

Посвящаю эту книгу своим родителям, любимой жене Ирине,
любимым детям Антону, Анастасии, Мире, Светлане. Всем моим
Учителям.
Радэ Радэ.

Благодарность Марине Антоновой и Федору Пинеге за помощь в творческом процессе работы над книгой.

ОГЛАВЛЕНИЕ

О КНИГЕ.....	4
МЕГАНОМ-2015. РАДУГА ЧАКР.....	5
ВСТУПЛЕНИЕ К “РАДУГЕ ЧАКР”	5
ЧАКРАЛЬНАЯ СИСТЕМА И СИДДХИ.....	5
СИДДХА СВАДХИСТАНЫ	16
СИДДХА МАНИПУРЫ	19
СИДДХА АНАХАТЫ	28
СИДДХА ВИШУДХИ	38
СИДДХА АДЖНЫ.....	43
СИДДХИ ЧАКРАЛЬНОЙ ЛЕСТНИЦЫ.....	55
ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ.	63
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	69
ЗАКОНЫ ОБОЛОЧЕК.....	70
КОНФЛИКТ ОБОЛОЧЕК	84
ЛОВУШКИ (МЕМБРАНЫ) НА ПУТИ.	100
ЧЕТЫРЕ ЙОГИ.	112
“ЙОГА — ЭТО КАК ВЛЮБИТЬСЯ”: ИНТЕРВЬЮ С АНДРЕЕМ МАКСИМЕНКО	127
ТЕМЫ И КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ОСНОВНЫХ СЕМИНАРОВ АНДРЕЯ МАКСИМЕНКО (СУРЬЯ-ДАС)	131
ОТЗЫВЫ УЧАСТНИКОВ СЕМИНАРОВ	135
КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ	140

О КНИГЕ

Данный текст – это сатсанги (духовные беседы) семинаров разных лет. Объединяет их одно – Йога как Путь, как способ Жизни на Земле. Текст не претендует на звание литературного произведения, это живое общение учителя и учеников, практиков, в котором много инструкций и рекомендаций, которые надо пробовать и делать. Как говорят Мастера: "Любая теория – это карта и указатель на Пути. Но пройти Путь, мы можем только своими ногами". Совет всем прочитавшим эту книгу: "Относитесь к любой информации по принципу – Как это помогает мне в моей Жизни? И берите только то, что помогает".

Радэ Радэ.

Желаю Счастья Всем Живым Существом.

Сурья-Дас (Андрей Максименко).

МЕГАНОМ-2015. РАДУГА ЧАКР.

(Конспект лекций).

ВСТУПЛЕНИЕ К “РАДУГЕ ЧАКР”.

Чакральная система – это ворота нашей души в Мир. Через чакры мы реализуем свою Дхарму. Как понять человека? Только по поступкам и его реализации в Миру. Система чакр дает хорошую схему (карту) понимания своего движения, а сиддхи показывают, что твое движение реально. Прохождению этой Карты и наработке сиддх и посвящен Семинар “Радуга чакр”.

ЧАКРАЛЬНАЯ СИСТЕМА И СИДДХИ.

У нас с вами заявлена тема о развитии сиддх, их взаимосвязи с чакральной системой и реализация этих наработок. Основной принцип нашей практики – почувствовать наработки, как некие базовые точки, которые показывают реальность нашего движения, то есть насколько мы адекватно и реально движемся, что это движение – ни химера нашего ума, ни какие-то мультики, которые мы себе придумали, а именно наработки, подтверждающие уровень нашего движения. Это похоже, когда человек заканчивает учебное заведение и пишет диплом, который показывает, что человек владеет чем-то и уже после защиты и с этим дипломом он уже “входит” в свою профессию и начинает в ней непосредственно совершенствоваться. На данном этапе у него есть базовый уровень, который ему дало это образование. Тот же принцип и здесь.

Мы все время говорим о духовном пути. Есть очень много трактовок этого понимания (этого явления) “духовный путь”. И вот одна из трактовок говорит о том, что твой духовный путь – это, прежде всего, некое последовательное движение, можно сказать, по восходящей линии вверх, используя точки ориентиров (чакры). Как же понять, что ты реально “коммуницируешь” с энергией чакры, что ты что-то делаешь? Это можно понять только по твоей деятельности, по тому, что ты умеешь и по тому, как мир реагирует на то, что ты делаешь.

Слово “сиддха” переводится как “чудесное умение”. Вообще само слово “сиддха” относится к базовым, так называемым великим 8-ми сиддхам, что называется “восемь великих чудесных умений”. К примеру, одной из 8-ми сиддх является ясновиденье – видеть энергии, духов, тонкие миры. Сиддха – это очень широкое понятие.

Словом “сиддха” можно ещё назвать наработки, то есть некое умение, которое ты можешь продемонстрировать. И это непросто какая-то абстракция, а абсолютно конкретная наработка, которое ты можешь показать, в том числе и себе (что ты это умеешь), а также внешнему наблюдателю. И уже потом, когда мы опираемся на эту сиддху и вплетаем её в свою судьбу, смотрим, как внешняя реальность реагирует на наше умение. Понимая шкалу (в данном случае чакральную систему) по которой мы движемся, выбираем следующую сиддху. Мы понимаем, какие сиддхи находятся на следующей чакре, и начинаем двигаться, с ними практиковать.

Наша задача на этом семинаре – увидеть эту шкалу и понