании противоположностей обычно в этом возрасте не может быть и речи. Иногда, конечно, случается, что молодые люди высказывают гениальные мысли, но они даже сами не подозревают о всей глубине сказанного.

Только после тридцати люди приступают к формированию глубокого, влажного ума, от которого исходит чувство настоящей жизни. Как это происходит? С помощью всё тех же блоков — проблем, с которыми они вынуждены сталкиваться и которые вынуждены решать. Те ситуации, которые произошли с человеком в детстве, служат катализатором для формирования проблем, которые начинают выходить на поверхность после тридцати лет.

После тридцати проблемы начинают одолевать людей. Пик проблем приходится на возраст от тридцати пяти до пятидесяти. В этот период сюрпризы следуют один за другим. В жизни появляется много страдания, и человек начинает задумываться. Страдания и боль заставляют человека задуматься и начать искать выход из сложившейся ситуации. Чтобы сделать это, он вынужден углублять ум, расширять своё видение и впускать в себя состояние Жизни. Тогда человек влажнеет,

*Однажды мой друг сказал о своём знакомом: «Вот смотришь на него, он никакой, ну просто ничего в нём нет, одна самоуверенность. Но когда у него болит язва, он превращается в человека. Что-то в нём появляется живое, что делает его человечным, интересным».*

К чему я завел этот разговор? Вы с детства привыкли пользоваться силой и привыкли настаивать на своём, никому и ничему не доверяя и не уступая, Нормальная жизненная позиция, но это позиция ума-эго, в котором полно страхов, отделяющих вас от жизни,

Если вы занимаетесь боевыми искусствами, то никогда не достигнете глубины, если будете опираться на силу эго. Вы никогда не достигнете глубины отношений с людьми, если не научитесь доверять и уступать. Понемногу, в мелочах, но пора начинать учиться это делать.

Любые наши отношения с миром, будь то боевой поединок, деловой разговор или флирт, определяют, умираем мы или возвращаемся к жизни. Если мы в своих отношениях опираемся на силу эго — на силу, которая хочет властвовать и управлять, — мы медленно умираем. Борьба и желание встать над всегда приводят к душевной смерти.

*А когда душа расцветает и возвращается Жизнь?*

## **Сила и слабость**

Мой путь к слабости был долг и полон приключений. Я наткнулся на препятствия, страдал и боролся, боролся за свои идеалы, чтобы в конце концов в очередной раз сдаться и принять мир таким, какой он есть, следовать вместе с ним, вместе с его силой, испытывая при этом огромное облегчение и чувство свободы. Чем не айкидо?

Сейчас я понимаю, что всё время сталкивался со своей силой и желанием контролировать ход событий. Когда всё происходит так, как мы хотим, мы считаем себя сильными. Произвольный, а на самом деле естественный ход вещей мы называем слабостью. Когда что-то происходит вне нашего контроля, нормальный человек впадает в панику, здесь чувство слабости поднимается во весь рост.

Вот мы и подошли к главному определению и назначению силы, которой мы пользуемся в повседневной жизни с самого детства. Это — КОНТРОЛЬ! По-русски это слово переводится как управление, у-правление, у правления, то есть кто-то внутри нас хочет править жизнью, встать над. А законы этого мира?

Кто же хочет править? Вы знаете: это ум-эго. Какие у него отличительные черты? Быть над, презирать слабость, использовать силу, чтобы не проиграть. Поэтому в боевых искусствах и в жизни нормальный человек всегда будет применять силу и... проигрывать. Потому что законы...

Само желание быть сильным подразумевает под собой существование слабости. Одновременно здесь живёт страх быть сильным, который говорит: «Будешь сильным, придётся доказывать это, ты готов?» И вы опять оказываетесь в своей слабости, а из неё снова рождается желание всё-таки стать сильным. И так до бесконечности.

Многие, однако, преодолевают страх и слабость, тогда на поверхность выходит сила, а слабость уходит внутрь. Человек начинает опираться на силу. Таких людей видно за версту. От них пышет самоуверенностью и гордыней. Их сила опирается на загнанную внутрь слабость и поэтому регулярно терпит поражение.

Сила стремится к победе, поэтому всегда терпит поражение.

## **Рождение слабости и болезней**

Когда-то в детстве вы были свободны и перед вами весь мир был распахнут. Вы не умели видеть препятствия, не обращали внимания на трудности, не различали высшее и низшее, прекрасное и безобразное, мужское и женское. Вы просто жили и делали то, что вам нравилось и к чему лежала Душа.

Но каждый раз, когда вы занимались своим делом, появлялись взрослые дяди и тети, а также родители и говорили вам, что так делать нельзя, а надо делать по-другому. Если вы не слушались,

вас наказывали или от вас отворачивались, что является наихудшим наказанием. Так вы с детства усвоили, что быть собой запрещается, это плохо, чревато всевозможными неприятностями.

Истинное я исчезло, а его место заняли правила, как надо себя вести, чтобы получить от жизни свою долю внимания, заботы и ласки. Так получился трехслойный пирог. Наверху стоит так называемый защитник-контролер — ум-эго. Это правила, привычки и шаблоны поведения, чтобы выжить в «этом враждебном мире»; ум-эго — это силовое я, которое ненавидит слабость. Потом идут страхи, в которых записано, что произойдет, если вы не будете следовать правилам — страшные слова и мысли, все известные вам негативные эмоции и ужасы; страхи — это слабое я. Потом идёт ваше истинное я.

Если вы внимательно всмотритесь, то сможете увидеть, что правила и страхи — это одно и то же. Таким образом, сила неотделима от слабости. Там, где есть сила, автоматически присутствует слабость. Сила всегда хочет стать сильнее, но от этого слабость лишь усиливается, чтобы в какой-то момент все-таки заступить на место силы и опрокинуть человека вниз.

Когда мы стали отвергать свое истинное я и создавать правила и страхи, то начали отделяться от жизни. Там, где присутствуют страхи, Сила и Поле Жизни уменьшается. Так создаются болезни.

### **Работа с телом**

Наше тело записало в себе тот самый трехслойный пирог, о котором говорилось выше. Как проявляется болезнь? Рассмотрим конкретный пример.

Допустим, у человека болит поясница, в частности, у него защемление нервов в области третьего, четвертого и пятого поясничного позвонков. Третий и четвертый позвонки отвечают за наши сексуальные импульсы, пятый — за получение наслаждения от всего, что существует в нашей жизни.

Как получается трехслойный пирог? Природа снабдила человека сексуальными желаниями и тягой к противоположному полу, она же сделала так, что мы получаем наслаждение от физической близости. Это наше истинное я.

Если человека наказывали в детстве за то, что он проявлял интерес к своим или чужим половым органам или был не в меру притким и пробовал играть в то, во что играют взрослые, после наказания у него появляются правила, как надо себя вести, и страхи того, что может произойти, если он нарушит эти правила. Подобные правила и страхи могут появляться в любом возрасте, просто в детстве и молодости это намного вероятнее. Так формируются три слоя.

Истинное я настроено на одно действие, а правила требуют другого. Они начинают давить, и, следовательно, в данном месте тела появляется напряжение. Постепенно это напряжение вызывает изменения в тканях тела, и возникает болезнь.

В последнее время я всё чаще работаю с собой и со своими болезнями, если таковые выходят на поверхность, следующим образом.

#### **Алгоритм исцеления:**

1. Обнаружив в какой-то части тела напряжение или болезнь, я мысленно иду в эту часть тела и **ПОНИМАЮ**, что в ней должно быть записано мое истинное я, которое было подавлено правилами и страхами.
2. Я **РАЗРЕШАЮ** этой части тела быть такой, какой она была изначально.
3. Я убираю, **УВОЖУ** свой ум-эго, то есть свои правила из этого места, позволяя ему стать самим собой. При этом Я **ЧУВСТВУЮ**. **ЧТО ГОТОВ** проживать такую жизнь, которая мне уготована изначально, какой бы она ни была, то есть я снимаю оценки, смиряюсь и сдаюсь.
4. Я **ЧУВСТВУЮ СОПРОТИВЛЕНИЕ**, которое оказывают правила, не желая уходить. Я ещё раз **МЯГКО ОТСТРАНЯЮ** правила, позволяя проявиться истинному я, потому что **ПОНИМАЮ**,

что против жизни, против предназначения идти нельзя. Когда я мягко отстраняю правила, то смотрю в тело, обращаюсь к нему, к истинному я, которое там живёт. Потом появляется чувство лёгкости. Данное место тела предоставлено самому себе, никто его не давит, и в нём начинается бурный процесс восстановления.

**Тело всегда помнит, каким оно должно быть в здоровом состоянии, и восстанавливает свои ткани, если с них снято напряжение, вызываемое умом-эго, и если вы готовы выражать себя и свою творческую силу вовне так, как это вам предназначено.**

Ещё раз обратите внимание, что этот алгоритм может действовать, только если вы согласны проживать собственную жизнь, исполнять собственное предназначение. Это называется «опираться на самого/саму себя», «найти опору в себе»,

Стержень, который мы носим от рождения, это наш позвоночник. Он уже есть, и в нём записано всё, что нам необходимо для процветания (см. таблицу в моей первой книге). Опирайтесь на позвоночник и на позвонки, то есть на то, что там записано, а не на желание стать сильным.

Например, крестец олицетворяет собой Силу. Если человек не доверяет себе и своей внутренней Силе, он обязательно поставит поясницу так, чтобы позвоночник только частично опирался на крестец. Это выпятит его живот вперёд, и на нём может начать появляться жир. Также сдвиг позвоночника вперёд приводит, в конечном итоге, к болям в пояснице.

Расскажу, что со мной произошло.

### **Позвоночник**

У меня в течение нескольких лет болел позвоночник в области поясницы. Что я с ним только ни делал: растягивал, обливал холодной водой, делал массаж — ничего не помогало. Единственное, что помогало мне на время убирать боль или приглушать её, — это медитации и Алгоритм переживания боли. Да, боль на время уходила или приглушалась, но потом появлялась опять — меньше, но появлялась. Это продолжалось несколько лет.

Как-то, сидя в бане, я по привычке начал тянуть поясницу. Вдруг что-то щелкнуло, где-то что-то растянулось, и мне стало очень больно. На следующий день боль усилилась. Я, естественно, начал ходить в боль, соединяться с ней умом, переживать и отпускать её. И действительно, через три дня она стала уходить, а через пять дней практически исчезла. Я уже собрался было идти на тренировку, когда у меня произошел неприятный разговор с одной женщиной и наутро я проснулся с той же дикой болью в области поясницы.

Однако на этот раз меня скрутило очень серьёзно, я не мог найти себе места от боли. Через некоторое время я всё-таки нащупал одно положение, в котором боль не так давала о себе знать, — в нём я и лежал, легонько постанывая и пытаюсь опять пережить и отпустить боль. Через некоторое время мне удалось это сделать. Начало появляться чувство, что боль отстраняется и уходит.

Тут мне предложили посетить одну женщину, которая великолепно справляется с проблемами позвоночника, и я согласился. Она, легонько проведя рукой вдоль всего позвоночника, тут же поставила мне диагноз. Но потом всё же попросила сделать рентгеновские снимки позвоночника, дав адрес врача, диагнозам которого доверяла, чтобы ещё и визуально подтвердить собственное заключение. Сделав снимки, я узнал всю правду о себе.

Да, я научился ходить в боль и убирать её, но оказалось, что в нескольких местах позвоночника у меня сильный остеохондроз, а в четвёртом и пятом поясничных позвонках дисков почти нет, они стерлись. Неприятный разговор с той женщиной сжал мышцы и связки в этой области так, что защемились нервы — отсюда и боль.

Когда знаешь, в чём дело, исцеление уже не за горами. Через несколько дней я с помощью медитаций и алгоритма разжал себе позвонки, и боль частично ушла (отмечу, что тогда я ещё

ничего не знал про силу лёгкости и Силу Жизни). Надо отдать должное, эта женщина-остеопат также очень помогла мне с моим позвоночником — она настоящий профессионал, каких единицы, спасибо ей. Хотя поясница по-прежнему болела, через неделю я уже пошёл на тренировки, чтобы не оказаться в положении вечно больного инвалида, благо айкидо позволяет дозировать нагрузки, а болевые приёмы мягко массируют суставы и пробуждают Жизнь, исцеляя таким образом весь организм, включая позвоночник.

Эта болезнь принесла в мою жизнь много прекрасных переживаний и открытий. Прежде всего, я вдруг понял, что больше не могу пользоваться своей привычной силой. Я вдруг почувствовал себя слабым и немощным. Раньше я проводил приёмы, используя физическую силу, а сейчас я больше не мог себе этого позволить. Я должен был отказаться от силы и искать способы, как выполнять их, не прибегая к привычным усилиям. Так начался новый этап в моей жизни, настоящее знакомство с Жи, Жизнью.

Именно благодаря своей болезни я открыл Силу и Поле Жизни так, как описал это выше в главе «Сила Жизни». Я также увидел, что наше желание контролировать и быть сильным убивает Жизнь. Я лучше узнал строение ума и сделал ещё множество открытий о себе и о мире. Через семь месяцев после первого приступа я уже мог свободно двигаться, прыгать и кувыркаться на тренировках, хотя моё внимание всё ещё сосредоточено на позвоночнике и в области поясницы.

*Я ясно вижу, как сила и контроль мешают людям в жизни и при изучении боевых искусств, но как объяснить это вам?*

Страх смерти мешает. Люди думают, что они не выживут, если снимут контроль. Это боится за себя внутренний контролер.

## Пребывание

БЛАГОДАРЯ вышеописанной болезни я начал методично ходить умом в те области позвоночника, которые требовали моего внимания, благо, я теперь точно знал, куда направляться. Меня однажды спросили, что такое «ходить умом в какую-то область тела». Если, например, вы делаете какое-то движение и у вас возникает боль, вы обращаете на это внимание. Когда движение заканчивается, вместе с ним исчезают и неприятные ощущения. Люди стремятся не делать лишних движений и принять удобное положение тела, чтобы не чувствовать боли. Ошибочная тактика — боль, если пойти в неё умом и переживать, исцеляет.

Так вот, ходить в какую-то часть тела означает, что, даже если у вас нет никакой боли, вы всё равно продолжаете сохранять внимание:

1. На том месте, которое болело;
2. На расположенных рядом органах;
3. На той части позвоночника, которая отвечает за эту часть тела.

Также вы можете свериться с таблицей позвонков, которую я привёл в моей первой книге. Из нее вы узнаете, какие мыслеформы записаны в интересующей вас области тела и в соответствующем ей позвонке/позвонках.

Далее:

1. Вы продолжаете сохранять внимание на той области тела, которая вас беспокоит, чтобы наконец позволить боли проявиться сначала немного, а потом в полном объеме.
2. Вы учитесь принимать эту боль, переживаете и отпускаете её, одновременно осознавая — без оценок! — то, что она несёт в себе.
3. Вы делаете всё это ровно столько, сколько надо, и не прекращаете пребывать своим умом в этой области, потому что вам показалось, что всё прошло.

4. Признаком выздоровления является чувство лёгкости и отпускания в этой области, чувство здоровья. Другим признаком является то, что вы можете хорошо чувствовать эту область и даже видеть её мысленно.

В такой работе с собой есть только одно ограничение: если вы привыкнете смотреть в тело, ум может начать создавать фантомные боли, чтобы занять себя. Он же любит быть занятым.

С того момента, когда я начал знакомиться со своим позвоночником, он рассказал много интересного обо мне самом, о моей жизни, о мире и законах, которые здесь действуют. Я ходил в позвоночник перед сном, ходил в него сразу после сна, ходил в него во время медитаций и упражнений, я мельком заглядывал в него в течение дня. Как уже говорилось, мне потребовалось семь месяцев, чтобы наметились кардинальные сдвиги в сторону выздоровления.

### **Физические упражнения**

**Когда ум соединяется с материей, появляется Жизнь. Когда ум соединяется с какой-то точкой тела, в этом месте тела появляется Жизнь. Помещая ум в какую-то область тела, вы исцеляете её, потому что в ней появляется Жизнь.**

Как люди обычно выполняют физические упражнения? Механически. Делая какие-то упражнения, вы можете в это же самое время размышлять о том, что вам надо купить домой, с кем поговорить о волнующей вас проблеме и т.п. Вы можете выполнять упражнение, потому что НАДО это делать, вы где-то прочитали об этом или вам посоветовали. Вы можете во время упражнений смотреть телевизор или разговаривать по телефону. Такие упражнения БЕСПОЛЕЗНЫ! Потому что в них не присутствует ум.

Если во время выполнения упражнений вас отвлекает что-то, если ваш ум не присутствует в упражнении и в том месте, которое в данный момент нагружается или растягивается, вы выполняете упражнение НАПРАСНО. Пользы от него никакой, один вред. Вместо того чтобы пробуждать в себе состояние Жизни, погружая ум в область, которая в данный момент работает, вы только изнашиваете суставы.

Как, например, повреждают спину? Человек видит что-то, что лежит на земле, и говорит себе: «Надо это взять и унести». Далее он нагибается, поднимает этот предмет — и ойкает от внезапной острой боли в пояснице. Он в это время находится в своём уме, в своём «надо», вместо того чтобы умом находиться в самом действии и в спине.

**Травмы во время выполнения упражнений случаются только потому, что люди в этот момент находятся умом где угодно, только не в своём теле.**

Лучше выполнять упражнение в течение одной минуты, полностью присутствуя умом в той области, которая в данный момент работает, чем корпеть над ним час, механически двигая конечностями. В первом случае в теле появляется и накапливается состояние Жизни, после таких упражнений чувствуешь себя ясным, обновленным и ожившим. Во втором — тело изнашивается и чувствует себя усталым, а ум тускнеет. Выбирайте.

### **Растяжка**

Как люди обычно растягивают свои мышцы? Не имеет значения, чем вы занимаетесь: йогой, аэробикой, боевыми искусствами. Вы когда-нибудь смотрели в себя, когда растягивали мышцы, например, ног? Какие процессы протекают в теле, а самое главное — в уме?

В ясный погожий день вы просыпаетесь с бодрым настроением, и вам в голову приходит мысль: «А почему бы мне не начать заниматься собой? Начну-ка я с зарядки». Сказано — сделано. Выполняя упражнения во время зарядки, вы обнаруживаете, что у вас плохая растяжка, и тут вы решаете про себя, что отныне вы будете уделять этому много внимания. Бег начинается.

Каждый день вы встаёте и делаете, скажем, йоговские упражнения на растяжку. Делаете их и делаете, а состояние мышц если и улучшается, то совсем ненамного. Оказывается, необходимо тратить довольно много времени и заниматься регулярно, чтобы появились хоть какие-нибудь значительные сдвиги. Мало того, стоит вам не позаниматься пару дней, как вы ясно ощущаете, что вас очень сильно отбросило назад. А если не заниматься несколько дней, создаётся впечатление, что вы вообще не делали никакой растяжки, всё вернулось на круги своя. Чертовщина какая-то.

Давайте войдем в этот заколдованный круг и разберемся, что происходит, какой такой леший водит вас за нос, снова и снова возвращая туда, откуда вы начинали. Начнём с самого начала.

Почему вы приступаете к занятиям? В вас появляются мысль и желание. Что вы говорите себе при этом? «Я буду заниматься и растягивать мышцы». Что у вас в наличии? Ощущение того, что мышцы сжаты, не хватает свободы в движениях, поэтому хочется растянуть их.

Итак, с одной стороны, вы сжаты. Заметьте, что человек сжимается не просто так, а от наличия внутри страхов, отрицательных эмоций и состояний. Это сжатие накапливается день за днём, год за годом. Внутри, в уме, копятся отрицательные состояния, вокруг человеческого тела всё теснее смыкается кокон из разного рода напряжений. Он создаёт ощущение нехватки свободы, хочется потянуться, расшириться и сбросить его с себя. В нас присутствует желание растянуться, расшириться. Это другая сторона нашего внутреннего состояния. Вот мы и начинаем тянуться. Ничего не напоминает? Тяни-толкай.

С одной стороны, мы боимся и сжимаемся — внутреннее желание закрыться от мира, а с другой стороны — желание освободиться, которое просто распирает нас и заставляет действовать, то есть заниматься.

Прервёмся, чтобы обсудить кое-что.

### **Линейный ум-эго**

Тот ум, которым мы пользуемся в повседневной жизни, довольно незатейлив и прямолинеен. Если в нём есть нечто, какое-то желание или мысль (заметьте, что страхи — это тоже желания и мысли), он некоторое время пребывает в данном состоянии, достигая максимума, а потом перекидывается в противоположное состояние, **отрицая** предыдущее. Помните законы дуальной вселенной?

Наш линейный ум-эго двойственный и отрицающий, поэтому он однобокий, ковыляющий на одной ноге. Но от того, что он отрицает противоположность, она никуда не девается и продолжает присутствовать где-то в подсознании. Раз она продолжает присутствовать, значит, она **также влияет** на вашу жизнь.

Ещё раз. Вы говорите себе: «Я буду действовать так-то, это хорошо». Следовательно, всё, что не так, превращается в плохое и вы отрицаете это. Но странным образом, чем дольше вы находитесь в том, что считаете для себя хорошим, тем больше вас тянет сделать то, что плохо. И вы делаете, и все делают.

**В том, что вы делаете, всегда присутствует противоположность.**

Теперь вам ясно, по какому заколдованному кругу мы ходим. Мы ходим внутри желания расшириться и сжаться, а водит нас по нему леший по имени ум, который эго и который однобокий и отрицающий. Напоминаю: вы и есть этот ум-эго, потому что любой человек отождествляет себя с ним и, говоря «Я», подразумевает именно ум-эго.

Когда ум-эго хочет расшириться, он совсем забывает о своём же желании сжаться, как будто бы того и не было. А оно-то есть! Где-то в глубине это желание продолжает существовать и действовать!

Каждый раз, когда вы даете себе команду «Тянись!», внутри вас звучит команда «Спротивляйся!» — вы её не слышите, ум-эго не слышит, потому что отрицает. Сумасшедший дом. Совершая упражнения на растяжку, вы чувствуете сопротивление мышц? Это и есть то самое внутреннее сопротивление желания сжаться. Растягивание всегда вызывает желание сжаться. Так было и так будет.

Итак, пока вы находитесь в своём уме, который линейный, однобокий и отрицающий, вы в любых своих желаниях, которые исходят из него же, ОБРЕЧЕНЫ ходить по замкнутому кругу, возвращаясь туда, откуда начали.

Что делать?

### **Выход за пределы**

Когда вы тянетесь, увидите, как вами руководит желание растянуться. Увидьте эту свою волю растянуться.

Почувствуйте сопротивление в мышцах, связках и сухожилиях.

Увидьте силу, которую прикладываете, чтобы преодолеть это сопротивление.

Вы, наверное, не в первый раз пытаетесь заниматься растягиванием. Взгляните на подобные занятия, поднимаясь над временем. Вы все время возвращались туда, откуда начали. Следовательно, когда присутствует желание сжаться, желание растянуться не работает.

При осознании этого возникает благоприятный момент выйти за пределы ума-эго, ума, которым вы пользуетесь, чтобы растянуться, ума, в котором возникают желания, ума, который всегда пытается что-то улучшить.

Теперь, когда вы делаете упражнение на растяжку, у вас уже нет желания растянуться, вы не посылаете себе команду, например: «Нагибайся, ещё больше, ещё чуть-чуть». Вместо этого вы **СОСРЕДОТОЧИВАЕТЕСЬ НА КАЧЕСТВАХ**.

Теперь, делая упражнение на растяжку, вы размышляете о том, что такое гибкость, мягкость, твердость, способность к растяжению, то есть эластичность. Вы пытаетесь осознать и ощутить изнутри, что означают эти состояния. Вы пытаетесь их **ПЕРЕЖИВАТЬ**. И всё. Остальное будет происходить само собой и в нужном именно для вас темпе.

**Достижение состояния и овладение им зависит от вашей способности переживать это состояние.**

### **Йога**

Прежде чем заниматься собой, будь то йога или любая другая методика, с помощью которой вы пытаетесь достичь здоровья и совершенства, вам надо сначала решить для себя: хотите ли вы быстро достичь результатов или согласны на регулярную и планомерную работу с собой. Если вы выбираете первое, тогда, конечно, вам лучше всего обратиться к магам, экстрасенсам и прочей почтенной публике, которая всегда готова помочь вам быстро решить ваши проблемы. Во втором случае вас ждет ежедневный кропотливый труд по познанию себя, зато вы становитесь настоящими хозяевами своей жизни. Выбирайте.

Наверное, каждый человек хоть раз в жизни пробовал выполнить йоговские асаны. Как обычно они выполняются? Внутри созревает решение заняться йогой, и вы садитесь и выполняете какую-нибудь позу. Если вы посмотрите в себя в этот момент, то увидите, что в вас присутствует **воля** выполнять асаны и **сила**, которую вы прикладываете, чтобы их выполнить — например, чтобы нагнуть голову к коленям в положении сидя. Такой йогой занимается каждый нормальный человек.

В чем главная отличительная черта такой йоги? Тотальная работа ума в виде мыслей, желаний, воли и силы достичь каких-то значимых результатов и полное, или почти полное, отсутствие диалога с телом. Тело говорит одно, а ум давит, чтобы достичь результатов.

**Йога, да и любые другие упражнения с телом, — это ПРЕБЫВАНИЕ, а не действие.**

Например, вы растягиваетесь на полу в положении сидя, наклоняя туловище к ногам. Обычно люди, наклоняясь, сразу же выбирают весь запас своей растяжки, потом, побыв некоторое время в этом положении и пообвыкнув, начинают прикладывать силу, чтобы наклониться ещё ниже. И каков результат? Через некоторое время появляется боль в пояснице, примерно через неделю боль усиливается настолько, что вы вынуждены прекратить занятия. Если вы и возвратитесь к ним потом, то это произойдет только через несколько месяцев. Обычный цикл, через который проходит множество людей.

Теперь о том, как надо. Вы наклонились вперёд и замерли в таком положении. Потом вы приотпускаете мышцы и связки (особенно в области поясницы), расслабляя их. В этот момент в пояснице появляется тянущее чувство, это даёт о себе знать блок.

Почувствовав натяжение, следует немного выпрямиться. Натяжение и лёгкая боль никуда не исчезнут. Вы продолжаете пребывать в напряжении. Затем вы ещё немного выпрямляетесь — оно по-прежнему никуда не исчезнет, а вы продолжаете переживать его. Так, выпрямляясь, вы можете подойти чуть ли не до вертикального положения тела, но натяжение и боль останутся. И вы, уже не травмируя связки растяжкой, можете сидеть в этом положении и пребывать в этом натяжении и неприятных ощущениях, переживая их и отпуская.

Весь секрет выполнения йоговских упражнений заключается не в том, чтобы принять ту или иную позу, а в том, чтобы пребывать в напряжении. Как только при выполнении какого-то упражнения вы почувствовали напряжение, надо сразу же остановиться и начать пребывать в нём. Потом вы отпускаете себя, постепенно возвращаясь в исходное положение, и дальше продолжаете переживать это напряжение.

**Заметка.** Переживать, пережёвывать. То, что пережёвывается, затем поступает в желудок, оттуда в кишечник, переваривается, отдает свои соки и питательные вещества, которые идут на строительство клеток и поддержание жизни, а ненужное выбрасывается.

Когда вы переживаете какой-то блок, боль, негативные эмоции, отпуская их, заложенная там полезная информация также переваривается и усваивается умом и душой.

Что такое прививка? Это полудохлые микробы, возбудители какого-то заболевания, которые вводятся в наш организм. Зачем? Когда мы переболеем этой болезнью в легкой форме, она уже не прицепится к нам. Мы — наше тело — запомнили и ЗНАЕМ эту болезнь и как с ней справляться. Наши блоки, страхи и негативные эмоции, когда мы знакомимся с ними, переживаем и отпускаем, также ложатся в основу нашей тонкой, так сказать, иммунной системы. Больше мы не будем попадать в подобные ситуации.

Приступив к работе с собой (после того как обнаружил, что мой позвоночник повреждён), я начал регулярно выполнять йоговские упражнения, пребывая в пояснице и крестце каждый день минут по двадцать. В течение двух или трех месяцев я, наклонившись вперед, постепенно возвращался в почти вертикальное положение, позволяя боли быть, переживая её и отпуская. Практически я не тянулся, а только переживал боль и напряжение в пояснице, потому что единственной моей целью было находиться в напряжении, которое я чувствовал в нижней части спины. Как-то я решил попробовать свою растяжку, решил проверить, какая она у меня. К моему изумлению, она оказалась такой, как будто я активно тянулся целый год. Я ничего не делал, не тянулся, а только пребывал в напряжении, сохраняя почти вертикальное положение тела, а связки стали эластичными.

Для ума, который стремится к результатам, такие упражнения звучат nonsensом. «Как это так, — говорит он внутри, — ничего не делаешь, не тянешься, а появляется растяжка? Не может быть». И начинает делать упражнения на растягивание. Смешной он бывает, и тупой.

Динамические упражнения не дают долгосрочных результатов — за это отвечают статические упражнения. В йоге используются именно последние. Хотите иметь растяжку, пребывайте в напряжении, а не тянитесь.

Во время выполнения йоговских упражнений ум последовательно, раз за разом, всё глубже погружается в тело. Он пребывает в интересующей нас области тела и всё больше соединяется с ней. Йоговские асаны очень разнообразны и задействуют разные участки тела, воздействуя на разные группы мышц и связок. Так, имея дело ТОЛЬКО с напряжением и натяжением мышц и сухожилий в разных частях тела, вы всё больше соединяетесь с собой. Так появляется Жизнь. Чем больше ум соединяется с телом, тем сильнее состояние Жизни. Чем больше вы соединяетесь с телом, тем больше в нём просыпается чувств, тем тоньше вы начинаете чувствовать и воспринимать. Люди называют всё это внутренними энергиями.

Внешнее Равно Внутреннему. Чем больше вы соединяетесь с телом, тем больше соединяетесь с внешним миром и жизнью. Вы соединяетесь, потому что становитесь чувствительнее и восприимчивее — в вас просыпаются знания, которые дремали. Повышение своей чувствительности люди называют энергиями.

Многих йога привлекает возможностью овладеть чакрами и энергиями, которые скрываются в теле. И люди начинают тужиться изо всех сил, чтобы найти эти энергии и овладеть ими. **То, что вы называете энергиями, — это состояния, полученные в результате вашего объединения с собой и с внешним миром.** Это сделать очень легко. Просто во время упражнений не надо витать в космосе в поисках энергий, не надо находиться в своих желаниях стать могучим и сильным — надо лишь пребывать умом там, где есть напряжение. Тогда всё произойдет само собой.

Почему ваши руки слушаются вас? Потому что вы едины с ними.

## Чувства

Чувства — это каналы прямого доступа к информации, иначе говоря, к сути, которую скрывает в себе предмет. Что такое прямой доступ? Окно, дверь, проход, у которых нет длины и в которых поэтому нет времени. Чувства служат именно таким проходом внутрь предмета, и вы мгновенно получаете нужную информацию о нём. Чувства соприкасаются с внешней формой, обтекают её, собирают внешнюю информацию, а потом проникают внутрь, ныряют, чтобы соприкоснуться с сутью. Соприкосновение с формой и проход внутрь происходят одновременно. Для чувств нет расстояний, расстояния существуют только в вашем линейном разделяющем уме.

Если вы различаете плохое и хорошее, красивое и безобразное, нейтральное и страшное, если в вас есть отрицание, ваши чувства закрыты и искажены. Они не будут доставлять вам правдивую информацию, поэтому можете смело не верить себе ни в чём.

У чувств нет посредников в виде энергий, потому что чувства сами по себе открытые каналы. Поскольку у этих каналов нет длины, им не надо посредников в виде энергий, чтобы переносить информацию.

Учёные утверждают, что в пространстве существуют дыры, через которые можно попадать из одного конца вселенной в другой. Таких дыр великое множество. Чувства работают точно так же.

Информация, которую мы получаем о предмете, рождает в теле ощущения, которые мы иногда называем чувствами. Ощущения есть ощущения, чувства есть чувства, при чем же тут энергии? Зачем засорять мышление и язык лишними словами? Чтобы потом начать бесполезный поиск несуществующих энергий?

Сначала нужно познакомиться со своими чувствами, потом с ощущениями, которые они рождают, и только тогда в вас начнёт рождаться понимание того, что вы называете энергиями. А когда такое происходит? Когда ваш ум соединяется с телом, когда вы опускаетесь на землю из космоса, где пытаетесь найти эти самые энергии.

*Мы шли по улице, и моя жена внезапно спросила меня:*

*«Ты чувствуешь своё тело?»*

*Я посмотрел в себя и ответил:*

*«Вот теперь чувствую, ты спросила, и я почувствовал».*

*«А как ты узнаёшь, что чувствуешь тело? Откуда тебе известно, что ты чувствуешь тело?» — опять спросила она.*

*С тех пор я ношу этот вопрос с собой.*

## **Язык и жизнь**

Мантры. По-нашему, это значит заговоры, молитвы, иначе говоря, вибрации, с помощью которых мы можем воздействовать на тело и душу, изменяя и одухотворяя их, совершенствуя, так сказать.

Я всё понимаю относительно мантр, кроме одной вещи: почему для них надо использовать санскрит или какой-нибудь другой язык? Использование других языков показывает, что мы утратили связь со своим языком. Это что же такое мы позволили с собой сделать, раз утратили связь со своей культурой и языком? Мы перестали чувствовать связь со своим языком и ищем откровений и защиты в других языках!

Кроме того, что его за последние четыреста лет несколько раз насильственно реформировали, в результате чего он терял свою силу, мы ещё и сами потеряли связь с ним. Чтобы восстановить силу языка и его целебное действие, надо вслушиваться в звучание слов, в звучание корней и проникать в их смысл. Тогда язык начнёт пробуждать в вас состояние Жизни и дарить здоровье, потому что вы будете произносить слова, осознавая смысл, который они несут в себе.

Когда я начал смотреть в слова и проникать в корни, меня, естественно, заинтересовало, существует ли у нас в языкознании такая вещь, как толковый словарь корней слов? И не обнаружил. Оказывается, за двести пятьдесят лет существования Российской Академии Наук наши почтенные академики так и не удосужились исследовать язык настолько, чтобы издать такой важный для русского самосознания словарь. Впрочем, я слышал, что уже примерно сто или даже больше лет какие-то работы в этом направлении ведутся, но их вечно что-то приостанавливает. Как же помочь им?

Это «что-то», что мешает, — прежде всего мы, русские. Раз мы потеряли связь с языком, раз стесняемся быть русскими, раз обхаиваем всё русское и заводим у себя чужеземные порядки, какое тут может быть слияние? Поэтому наши корни, которые мы отрицаем, и лишают нас силы.

Но вас, дорогой мой читатель, не должно волновать, что такого словаря нет, всё можно восстановить. Если вы будете смотреть в себя, то поймете свои корни. Язык же, он не только снаружи, но и внутри. А там, глядишь, и словарь подоспеет — раз есть запрос общества, есть и словарь.

В случае с телом вы направляете своё внимание на какие-то области, которые беспокоят вас — по сути дела, вы направляете туда свой ум, — и в них пробуждается Жи — Жизнь. Там, где ум — наш дух — соединяется с телом, там всегда пробуждается Жизнь. Вы также направляете своё внимание и ум в живот, в центр масс своего тела, соединяя его, таким образом, с материей, и в вас пробуждаются Сила и Поле Жизни.

Когда вы направляете своё внимание на язык, на слова и вибрации, которые там заложены, язык пробуждается и также начинает дарить вам Силу и Поле Жизни. Возможности, которые может подарить нам наш язык, фантастические.

Несколько примеров. Вы знаете выражение «Чу, кто-то идёт!» Произнесите несколько раз про себя или вслух «Чу», вслушиваясь в этот звук, проникая в него. Где в теле возникают ощущения и какие они?

Лично у меня они возникают в груди, открываются чувства, не глаза и не уши, а именно чувства, воспринимающие и собирающие информацию о том, что происходит вокруг. Чтобы глаза и уши открылись, надо произнести другие звуки.

Если вы будете произносить звук «Жи» вслух или мысленно, он точно так же начнёт резонировать в животе. Разные интонации и высота звука пробуждают разные состояния и возбуждают разные области живота. Мысленное произнесение звуков позволяет получить такие эффекты, которые невозможны при произнесении вслух.

Звук «же» из слова «желания» создаёт особые ощущения в груди, подтверждая, что четвёртая чакра — это тело желаний. Если к нему прибавить «л» — «жел», то подключается горло, а оно, как известно, отвечает за волю. Кстати, звук «во» из слова «воля» также возбуждает свои, особенные ощущения в горле.

Вы как нормальный человек стремитесь к Силе.

*Где в теле отзывается этот звук, пробуждая Силу? Эту силу не спутать ни с какой другой.*

Все люди ненавидят себя за свою собственную лень и борются с ней изо всех сил. Произнесите звук «ле». Где он отзывается в вашем теле? А когда вы добавляете к нему «нь», где он замыкается? Так вы можете исследовать свою лень.

А задумывались ли вы когда-нибудь, почему в слове «позвоночник» корнем является слово «звон»? О каком звоне-позвоне здесь идёт речь?

Когда вы начнёте смотреть в свой язык и соединяться с ним, со временем вы научитесь составлять собственные мантры, заговоры и молитвы, которые будут исцелять вас и оберегать. Вспомните здесь новые мысли из Метода Обретения Внутренней Силы, описанного в моей первой книге «Путь к Свободе. Кармические причины...». Вы пробовали составлять для себя собственные новые мысли?

## Часть V. Жизнь в России

*Один мужчина, который занимается перегонкой и продажей машин из стран Европы в Россию, заметил странную вещь. Он рассказывает, что можно проехать тысячи километров по дорогам Европы и иметь на лобовом стекле всего несколько раздавленных ветром мошек. «Но стоит только переехать нашу границу и проехать несколько десятков километров, всё лобовое стекло усыпано жучками, комарами, мошками», — говорит он.*

*Однажды я проходил семинар в Голландии. Семинар проходил в красивом, уединенном месте, в двух километрах от берега моря, в расположенном в сосновом лесу доме, построенном в старинном стиле. Когда я впервые вышел прогуляться по лесу, то сразу почувствовал: что-то не так, но не мог объяснить себе, что именно. Постояв некоторое время и подумав, я понял, что не слышу птиц.*

*«Ну ладно, бывает», — подумал я и продолжил прогулку. Опять меня охватывает то же чувство. Я оглядываюсь вокруг, кидаю взгляд под ноги. Какая-то пустота. Потом до меня доходит — нет паутинок и всякой летающей и ползающей мелочи, которыми полны наши леса. Сухая земля усыпана сухими иголками да редкими травинками — и всё, и больше ничего. Конечно, если подождать, то всё-таки можно увидеть какое-нибудь одинокое насекомое, которое спешит по своим делам. Но лес-то производит впечатление здорового. Странное чувство вызывает такой пустой от жизни, прилизанный лес.*

### Морозы

Кто бы ни побывал в Европе зимой, все рассказывают всякие небылицы о погоде. Больше всего меня поражает то, что зимой там тепло. У нас стоят морозы и лежит снег, а там зеленеет трава. Странно то, что тепло начинается, как только пересекаешь бывшую границу СССР.

Как-то у меня сломалась машина, и мне некоторое время пришлось возиться с ней на двадцатиградусном морозе. Сами понимаете, я как городской житель редко позволяю себе задерживаться на морозе больше пяти минут. Вернувшись домой, я чувствовал себя необыкновенно возбуждённым и наполненным энергией. Мне хотелось действовать, что-то делать, вершить дела, желательно великие. Тело бурлит, движения живые, глаз сверкает. Словом, необыкновенный прилив энергии.

«С чего бы это?» — подумал я и пошел в свои чувства. Понаблюдав за ними некоторое время и проникнув в них поглубже, я вдруг понял, что это всё из-за мороза. Мороз действует как удар, и организм просыпается, в нём пробуждается Жи — Жизнь.

Далее, запомнив эти чувства, я поднял в себе ощущения, которые возникают от купания в ледяной воде, и сравнил их. Сухой холод и мокрый холод — они совершенно противоположные друг другу. Сухой холод пробуждает внутреннее движение, мокрый холод, также пробуждая Жизнь, всё-таки успокаивает.

Например, людям флегматичным или тем, у кого угнетены жизненные силы так, что не хочется двигаться, людям хрупкого телосложения полезно бывать на морозе. Сколько? Каждый определяет сам. Смотрит в себя, на свои чувства и сам определяет, когда довольно. Лучшие целители для себя — это мы сами.

**Заметка.** «Довольно», «довольный» — сравните ощущения, которые возникают от этих двух слов. Синонимом слова «довольно» является слово «полный». Вы можете увидеть момент, когда, потребляя что-то, имея что-то, вдруг испытываете чувство достаточности и наполненности? Буквально каждая вещь на свете может вызывать это чувство — даже деньги, которых вечно не хватает и которых принято хотеть как можно больше. Любая вещь в любой момент времени может вызвать чувство полноты, чувство, что довольно. Если вы научитесь видеть эти моменты, вас никогда не перекинет в противоположное состояние.

Ну а людям нервным, перевозбуждённым рекомендуются контакты с ледяной или, в крайнем случае, холодной водой. Соответственно, когда вы в депрессии, можете использовать мороз; когда в перевозбуждённом состоянии — холодную воду.

**Заметка.** Я рассказал про мороз и ледяную воду одной своей знакомой. Пока я описывал ей действие мороза, она прервала меня вопросом: «А жара?» «Какая жара?» — спрашиваю я. «Ну, жара, она всегда полезна?» «Я же говорю не о жаре, при чем тут жара?» — удивляюсь я. «Да?» — она озадачена. «Да, — отвечаю я, — я говорю о действии мороза». Она всё ещё озадачена. «Вот так все люди и поступают, — сказал я, — слушают только себя и свои мысли. Как же нам услышать друг друга?»

Получается, что зимой мы, дорогие россияне, накапливаем Жизнь, чтобы потом тратить эту энергию остальное время года. Можно представить себе теперь, какой кладовой Жизни является Сибирь и какие там люди — с точки зрения жизненной силы. Можно даже лозунг кинуть: «Все, кто чувствует себя больным и немощным, в Сибирь, в морозы!»

Вообще, если человек мерзляк и часто болеет простудными заболеваниями, ему надо открываться холоду. Начинать с самого простого: окатывать ступни ног водой из-под крана. Болезни как рукой снимет, или их станет значительно меньше. Да и при болезнях суставов кратковременное воздействие холода или ледяной воды очень помогает.

Организм россиян так приспособлен к морозу, чтобы использовать его на собственное благо, получая от него Жизнь, движение и покой, то есть здоровье. Ведь здоровье — это равновесие между ян и инь, движением и покоем. Здоровье — это когда Сила Жизни и Поле Жизни уравновешены между собой.

А сейчас, исходя из вышесказанного, можете подумать над следующим:

*Что означает знак, когда в каком-то доме, городе, регионе зимой не хватает тепла или отопление полностью отключается?*

И последнее, о чем хотелось бы сказать в связи с обсуждаемой темой. Известно, что после мороза хочется выпить — «для сугреву». Алкоголь — особенно водка — сам по себе является средством, пробуждающим Жизнь. Если не привязываться к нему и слушать себя, когда довольно, он мог бы стать неоценимым помощником в исцелении человека от различных недугов. Но сейчас не о нём идёт речь.

Итак, после мороза человека тянет выпить, чтобы согреться. В нём Жизнь уже бурлит, а он добавляет ещё Жизни, и ещё, и ещё, потому что не остановиться, хочется, чтобы стало ещё лучше. И что происходит тогда? Происходит перенасыщение Жизнью, внутри организма сверхактивизировалось состояние Жизни. А что потом? Рано или поздно это состояние достигает пика, и монада перекидывается — человек переходит в противоположное состояние и погружается в малую смерть. Он либо становится пьяным, либо засыпает. И в том и в другом случае он не дееспособен в полном смысле этого слова, так что это состояние можно назвать малой смертью.

Зачем же губить Жизнь, когда УЖЕ хорошо?

## **Алкоголь**

Тема алкоголя зацепила меня, и я решил продолжить её в отдельной главе.

Да, алкоголь обладает огромным житнетворным действием. Когда-то я выпил его очень много. Особенно алкоголь мне помог, когда я работал с собой. Иногда в своих медитациях я трогал очень болезненные участки своей души так, что мир плыл перед глазами от переживаемой душевной боли. Часто я поднимался из медитаций с поседевшей головой, потом, правда, цвет волос восстанавливался. В такие минуты душевной боли рука сама тянулась, чтобы налить водки и выпить. Иногда я мог выпить чуть ли не целую бутылку и при этом остаться совершенно трезвым.

Водка обладает уникальным исцеляющим действием. Она способна очищать организм от шлаков и вымывать из него вещества, остающиеся от неиспользованных творческих желаний, которые осаждаются в мышечных тканях, превращаясь там в яд. Мы не воплощаем свои желания в жизнь из-за страхов, которые в нас живут.

Вообще, полезно будет запомнить, а потом самим исследовать: раз Верх Равен Низу, значит любой тонкой субстанции ума соответствует своя собственная материальная субстанция.

Почему эти шлаки и яды не выводятся из организма полностью? Страхи действовать связывают их. А далее эти неиспользованные вещества уже сами в свою очередь гасят наши новые импульсы, и в тканях тела появляется ещё больше яда. И т.д. Да, страхи действовать, реализовать себя, претворять свою мечту в жизнь в конечном итоге отравляют вас и обездвиживают.

**Заметка.** Существует Смерть, и существует смерть. Последняя наступает гораздо раньше в виде страхов, которые постепенно овладевают нашей душой.

Вы всё-таки выбирайте: либо вы будете бояться и умирать при жизни, либо вы будете действовать. Да, действуя, мы ошибаемся, иногда жестоко, но это — Жизнь. Ошибки ведут нас по пути роста, если мы отваживаемся прямо смотреть на них, бездействие же убивает. Таких людей, которые отказались действовать, очень легко выделить среди других по тусклому, погасшему взгляду.

Но вернёмся к нашей теме. Вот эти так называемые неиспользованные вещества водка великолепно вымывает из организма. Она это делает тем более эффективно, когда вы сознательно позволяете себе соприкоснуться со страхами и негативными эмоциями, которые живут в вас. Если же водка используется для того, чтобы залить тоску-печаль, то она убивает душу. Водка также восстанавливает силы, когда, например, наработавшись, еле волочишь ноги. Она возвращает Жизнь в организм.

Интересно, что в английском языке слово «spirit» означает одновременно спирт, дух и душу. Когда дух соединяется с материей, что рождается? Жизнь. Опять-таки Жизнь возвращается в зависимости от дозы, передозировка ведет к малой смерти.

Постепенно я настолько сроднился с алкоголем, что не мог прожить без него и дня — хотя бы пива, но хотелось выпить. В какой-то момент я понял, что у меня возникла привязанность — меня стало тянуть выпить, я стал радоваться, когда кто-то предлагал пойти выпить; когда я приходил к кому-то домой, моя душа ликовала, если там намечалась выпивка. Всё это симптомы того, что возникла привязанность к алкоголю, а **любая привязанность — это по сути дела болезнь**. Особенно интересно было наблюдать, как кто-то внутри ликовал и радовался «халявной» выпивке. Вроде и деньги есть, и можно хоть сейчас пойти в магазин и купить, но вот возникает ведь какая-то мелкая радость именно от того, что кто-то угощает и можно выпить на халяву.

**Радость при халяве, в выпивке ли, в деньгах, в труде возникает, когда человек частично потерял себя, не принадлежит себе.**

Если не поймать это состояние, через некоторое время человек полностью потеряет себя, его можно будет брать голыми руками. Поэтому сто раз подумайте, прежде чем соглашаться на любое даровое предложение. Лучше «потерять» время и силы, сделав что-то самому, — тогда они вернутся к вам сторицей, — чем соглашаться на халяву. Халява распознаётся по чувству мелкой дробной суеливой радости внутри.

Я продолжал смотреть на свою привязанность, чувствовать и осознавать её, в том числе ставя её перед собой в качестве темы для медитации. Я также вспомнил и пережил, как мой отец много пил, когда я был ребенком и молодым человеком. Я не боролся и не критиковал себя — просто смотрел и осознавал.

Что ещё означает «смотреть на свою привязанность»? Вы никогда не обращали внимание на то, что происходит внутри вас, когда вы, например, пьете водку, курите, объедаетесь на ночь или

совершаете ещё что-то, что, по вашему мнению, вредно для здоровья? Вы никогда не обращали внимание на то, КАК вы это делаете? Обратите, очень интересно наблюдать за собой во время этих процессов.

Выпивая рюмку или затягиваясь дымом, мы делаем это за разговором, в промежутках между словами, как бы между прочим. То есть вы НЕ ПРИСУТСТВУЕТЕ при том, что делаете.

Также если посмотреть внутрь себя во время процесса, который, по вашему мнению, наносит вам вред, можно увидеть, что вы это делаете полуотвернувшись или закрыв глаза. Есть кто-то внутри, который тянется к рюмке, к сигарете, к пирожному, — очень сильный, — и есть кто-то, кто не хочет видеть это, не хочет иметь с этим никакого дела, — осуждающий, критикующий, поэтому отвернувшийся. Это ещё один способ НЕ ПРИСУТСТВОВАТЬ при том, что вы делаете.

Опьянение или переедание наступает, потому что человек не присутствует, не участвует в том, что происходит. Если повернуться лицом к тому, что вы делаете, если наслаждаться всем своим существом тем, что происходит, никакого опьянения или переедания не наступит. Вы всегда поймаете момент, когда уже довольно и наступает перебор, потому что наслаждение от процесса пошло на убыль.

Вот всем этим я и занимался, наблюдая за собой и своей привязанностью.

Короче говоря, прошло некоторое время, я заболел, а после болезни у меня начала появляться непереносимость алкоголя — после того как выпью, у меня стало перекрывать дыхание и появлялось удушье. По привычке я еще продолжал выпивать по разным поводам вместе с друзьями, но во мне копились раздражение и недовольство. Потом мне это дело вовсе надоело — я имею в виду удушье и жуткий насморк сразу после того, как выпью хоть чуть-чуть чего угодно, и я спокойно отказался от алкоголя.

Только когда прошел примерно год с тех пор, как я отказался от спиртного, я оценил все преимущества так называемого трезвого образа жизни. Их, оказывается, очень много: ясное мышление, адекватные действия, невероятная экономия времени и денег, не надо приводить себя в порядок по утрам (кстати, ледяной душ — прекрасное средство поставить голову на место) и ещё множество других преимуществ. Хотя поначалу было очень трудно привыкнуть к общению с людьми, находясь в компании и будучи совершенно трезвым. Оказывается, это совсем не просто — чувствовать себя легко и свободно без алкоголя, мне пришлось учиться этому около года.

Иногда во мне просыпается кто-то, кто с ностальгией вспоминает о славно прожитых днях и вечерах, это случается во время застолий. Его тянет выпить, и тогда я выпиваю грамм пять, чтобы задобрить духа, и он успокаивается. А больше-то я не могу, не переношу! Помните легенду о царе Пенфее, приведенную в книге «Жизнь без Границ. Строение и законы...»? Если не хочешь станцевать большой танец, танцуй маленький, когда предлагается. В нашем мире надо почитать всех духов и отдавать им должное, иначе они рассердятся и овладеют вами. Нами всегда овладевает то, что мы ненавидим. Вот и танцуем большие танцы, нарезаю круги по жизни, пока не полюбим то, что ненавидим.

Говорят, что алкоголь — это яд. Все подсчитывают, сколько людей загубили алкоголь и табак, но ещё никто не взялся подсчитать, скольких они спасли. На Земле нет вредных веществ, есть только привязанность и злоупотребление количеством. Алкоголь, особенно водка, дал мне столько Жизни, сколько я смог взять. Спасибо ему. Сейчас я получаю наслаждение от Жизни из других источников.

*Однажды ко мне на семинар пришла женщина. С самого начала она удивилась новости, что семинар идёт два дня. Она не знала этого, хотя и в книгах и по телефону всегда подчёркивается, что семинар — двухдневный. Она сказала, что у неё большая проблема, в которую она не хотела бы никого посвящать, в том числе и меня. Потом в перерыве она всё-таки призналась мне, что больна алкоголизмом, а уйти ей надо потому, что она назначила встречу с врачом. Я посоветовал ей хорошенько подумать о следующем дне, поскольку прекрасно видел, что она*

*сбегает от решения проблемы. Утром она не пришла. Зато пришла одна из участниц и сказала, что внезапно полюбила алкоголиков — она им так сострадает, так любит их, что нет мочи. Она вдруг увидела, как сильно те страдают. Её действительно переполняли сильные чувства.*

*Как хорошо известно, любовь исцеляет. Безусловная любовь — самое могучее лекарство на свете. Но та женщина так и не пришла на второй день за своим исцелением.*

*Признайтесь себе, вы в самом деле хотите избавиться от какой-то своей проблемы? Тогда почему вы бегаєте?*

## Деньги

Многие люди считают, что деньги — это жизненная энергия. Как и когда появилось у них это убеждение, под влиянием каких идей или событий, они даже не знают. Как правило, люди, которые так считают, потеряли связь с собственной природой и окружающим миром. В их жизни главенствует рациональный ум-эго, который вертит и крутит людьми, водит их по заколдованному кругу.

Если бы деньги были жизненной энергией, то тараканы, бегемоты, грызуны и кашалоты давно бы уже бегали по лесам и болотам с денежными купюрами в зубах. Живое всегда тянется к живому и использует его для собственного выживания и развития.

Деньги — это порождение ума, того рационального ума-эго, который откололся от всеобщего Ума и стремится вести самостоятельную, независимую от природы жизнь, создавая собственные источники жизненной энергии в виде драгоценных камней, золота, денег и собственную систему жизнеобеспечения, начиная от синтетических колготок, маечек, нейлоновых шубок и заканчивая генными мутантами фруктов и синтетической икрой. Чем больше на человеке и вокруг него синтетики и продуктов генной инженерии, тем он мертвее.

Этот ум сам мертвый, и создаёт он вокруг себя только мёртвое. Затем со временем он настолько привыкает пользоваться мертвечиной, что начинает принимать её за живое. Так деньги тихим сапом превратились в умах людей в жизненную энергию. А дальше всё очень просто — начинается постоянная погоня за ними. Вот где прекращается Жизнь — когда начинается погоня за деньгами.

В мире ума, в котором живёт большинство людей, деньги, безусловно, представляют некую силу, и с ней надо считаться, стараясь не привязываться к ней. Это означает: мало у вас денег или много, живите так, чтобы всегда чувствовать радость от жизни и быть свободными. Не позволяйте количеству денег влиять на ваше настроение. Если вы научитесь радоваться жизни, не имея много денег, тогда ситуация быстро переменится и в вашей жизни образуется достаток. Так работают законы. «У меня достаточно денег на данный момент времени» — эта мыслеформа прекрасно расслабляет и помогает снять недовольство собой и жизнью. Но самое главное — она ещё и создаёт достаток, Внешнее ведь Равно Внутреннему.

*Как-то на семинаре один мужчина-бизнесмен всё время подчёркивал, что без денег в наше время никуда не денешься, особенно во взаимоотношениях с женщинами. Чем больше я его слушал, тем яснее становилось, что он принадлежит к тому типу людей, которые ставят деньги во главу угла любых своих отношений с миром. Среди таких людей большинство составляют мужчины: у них атрофированы чувства, нет связи с жизнью и они всё время используют других для удовлетворения своих нужд. У таких людей, как правило, есть всё из материальных вещей.*

*В какой-то момент разговора я посоветовал: «Я понимаю, — сказал я ему, — что вы привыкли пользоваться деньгами как рычагом или фомкой, чтобы получить те отношения, которые вам нужны. Вы также привыкли к определенным условиям жизни, но я вам предлагаю в течение семи последующих дней исполнять следующее. Вы берёте с собой только десять рублей, чтобы утром доехать на метро до центра города и поздно вечером вернуться. Повторяю, у вас только десять рублей, вам запрещено говорить, язык-то у вас сладкий.*

*Как вы подойдете к понравившейся вам женщине, как будете общаться с ней?*

*С помощью чего вы будете общаться, если языком пользоваться запрещено?*

*Если к вам кто-то подойдет с вопросом, разговаривать нельзя, но ответить надо так, чтобы вас поняли. Пользоваться жестами также запрещено.*

*Как и с помощью чего вы будете общаться с людьми?»*

*Одна женщина рассказала про своего деда-лесничего следующее. Как-то в лесу он набрел на попавшего в капкан волка. Лесничий освободил его и отпустил на волю. Через несколько месяцев рядом с его домом начали регулярно появляться задушенные дикие птицы: куропатки, тетерева и т.п. Видимо, когда лапа у волка зажила, тот начал платить долг благодарности. Так продолжалось года два-три, потом всё прекратилось.*

*Да, чувствовать благодарность за то, что тебе помогли, это великое искусство. Животные это умеют.*

*Меня потрясла одна история, которую я прочитал в газете. Одна кормящая мать, оставив грудного ребенка спать в постельке, выбежала буквально на пару минут за хлебом в магазин, который находился рядом с домом. Когда она переходила улицу, её сбила машина, и она попала в реанимацию. Пришла она в себя через три дня, и первое, о ком она спросила, это о ребенке. Люди тут же кинулись к ней домой. Войдя в квартиру, они застали следующее зрелище. Рядом с гукающим ребенком сидела большая крыса, которая при виде людей тут же убежала. На подушке около его головы лежала разжеванная хлебная кашка, которой обычно кормят младенцев.*

*Как крыса слышала зов ребенка? Как он ей сказал, что хочет есть? Ответы в нас есть всегда. Чтобы получить их, надо носить с собой вопрос.*

## **Покупки**

Русские очень любят чваниться, любят хоть в чём-то выглядеть крутыми. В этой черте проглядывает очень любопытная и смешная смесь внутреннего ребенка и гордыни.

Хочу дать один совет. Если вы делаете покупки из чувства крутизны, то есть чтобы иметь самую лучшую, самую престижную, самую дорогую, самую редкую вещь, она обязательно окажется некачественной. Можно было бы обойтись вещью попроще, но вот хочется ведь то, что круче.

Крутые вещи чаще ломаются, пропадают, теряются, умыкаются. Их потеря гораздо тяжелее переживается — страдает ведь крутизна, старательно выстраиваемый имидж умного, проницательного, сильного и крутого парня. Со мной такое часто происходило.

Мы обращаем внимание на крутизну, но не на Жизнь, которую вещь несет в себе, не на те полезные функции, которые вещь будет выполнять. Что такое состояние крутизны? Это когда вы наверху, оторвались от низа, а внизу, как вы помните, зарождаются и живут Поле и Сила Жизни.

Когда вы наверху в собственной крутизне, ваши Поле и Сила Жизни не резонируют с Жизнью предмета, поэтому вас притягивает к такому же мертвому или полумертвому предмету, как и ваша крутизна. Не удивляйтесь тогда, если купленные вами вещи быстро сломаются и потребуют ремонта или вовсе станут непригодными для пользования.

## **Государство Российское**

Россия — это живой организм, в котором институт управления государством — ум: законы, правила и исполнительная власть, — а народ и земли, им занимаемые, — тело.

Когда ум отделяется от тела и пытается жить сам по себе, тело начинает болеть. Тело болеет и гниёт до тех пор, пока ум не обратит на него внимание. Когда тело болеет и гниёт, ум тоже

заболевает и приходит в негодность. Больное тело уничтожает ум, который оставил его своим вниманием. Кольцо замыкается.

Когда ум и тело соединяются, возникает Жи — Жизнь. Когда возникает Жизнь, ум и тело расцветают и питают друг друга. Тело наполняется жизненными соками, здоровьем и движением, а ум — ясными творческими мыслями. Вместе они творят своё предназначение и великие дела.

ТЕЛО ПИТАЕТ УМ. УМ ПИТАЕТ ТЕЛО. Чем больше расцветает тело, тем больше расцветает ум. Чем больше расцветает ум, тем больше расцветает тело.

Иными словами, чем больше расцветает народ, тем больше расцветает власть, законодательная и исполнительная. Когда власть расцветёт, когда ей станет хорошо, главное, чтобы она не забыла, кто её питает.

Российское государство оживёт, когда ум пойдёт в тело — когда законы, которые оно разрабатывает, будут направлены на удовлетворение нужд народа, заботу о земле и природе. Тогда народ и земля отдадут государству то, что имеют — чувства и душу, — и появится состояние Жизни. У государства появится сила.

Россия оживёт, когда народ пойдёт навстречу государству, власти и законам. Позиция «сначала ты, а потом я» в данном случае не работает, стремление соединиться, учитывая нужды противной стороны, должно исходить с обеих сторон.

Пока же государство только декларирует, что заботится о народе, а тот стоит в сторонке и посмеивается, продолжая жить своей «тёмной» жизнью, непонятной и загадочной. Более всего озадачивает то, как удаётся ему выжить. Власть не хочет обратить внимание на боль народа, а тот не обращает внимания на её стоны по поводу упадка экономики и отсутствия денег.

Наличие денег в государстве и подъем экономики — это не только результат работы мысли, как мы уже проходили, это также результат соединения государства с народом. Тому в истории немало примеров.

Бомбардировки НАТО Югославии и чеченские террористы оказали России огромную услугу — народ и государство начали объединяться. У верха и низа появилось стремление соединиться. И мы делаем это, несмотря на все попытки вбить клин между властью и народом.

Когда такое происходит, появляется человек, который осуществляет соединение власти и народа, появляется Государство. Во все времена такой человек назывался «мудрым правителем». Характерной чертой такого правителя является то, что ему до всего есть дело, ничто не проходит мимо его внимания. Он также снижает налоги.

Налоги — это лучший способ держать народ на коленях, душить его. Тогда народ не опасен. Нормальный правитель боится своего народа, одновременно заискивает перед ним и душит его, чтобы тот стал слабым и предсказуемым. Правитель, который приходит, чтобы поднять свою страну, оживить её, одной стороной обнимает нужды государства, другой — нужды народа. Поэтому под его руководством выходят новые законы, которые обеспечивают расцвет. В таком государстве каждый человек чувствует себя свободным и сильным.

## **Начало развала**

Интересно, откуда всё началось? Я буду опираться на исследования А.Т. Фоменко и Г.В. Носовского по Новой Хронологии, иначе корней творящегося в России бардака просто не найти. Либо мы следуем официальной версии истории и тогда теряемся в догадках, что с нами происходит, либо опираемся на новейшие исследования, тогда картина проясняется. Третьего пути, увы, нет.

Романовы, родом из псковских, то есть западных по отношению к Волге земель, пришли к власти в начале семнадцатого века. До Романовых правила Ордынская династия русских царей-

ханов, под управлением которых находилась Империя, распространявшаяся с запада на восток от океана до океана.

По романовской хронологии, Иван Грозный взошел на престол в 1547 г. и умер в 1584 г. Первой женой Ивана Грозного — представителя Ордынской династии — была Анастасия Захарыина-Юрьева. И вот здесь-то показываются ушки волка. Дело в том, что Захарыины-Юрьевы и Романовы — это один и тот же род. То есть через первую жену Ивана Грозного Романовы получили возможность приблизиться к царскому престолу. Этот же брак позволял им при определённых условиях завладеть троном. Игра началась и закончилась Великой Смутой и восшествием Романовых на престол.

А дальше первые правители из этой династии начали методично и скрупулёзно уничтожать вещественные доказательства прошлого, переписывать летописи и всю историю Руси — всю, с самого начала, чтобы доказать своё право на престол и стереть всякую память о великом прошлом России. Все последующие правители этой династии так же методично истребляли свидетельства нашей древней истории, и тому есть прямые доказательства.

Присваивались новые названия городам и областям, уничтожались памятники архитектуры, сбивались старые фрески в церквях и рисовались новые, сбивались надписи с надгробий, со всей России собирались книги и рукописи, чтобы часть из них сжечь, а часть исправить. Была проведена реформа языка, письменности и церкви. Ясное дело, история, география, письменность и церковь — четыре кита, с помощью которых государство определяет себя. Большевики, придя к власти, также начали переписывать историю, менять географические названия, создавать новый язык и письменность, реформировать церковь, менять традиции — и старая Россия умерла. Сначала Романовы, потом большевики. Видимо, это известный и хорошо накатанный сценарий, который не раз был опробован в истории человечества.

Церковь была реформирована в середине семнадцатого века патриархом Никоном, после чего раскололась, это общеизвестно. Прекрасно сознавая, какую опасность несут для трона старообрядцы, Романовы последовательно и настойчиво преследовали их вплоть до начала двадцатого века. Что такого страшного крылось в постулатах старой церкви, церкви, которая с самого начала служила возвеличению России, помогая превратить страну в великую Империю, церкви, которая поддерживала Ордынскую династию?

Придумав легенду о татаро-монгольском иге, Романовы на четыреста лет вбили клин между русскими и татарами, между русскими славянами и тюрко-язычными народами нашей страны, между православными и мусульманами. Вбили легко, не напрягаясь, а плоды этого раскола мы пожинаем до сих пор.

В нашем государстве основное население составляют русские и тюрки — кавказские народы, татары, башкиры, якуты и т.д. И нас разделяет стена вражды, недоверия и взаимного презрения, лёгкая, невидимая, но очень прочная. Принцип «разделяй и властвуй» работает прекрасно. Пока мы не разрушим эту стену, Россия будет оставаться слабой (мы уже касались этой темы в пятой книге).

Романовы предали Россию и посеяли в наших умах ложь.

*А если в уме живёт ложь, как можно найти путь к себе, к свободе?*

*А вы хотите этого?*

Ну, ложь, велика беда, кто не лжёт? Ложь подменяет сущность человека. Представьте себе, что мальчику, юноше, мужчине постоянно говорят, что он женщина. Через некоторое время он начнёт верить в это и вести себя соответственно. В его уме посеяна ложь. Следуя по жизни, он будет постоянно сталкиваться с препятствиями. Его жизнь не будет работать.

Когда женщина превращается в мужчину, её жизнь тоже перестаёт работать. Она сталкивается с препятствиями там, где их просто не возникло бы, если бы она вела себя как женщина.

Россия — великая страна с великим прошлым, где русские славяне и тюрко-язычные народы составляли единое целое. У нас даже имена были общие, а греческие и еврейские имена в своей массе появились только после реформы церкви, к концу семнадцатого века. В наших умах посеяли ложь, и нас таким образом разъединили. Православные и мусульмане в нашей стране разделены, потому что между нами стоит ложь. Проблемы Кавказа имеют свои корни в семнадцатом — восемнадцатом веках, когда фальсифицировалась наша история.

Романовы много чего натворили, я не буду всего пересказывать, кроме самого главного — как они пришли к власти. Дело в том, что Фоменко и Носовский блестяще и очень аргументированно доказали, что тот, кого нам подают в романовской версии русской истории как Ивана Грозного, это ЧЕТЫРЕ ЦАРЯ (!) вместо одного. С 1547 по 1584 гг. правили ЧЕТЫРЕ царя!

Ну сделали себе переворот и сделали, что в этом такого? Обычная дворцовая интрига. Я согласен, если бы не одно «но». С тех пор Россия бьётся, как пойманная куропатка в силке. Всё русское отрицается, русское происхождение презирается, русские достижения откровенно игнорируются, ключевые посты отдаются иностранцам, особенно немцам, России и русским навязываются иноземные порядки и законы. И всюду, куда ни плюнь, немцы.

Вообще влияние немцев на историю России весьма загадочное и сильное. Романовы — псковичане, но Псковская область в то время, похоже, относилась к Пруссии, а это центральная и северная Германия. Романовы берут в жены только немок и только из одной области в северной Германии. Интересно, что там такого замечательного?

Вообще, немцы правят Россией почти весь восемнадцатый век. Вновь образованная Российская Академия Наук состоит из одних немцев. Историю Древней Руси и татаро-монгольского ига, по которой мы, русские, определяем себя и своё прошлое, то есть формируем САМОСОЗНАНИЕ, написали три пришлых немца в середине восемнадцатого века. Один из них — Миллер — вообще назван великим российским историком. Именно они придали законченный вид фальсификации о татаро-монгольском нашествии на Русь.

Известный список «Повести временных лет», так называемая Радзивилловская рукопись, привезён к нам по приказу Петра Первого из Кенигсберга — Пруссии. В нём рассказываются всякие небылицы, в том числе и о том, как тёмные, необразованные, передравшиеся между собой славяне обратились к цивилизованным варягам, чтобы те прислали к ним правителя и т.д. По этой рукописи немцы писали древнюю русскую историю, чтобы потом из века в век преподавать её в школах, промывая мозги молодой поросли, но дело в том, что сейчас доказано, что Радзивилловский список ПОДДЕЛАН! А подделанную историю продолжают преподавать! Странное у наших академиков отношение к своей истории. А уж у правителей государства тем более.

В двадцатом веке немцы прислали к нам в Россию Ленина в опломбированном вагоне с карманами, полными денег, чтобы он сделал революцию. И ведь сделал же! После революции немцы опять было, как и в восемнадцатом веке, поползли в Россию, потом, конечно, Сталин прекратил это безобразие. Немцы, наконец, устроили нам Великую Отечественную войну. Но мы им хорошо дали тогда.

История России за последние четыреста лет полна загадок, но самая главная загадка заключается в том, что всё истинно русское, в том числе и наша история, систематически изничтожается. Интересно, чем и кому мы так не угодили?

А что происходит в Европе в эпоху правления так называемого Ивана Грозного и во времена, когда Романовы захватили престол? Романовы пришли из западных земель Империи, поэтому между событиями в Европе и приходом к власти Романовых должна быть прямая связь.

В 1517 году Мартин Лютер читает свою знаменитую проповедь, с которой начинается эпоха Реформации — восстание против духовной власти в Европе. С двадцатых годов во всей Европе начинаются протестантские войны, которые продолжаются примерно сто лет. У нас на Руси протестантство называлось жидовствующей ересью, и, когда она попыталась проникнуть к нам в

начале шестнадцатого века, её носителей, которые охмуряли ближайшее окружение царя Василия III, безжалостно уничтожили.

Одновременно в Италии в середине шестнадцатого века проходит Тридентский собор, который длится около двадцати лет. Предполагается, что именно на нём была канонизирована Библия в её последней редакции и было принято решение изменить всю историю человечества и перепутать географические названия. Николай Александрович Морозов, великий русский учёный, первый в начале двадцатого века обративший внимание на то, что существующая хронология исторических событий не соответствует действительности, и убедительно доказавший это, утверждал, что Тридентский собор представляет собой некий важный рубеж в истории Европы. Он — как туманная завеса между прошлым и настоящим, за которой уже трудно что-либо различить, события теряются во мгле.

В эпоху Реформации Европа делает попытки отколоться от Империи, но, естественно, пока на престоле сидит сильная Ордынская династия, ни о какой свободе не может идти и речи. Получается, что именно протестанты (возможно, вместе с католической церковью) затеяли весь этот шабаш в России шестнадцатого века, чтобы сначала ослабить Ордынскую династию, а потом и вовсе скинуть её. Романовы уничтожили старую династию и взошли на престол. Они же принесли с собой дух протестантизма, чуждый нашей земле дух.

Что такого особенного в протестантизме, что он перевернул Россию с ног на голову? Основные черты протестантизма — это отрицание тайны в религии, отрицание духовной власти, отрицание иерархии и восстание против неё<sup>2</sup>, сильная рациональность, сильная ориентация на успех, курс на капитализм и любовь к деньгам. Капитализм является естественным следствием ориентации на успех. А деньги превратились в мерило этого успеха. Деньги при капитализме — всё. Главные участники Реформации — представители среднего класса, бюргеры.

Согласитесь, в настоящее время всё это очень привычные для нас ценности. Оказывается, в семнадцатом году победили в России не большевики, а протестантизм. Победил совершенно определённый взгляд на мир. В девятых годах протестантизм с его ценностями попытался упрочить своё положение, средний класс уже было начал нарождаться, но финансовый кризис семнадцатого августа 1998 года смел его почти полностью. Как интересно.

У России, оказывается, очень трепетное отношение к протестантским ценностям и деньгам, своеобразное отношение. Не позволяет пока Россия голому рациональному уму западного образца и деньгам западного же образца взять над собой верх. Ну не чудесное ли это место?! Сила Жизни в России сильна. Живое место наша Россия! И нас будет трясти до тех пор, пока мы, россияне, не поймём, какой ум и какие деньги должны быть в России.

Итак, ещё раз. Протестантизм — это ориентация на успех, отрицание иерархии, отрицание тайны и рациональность. Ничего не напоминает? Конечно это УМ-ЭГО собственной персоной — **рациональный ум, который ставит себя выше всего и всех, для которого нет авторитетов и который готов добиваться успеха любой ценой, потому что у него нет нравственных ценностей, потому что он потерял связь с Жизнью и с Целым. Ведь он замкнут на самом себе. И рациональный ум ценит деньги превыше всего на свете.**

Значит, ум-эго зародился примерно в четырнадцатом — пятнадцатом веках, а в шестнадцатом окончательно оформился как самостоятельное существо и пошёл в наступление. А что ещё происходит в шестнадцатом веке? Зарождение капитализма — именно в это время в Европе возник средний класс с большим количеством денег — случилось так называемое первоначальное накопление капитала. А теперь вспомните о том, как западники стремятся взрастить в нашей стране средний класс — свою опору. Всё уже апробировано.

<sup>2</sup>В отрицании иерархии берёт своё начало демократия. Теперь понятно, зачем понадобились выдуманные истории о расцвете демократии в Афинах и Великом Новгороде. В человеке всегда живут ностальгия по прошлому и стремление восстановить его в первозданном виде. Бросив якорь в прошлое, фальсификаторы истории готовят себе желаемое будущее.

Когда много денег, что чувствует человек? Силу. «Деньги — это сила» — очень распространённое мнение. Когда есть деньги, чего больше всего хочется? Свободы и власти. А тут какая-то Империя и духовная власть, которые ограничивают свободу накапливать больше денег и властвовать. Дело в том, что в средние века церковь очень внимательно следила за тем, чтобы деньги не стали источником обогащения одних людей за счёт нужд других, то есть ограничивала эксплуатацию человека человеком. Ростовщичество считалось большим грехом, и именно ростовщиков у нас называли жидками — тех, кто ссуживал деньги под проценты.

Но Реформация победила, а с ней победил капитализм, деньги. То есть АЛЧНОСТЬ — именно так определяется жидовство. Как видите, евреи к жидкам относятся ровно в той же степени, как и представители любых других национальностей. Давать деньги под проценты стало у нас сегодня повальным поветрием — вот жидов-то развелось нынче на Руси! Своих, заметьте, полнокровных, родных жидов.

Деньги превратились в мерило успеха, силы, власти. С помощью денег можно купить любовь, дружбу, вечную жизнь в криогенных установках, стать интересным, очаровательным, притягательным. На деньги можно купить всё, даже чувства. Так считает ум-эго. Он замкнут на самом себе, любит себя одного, поэтому считает, что этот бред — истинная правда. Связь с жизнью, с Высшим у него потеряна.

Итак, если отвлечься от всяких там определений «кто виноват — немцы, американцы, евреи или протестанты?», можно сказать, что в семнадцатом году в России победили не большевики, а ДЕНЬГИ, и НЭП тому доказательство. Потом страна опять закрылась от внешнего влияния, но в девяностых годах ум-эго/деньги/алчность опять пошли в наступление, только ничего у них пока не получается. Сильны в России духовные законы, связь с Жизнью и с Целым — вот и не получается.

Мы потеряем себя как нация, как уникальная общность наций и национальностей, собранных на просторах России, мы потеряем связь с Жизнью и с Целым, если пойдём западным путём. Развитие экономики и сами деньги, безусловно, нужны, но надо найти собственный путь развития, где деньги играют не главную роль, а вспомогательную.

Что делать? Сейчас мы двинемся нашим обычным путём: обратимся к подсознанию. Я поставлю вопрос, а вы позвольте ему уйти внутрь. Через некоторое время ответ выйдет наружу и начнёт воплощаться в жизнь. Внешнее всегда Равно Внутреннему. Так работает коллективное сознание, создавая процветание или упадок в стране. Итак, вопрос:

*Вы хотите, чтобы Жизнь вернулась в Россию*

*Какой он, наш собственный путь развития?'*

*Что нам нужно понять, чтобы не скатиться в рациональность и не стать рабами денег?*

*На основе чего должны строиться связи власти и народа, чтобы получилось сильное и процветающее государство?*

*Какое место должны занять деньги в наших отношениях друг с другом и с государством?*

Ещё несколько слов относительно ценностей протестантизма.

**Тайна.** Тайна всегда бесит ум-эго, потому что подчеркивает, что не он выше всех и лучше всех, он не всё знает и не всё способен постичь. Она подчеркивает его слабость и ограниченность, а это для него как нож в сердце. Он же хочет быть выше Бога. Поэтому ум-эго всегда хочет проникнуть в тайну. Если это не получается, он либо сводит её на нет, либо вовсе уничтожает.

**Успех.** «Страх успеха — страх неуспеха» — это та дуальная пара, в которой живёт человек и которая превращает жизнь в сплошной кошмар, начиная от жизненных ситуаций и заканчивая болезнями, сопровождающимися невыносимой болью. Где есть один страх, там же, рядом, находится и другой. Вместе они обеспечивают работу маятника под названием Закон Перекидывания Монады — взлет — падение, взлет — падение.

Оба эти страха живут в основании шеи. Они блокируют связь головы — ума с телом. Отметьте для себя, что блокировка в каком-то месте позвоночника воздействует на состояние всего позвоночника и, в конечном итоге, на весь организм.

Как работать с дуальными парами и страхами, я уже не раз говорил.

**Рациональность.** С ней мы тоже разбирались. Если рациональность не соприкасается с жизнью, с чувствами, с тайной, принимая последнюю как свою противоположность и продолжение себя, тогда она превращается в ум-эго. Вокруг всё становится прилизанным, причёсанным, бездушным. Механические улыбки, механические отношения, где всё рационально выверено и имеет денежный эквивалент, брачные контракты — словом, жизнь замирает.

**Иерархия.** Хотите разозлить и взбесить демократов? Скажите им только одно слово «иерархия», а дальше развлекайтесь вволю. Им тут же начнёт мерещиться тоталитаризм. Они ведь признают только собственную власть, совсем не считая тоталитарным режимом ни себя, ни, например, безработицу, засилье рекламы или абсолютное пренебрежение средствами массовой информации тайны личной жизни, ни, наконец, предлагаемые ими экономические отношения и абсолютную власть денег. Можете проверить себя на наличие ума-эго, сказав ему это страшное слово «иерархия». Мы ещё вернёмся к иерархии, а сейчас, если хотите, можете поразмышлять над одним из Законов, согласно которому действует и развивается Целое:

**Чтобы развиваться, надо иметь кого-то над собой. Чтобы развиваться, надо поставить кого-то над собой. Чтобы развиваться, надо склонить голову перед вышестоящим, почитать его и тайну, которую он носит в себе.**

## Церковь

Хорошо известно, что в средние века, в частности, в эпоху Реформации теоцентрическую систему сменила антропоцентрическая. Общество, ранее ориентировавшееся на Высшее, на Бога, на изучение духовных законов и следование им в жизни, общество, ранее почитавшее иерархию и тайну и стремившееся познать эту тайну через преклонение перед Высшим и смирение, развернулось к человеку, стало антропоцентрическим, то есть человек стал в центре его внимания. Именно в это время начинают появляться принципы гуманизма, по-нашему — человекизма.

Почему человекизм, а не человечность? Потому что все «измы» всегда себя навязывают, вторгаясь в личную жизнь. «Измы» — это силовая структура, которая насилует. Человечность — это состояние и ему не надо пробивать себе дорогу с помощью борьбы за права человека. Борьба за права человека порождает желание сначала их нарушать, а потом просто уничтожить. Но вернёмся к нашей теме.

Раньше считалось, что Солнце обращается вокруг Земли. Коперник и его последователи опровергли эту мысль, заявив, что всё совсем наоборот: Земля, дескать, вращается вокруг Солнца. Угадайте, когда это произошло? Аккурат в эпоху Реформации, в самом её начале. Как видите, когда надо развернуть общество в нужном направлении, используется даже теория о местоположении Земли во вселенной.

Как странно, теоцентрическая система, в которой якобы отсутствовал человек с его нуждами, ставила Землю в центр мироздания. В существовавшей тогда теории о строении мироздания весь небосвод вместе с Солнцем и Луной вращался вокруг Земли и, в конечном итоге, вокруг каждого человека — фактически каждый человек являлся центром мироздания. Выше мы уже обсуждали, что такое центр масс и как он действует в тех же боевых искусствах. То есть геоцентрическая система, в которой, по мнению реформистов-протестантов, не было места человеку, которая, по их словам, пренебрегала нуждами человека, на самом деле ставила человека в центр, обеспечивая ему, таким образом, прочное положение в жизни, связь с Жизнью и развитие.

Антропоцентристы считают, что человек с его нуждами должен находиться в центре внимания. Однако теория о строении мироздания, которая появилась в эпоху Реформации и

возникновения антропоцентризма и была принята как основополагающая, превращает человека в песчинку, которую невозможно обнаружить на просторах вселенной. Человек вместе с его Землёй, Луной и Солнцем бесцельно вращается вокруг какого-то там центра вселенной, который невидим для глаза и находится неизвестно где.

В теоцентризме главным является Бог, но Земля и человек помещаются в центр мироздания. В антропоцентризме главным является человек, его нужды и желания, но на самом деле он был отнесён на периферию и все пути к его духовному развитию через общение с Высшим были отрезаны. Вот такие интересные дела творились в то время.

Итак, мы имеем дуальные пары: «абсолютное — относительное», «центр — периферия», «покой — движение», «инь — ян» и опять же «внутреннее — внешнее».

Далее. Иерархия посвященных знала духовные законы, то есть законы, которые управляют миром и человеком. Она преподавала эти законы и строго отслеживала их выполнение. Почему, например, церковь считала грехом и запрещала ростовщичество? Потому что человек приходит просить деньги в долг, когда ему плохо, когда жизнь уже скрутила его в бараний рог. Наживаться на бедственном положении других безнравственно. «Если ты сам этого не понимаешь, придётся запретить тебе делать это», — говорила церковь.

Эти законы были известны людям, и они жили по правде. Даже в языке эти законы были отражены — помните, в пятой книге я упоминал, что в русском языке, кроме единственного и множественного чисел, существовало двойственное число? Раз была известна двойственность, не было проблем со знанием законов жизни.

А что сейчас осталось от этих законов? Одни не понятные никому заповеди. Даже в церкви, которая считается пристанищем знаний духовных законов, которые правят миром, никто толком не может объяснить, почему надо действовать так, а не эдак. «Смирись; терпи; верь; на всё воля Божья», — единственный ответ, который можно получить.

Как будто какая-то властная рука в одночасье ослепила человека, лишив его зрения и сознания и сказав при этом: «Считаешь, что на тебя давят, мешают тебе быть свободным? Думаешь, что уже вырос, поумнел и можешь справиться сам? Хочешь быть в центре и жить своими желаниями и удовлетворением своих материальных нужд? Ну, поживи, поживи».

И что мы знаем о жизни сейчас, спустя четыреста лет после Реформации? Чем живём? Только одним-единственным законом, но зато прочно усвоенным всеми: товар — деньги — товар плюс дельта — прибыль то есть. Да, жизнь действительно стала интересной и познавательной. Дельта превращается в единственную радость и усладу.

Но что же всё-таки было реформировано в нашей православной церкви в середине семнадцатого века, когда она приспособилась под нужды дома Романовых и нового времени?

В 1649 году в России вводится крепостное право. Закрепощается некогда сильный и вольный народ. Оно и правильно — как ещё управиться с народом, который сумел создать великую Империю?

Мы ищем корни рабского сознания в душе русского народа? Это 212 лет крепостничества во время правления династии Романовых. Как убрать это из нашей души? Как возродить наше самосознание, а с ним и Жизнь в России? Кажется, есть единственный выход: во-первых, разрешить себе вспомнить истинное прошлое великой страны; во-вторых, вновь соединиться, побрататься с тюрко-язычными народами; и в-третьих, найти общие точки соприкосновения между старообрядчеством, современной православной церковью и мусульманством. Если мы, народ, этого захотим, объединение произойдёт.

*Вы этого хотите?*

В 1652 году патриархом становится Никон. В 1653 — 1656 гг. проводится церковная реформа, которая расколола и саму церковь и православных. Именно после реформы стали резко ухудшаться отношения между православными и мусульманами. В наших душах появилась

нетерпимость к иноверцам, чем старая церковь никогда не страдала. Существуют доказательства, что до этого момента православные и мусульмане молились в одних и тех же храмах, что неудивительно, поскольку официальная наука давно доказала: мусульманское вероучение имеет общие корни с христианством и по сути является его ответвлением.

Несколько слов о старообрядчестве. Одним из его принципов является нестяжательство и честное, добросовестное выполнение своего дела. Как нам сейчас этого не хватает! Старообрядцы — великолепные ремесленники, они ставят ремесленные навыки превыше всего. Современное образование они считают прямым путём к дьяволу. В чём-то они определённо правы — например, в том, что образование создаёт иллюзию «я знаю» и, следовательно, порождает гордыню, противостояние и соревнование.

И ещё один интересный факт. Женщина, которую я попросил отыскать для меня в публичной библиотеке некоторые материалы по расколу, отметила, что в начале двадцатого века с 1909 по 1915 гг. издавалось очень большое количество литературы, посвящённой расколу. Потом идёт полное затишье, и с 1990 года издаётся огромное количество книг, посвящённых старообрядчеству. И ведь находят спрос. К чему-то мы себя готовим, что-то должно произойти.

Если же вернуться к самой реформе церкви, то она создала прекрасный предлог для изъятия из монастырских библиотек старых книг и летописей, чтобы часть из них уничтожить, а часть исправить и выдать за оригиналы.

1649 — 1656 гг. — семь лет — лихое Семилетье, полностью отрезавшее наши корни. Ловушка захлопнулась. Доколе?

*А вы готовы стать свободными?*

Быть свободным означает обладать Силой. Обладание Силой налагает ответственность за её применение. Сейчас люди пользуются силой, чтобы подавлять, властвовать, контролировать, не пущать, ограничивать, грабить, унижать, уничтожать, наконец.

Приход Романовых к власти и все последующие события — это лишь внешнее отражение внутренних процессов. Империя пала, потому что взлетела вверх в своей гордыне собственной силой и величием. И монада страны перекинулась. Расплата — четыреста лет страданий. Точно такие же процессы происходят в жизни каждого человека, если он полагается на силу это,

*Вы готовы стать свободными?*

*А как вы распорядитесь Силой? На что её направите?*

## **Духовность**

Я знаю множество людей, которые занимаются духовным самосовершенствованием. Многие из них идут к Духу через православную или мусульманскую религию. Всё это люди, обладающие прекрасными душевными качествами и большой внутренней силой. Свои усилия по духовному совершенствованию они направляют на чтение мудрых книг, на упражнения, на чистку организма, на размышления о высоком. Своими мыслями и устремлениями они пребывают в ашрамах или монастырях Востока, рядом с великими Учителями. У всех этих людей мысли направлены на Бога, на собственное духовное совершенствование, на Восток. Кстати, у людей, которые заняты материальным самосовершенствованием, все мысли направлены на знаменитые солидные банки и фонды, на деньги и на Запад. А России в их мыслях, стремлениях, молитвах и мантрах нет.

Когда я разворачиваю мысли и обращаю внимание на своё тело, на боль, которая там находится, оно излечивается. Когда я разворачиваю мысли и обращаю внимание на душу, на боль и страхи, которые там находятся, душа излечивается. Куда бы я ни направлял свои мысли и внимание, эта область моей жизни исцеляется.

*Возможно ли обрести духовность и спасение, если нет связи с землёй, на которой живёшь, с народом, который дал тебе жизнь?*

Если вы направите свои мысли, устремления, молитвы и мантры на Россию, на боль, которую она переживает сейчас, если вы будете переживать эту боль, осознавая и отпуская её, Россия исцелится. И вы найдете здесь и Восток и Запад, и духовность и деньги.

## **Корни**

В заключение этой части хочу привести одну любопытную информацию. Выбирайте сами, как к ней относиться. Мне лично сознание того, что я наследник великого прошлого своей страны и своего народа, очень помогает в жизни, во всех её областях.

На рис. 5 изображена карта. Плоские карты искажают расстояния, поэтому данная карта — это специальная проекция поверхности глобуса на плоскость. То есть расстояния здесь настоящие.

Оказывается, почти все европейские и азиатские столицы группируются вокруг одного центра, вы это сами видите. Этим центром является город Владимир. Это же доказывают и математические расчёты. Следом за Владимиром в расчётах идёт Москва.

Мимоходом замечу, что Москва была построена на месте Куликовской битвы — Кулишки в центре Москвы — в 1380 году, на месте, где впервые Запад мерился силами с Востоком. Восток, то есть Русь-Орда в лице Дмитрия Донского-Тохтамыша, победила. Интересно, что сохранившиеся старые карты Москвы показывают: место, где проходила Куликовская битва, никогда и никем не застраивалось. Даже в наше время это место очень скудно застроено, оно само себя охраняет, оставаясь памятником нашей славе и силе.

Эти же самые математические расчёты показывают, что больше НИКАКАЯ другая столица мира не обладает таким местоположением, чтобы быть центром, к которому тяготеют другие города мира. Ни Древний Рим, как того следовало бы ожидать, ни Афины, ни Александрия.

Из этого можно сделать вывод, что сначала был построен Владимир и, возможно, города, принадлежащие к Золотому Кольцу, то есть города Владимиро-Суздальской Руси, а потом уже отстраивались остальные столицы Европы и Азии, по крайней мере большинство из них. Империя сначала завоевала мир, а потом начала грандиозное строительство.

Отметьте себе, что вероятность того, что столицы (!) государств Европы и Азии случайно (!) расположились вокруг одного и того же центра по концентрическим окружностям, ничтожно мала.

Первая дуга, на которой расположены столицы, отстоит от Владимира на расстоянии 1800 километров, вторая — на расстоянии 2400 км. Добавлю, что Стокгольм, Варшава и Крым расположены на дуге, которая находится от Владимира на расстоянии 1200 км.

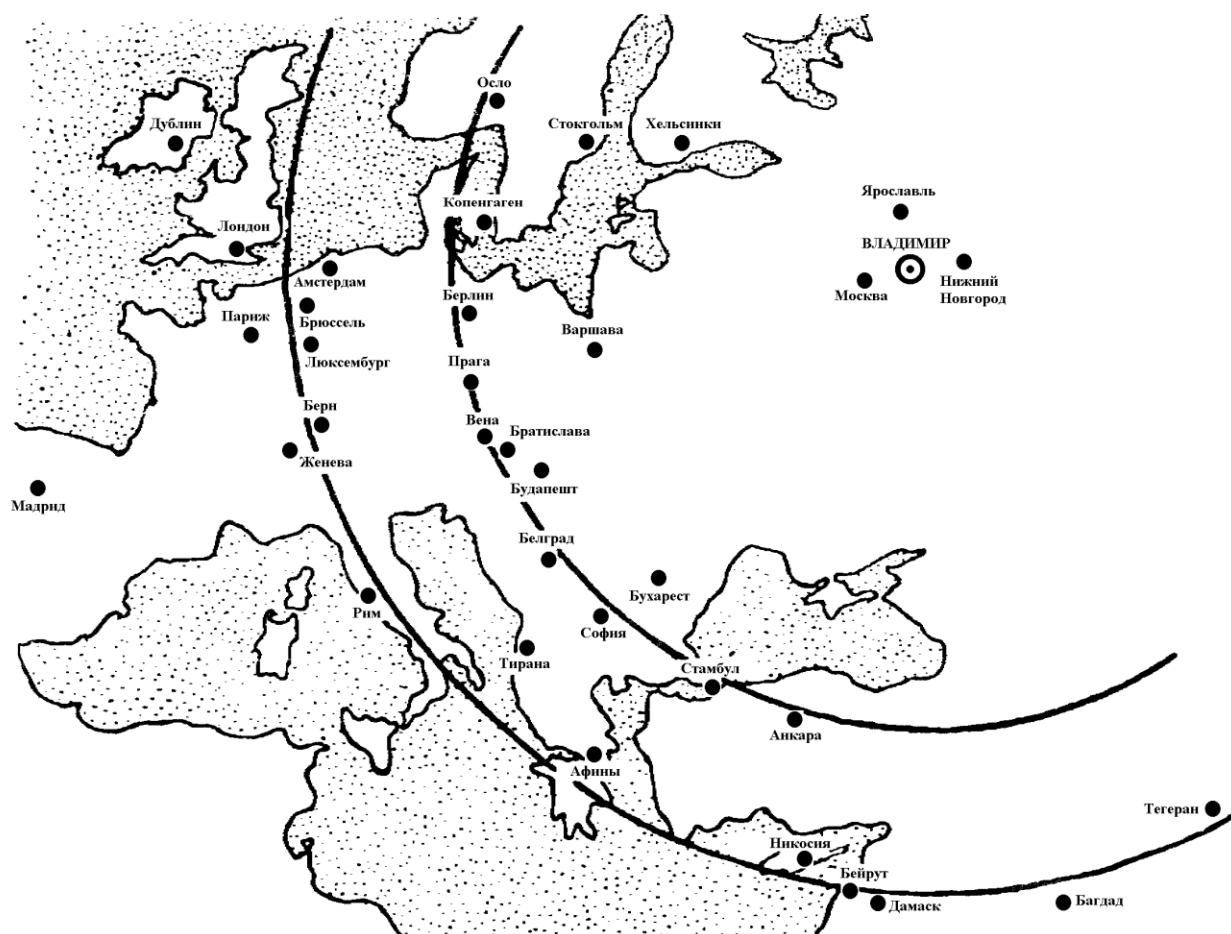


Рис. 5

Почему столицы старались располагать на равном расстоянии от центра? Логика тут проста. Любая империя может существовать только как хорошо отлаженный механизм. Приказы, письма, депеши должны доставляться в разные точки империи либо в одно и то же время, либо через равные, заранее известные промежутки времени. Посылая гонцов в города, расположенные, скажем, на первой дуге, правители Империи точно знали, что депеши придут на места одновременно. Это же самое касается и военных экспедиций.

Если вас интересует более подробная информация на данную тему, вы сможете её найти во втором томе книги Г.В. Носовского и А.Т. Фоменко «Библейская Русь», стр. 244 — 254, или в «Новой Хронологии Руси, Англии и Рима», стр. 197 — 202.

Итак, Москва и города Золотого Кольца являются центром, к которому тяготеют Европа и Азия через столицы своих государств. Так было и так есть. И так будет, пока наш мир существует.

Это — силовое поле. Центр и периферия. Сила течёт в центр и распространяется из него. Сила уходит от центра к периферии — это было, потом возвращается к нему — это будет. Процесс уже идёт.

## Заключение

### Строение ума

Кстати, вы обращали внимание на этимологию слова «строение»? Строение, с-строение, с-троить, собирать вместе тройку чего-то, страивать что-то.

Итак, о строении ума,

Ум человека обладает свойством выворачиваться наружу — то, что человек видит вокруг себя, то, что его окружает, рождается в его уме.

Существуют Линейный и Нелинейный умы — Свет и Тьма, Порядок и Хаос, ян и инь.

Поскольку Верх всегда Равен Низу, то есть мир сверху вниз строится по принципу аналогии, существование этих умов подтверждается левым и правым полушариями мозга, которые отвечают, соответственно, за линейное и образное мышление.

Линейный ум отвечает за создание движения, С помощью этого ума человек видит, что предметы вокруг него двигаются, точнее говоря, с помощью него он заставляет предметы двигаться, а ещё точнее, этот ум оживляет мир и приводит его в движение. Потом он смотрит на то, что происходит, наслаждается своим творением и, конечно, сам тоже участвует в этой суете. Линейный ум — это Сила Жизни, движущая сила.

Нелинейный ум отвечает за создание пространства, размещение вещей в пространстве и пребывание. Он создаёт пространство, которое наполняет Жизнью и питает. Нелинейный ум — это поле Жизни, не полюшко-поле, а силовое поле, подобно магнитному. Соки Жизни мы чувствуем именно благодаря этому уму, хотя, строго говоря, в их создании участвует и линейный ум.

Линейный и нелинейный умы связаны друг с другом Временем. Время — это обратная связь, благодаря которой они знают о существовании друг друга, отрабатывают причинно-следственные связи и синхронизируются. Время служит тому, чтобы соединить эти два ума в одно Целое.

Чем больше времени требуется для решения какой-то проблемы, тем хуже связь между левым и правым полушариями, то есть между линейным и нелинейным умами. С помощью времени мы улучшаем связь и сокращаем время. Так Время поедает самое себя, свою плоть.

Поэтому Время надо почитать и регулярно приносить ему жертву в виде смирения и послушания, то есть готовности осознавать и решать стоящие перед вами проблемы. А иначе оно не сможет соединять и поедать себя — две его главные цели, — рассердится и наведёт ещё больший хаос в жизни, чтобы всё-таки заставить слепого, спящего и ленивого осознавать.

Линейный ум дробит, нелинейный собирает. Линейный разделяет и держит отдельно, нелинейный соединяет и держит вместе. Линейный ум — дискретный, нелинейный — непрерывный.

Линейный ум — холодный, расчётливый, логический, рациональный, порядок. Он сверкает и ослепляет. Он — творящий дух, свет.

Нелинейный ум — влажный, иррациональный, лишенный расчёта, просто пребывающий, беспорядок, хаос. Он — творящая тьма.

Линейный и нелинейный умы вместе составляют Единый Ум, Целое.

Свет может творить только вместе с тьмой. Тьма может творить только вместе со светом. Отделившись друг от друга, живя порознь, они могут творить только Зло.

**Животный ум-эго.** Поскольку в человеке есть левое и правое полушария, в нём также присутствует Единый Ум, то есть ум человека является частью Единого Ума, Целого, Бога. Его мы будем называть животный ум-эго, подчёркивая факт его одновременно, единства с Целым и

разделённости или просто ум (отметьте также для себя, что слово «ум» в этом случае пишется с маленькой буквы). Этот ум отличается от Единого Ума лишь тем, что у человека появляются желания тела и хотение выполнить свое предназначение. Они затуманивают зрение человека, лишают его способности ясно видеть общий замысел.

Животный ум-эго можно наблюдать у животных. Он стоит как бы посередине между умом-эго и Единым Умом.

Выполнение человеком своего предназначения делает его свободным, легким. Оно же со временем проясняет зрение человека и соединяет его ум с Единым Умом.

**Ум-эго, гордыня, гордость, высокомерие, самомнение, алчность, отрицание, противостояние и борьба за власть, ум-соблазнитель, ум-дьявол, ум-сатана.** Пользуйтесь любым из названий, которое считаете удобным для себя, всё это синонимы. И не позволяйте себе пугаться, это лишь слова, не больше.

Смотрите на эти названия и в сам ум-эго холодным, безэмоциональным, не оценивающим взглядом наблюдателя-исследователя. Соблюдайте полный нейтралитет внимательного, вдумчивого исследователя, у которого нет заранее установленных шаблонов и убеждений, которые манипулируют им. Иначе ничего, кроме подтверждения своих убеждений, вы не получите. Поскольку ум круглый, то и мыслеформы — наши убеждения — круглые. Если вы идёте вдоль своих убеждений, то можете прийти только к ним самим. Так они сами себя подтверждают и получают возможность для существования.

Также, если вы будете смотреть в ум-эго и исследовать его, будьте доброжелательными. В нашем мире всё имеет право на существование. Ведь этот ум-эго тоже страдает неимоверно. Сострадайте ему в себе и в людях.

Этот ум-эго откололся от Единого Ума — от Света и Тьмы, Порядка и Хаоса. Если человек и его ум, будучи в какой-то мере отделённым, всё-таки следуют в общем потоке Единого Ума, выполняя своё жизненное предназначение, то ум-эго не хочет иметь ни с ним, ни с Жизнью ничего общего. Он завидует Единому Уму и его способности создавать Жизнь, пытается создать жизнь сам, но у него ничего не получается. Говоря языком религии, ум-эго завидует Богу и восстаёт.

Ум-эго человека существует благодаря отрицанию. Мефистофель говорит Фаусту: «Я — ум, привыкший отрицать». То есть Мефистофель уже живёт в каждом из нас.

Как отделился этот ум-эго? Возьмем три оси — внешнее — внутреннее, верх — низ и левое — правое.

**От низа** он отделился с помощью желания быть выше. Но желание ли это? Здесь его можно узнать по словам: «Я выше всех; я лучше; я умнее; я способнее» и т.п. Если вы слышите внутри себя такие слова, знайте — это говорит он.

Он презирает и ненавидит слабость, отрицает и ненавидит жизнь, презрительно относится к неудачникам, оступившимся, проигравшим, ко всем, кто ниже. Действует с помощью насилия. При любых взаимоотношениях силу он ставит во главу угла.

Его отрицание низа настолько велико, что он даже не может скрыть его под маской высокомерия. Ложь — его ремесло, хотя внешне он вытяни как приятный и честный человек.

От **внешнего** ум-эго отделился с помощью желания быть другим, действовать всегда наоборот противопоставить себя окружающему миру, людям, стать непохожим на них. От чувств он отделился с помощью алчности и желания выгоды только для себя.

Люди для него все на одно лицо, быдло, которое надо использовать только для удовлетворения своих интересов и достижения поставленных целей. Он взаимодействует с людьми с помощью чувств вины, обиды, наказания. Борьба и соревнование — основной способ действовать, другого он не знает. Закрыт, хотя страшно любит носить маску открытого парня.

Здесь его можно узнать по словам: «Я другой, я особенный, а вы обыкновенные. Я поступлю наоборот. Я не хочу иметь с вами ничего общего».

Он не способен чувствовать боль другого человека, потому что запретил себе её чувствовать. Любит носить маску доброго малого. Любит делать добрые, внимательные, полные понимания и сочувствия глаза.

**От левого** он отделил себя с помощью собственной правоты. Он говорит: «Я прав, будет по моему, а все то, что не по мне, надо уничтожить». С помощью собственной правоты и сопровождающих эту правоту мыслеформ он устанавливает шаблон собственной вселенной. В ней всё происходит и развивается только по его стандартам. Всё новое вызывает панику, а нарушитель спокойствия карается, исходя из возможностей.

Он хочет всё знать и понимать. Когда он что-то понимает, то кладет это на полочку и пользуется этим всю оставшуюся жизнь как уже давно понятым, даже если это на глазах рассыпается от ветхости. Его потомки подбирают то, что он понял, и несут дальше раз и навсегда установленное знание и понимание, от которых нельзя отойти ни на сантиметр и которым все должны следовать.

Для него не существует трепета и преклонения черед Тайной; чтобы раскрыть Тайну, он готов изнасиловать её, что всегда и происходит, но от этого Тайна становится ещё таинственнее, а он ещё больше звереет.

То, что он не способен понять, вызывает у него ненависть и желание уничтожить. Поэтому мужчины, в которых он живёт, ненавидят и готовы уничтожить женщин, и наоборот. Справедливости ради надо сказать, что, как мне представляется, в мужчинах этот ум-эго встречается намного чаще и он у них более развит. Хотя в последнее время женщины начали резко набирать темп и растить среди себя число приверженков подобного отношения к людям и к жизни.

В нём нет смирения перед Тайной, принятия порядка вещей, принятия таковости вещей и людей — они такие, потому что такие; это так, потому что так, — поэтому Тайна никогда ему не откроется. В отместку он уничтожает всё, что не способен понять. Поэтому человек — его отделившийся ум-эго — уничтожает Природу. **Только когда склоняешь голову, Тайна может открыться вам.**

Вы замечали, как иногда радуетесь несчастьям, неудачам, болезням ваших близких или знакомых? Это он радуется. Если человек слаб, его можно контролировать, он не опасен, потому что лишается тайны, то есть силы. Ум-эго думает: раз слаб, значит, не опасен.

Ум-эго также обладает линейным и нелинейным умами.

Линейный ум в нём — это раз и навсегда установленные шаблоны мыслей и убеждений, которые определяют строение и поведение вселенной вокруг него. Мысли в нём двигаются по одним и тем же привычным извилинам. Во всем у него порядок, установленный неизвестно сколько тысячелетий назад. Голая, прозрачная схема.

Метод Обретения Внутренней силы, описанный в первой книге «Путь к Свободе. Кармические причины...», воздействует именно на него.

Нелинейный ум в нём — это страхи. Страхи служат ему в качестве чувств. Поэтому, кроме страхов, он ничего вокруг не видит. Они не доставляют никакой информации, потому что всё, что они могут делать, это рассказывать о себе самих. Страхи — это зеркало. Вы смотрите на пугающую вас ситуацию, а на самом деле видите не что иное, как собственный страх.

Ум-эго живёт в своих раз и навсегда установленных мыслях и убеждениях, а видит и чувствует свои страхи. Это он называет жизнью. А вы верите, что живёте и чувствуете, потому что хотя бы частично отождествились с ним.

В следующей книге мы продолжим исследовать ум-эго, который держит человека в своём плену. Она написана больше чем наполовину и посвящена мужчине и женщине и наслаждению.

На этом позвольте мне закончить. Спасибо, что дочитали книгу до конца. Последний совет: не ограничивайте себя отрицательными мыслями и переживаниями. Жизнь не есть отрицание, противостояние и борьба. Жизнь — это единство.

Желаю успеха.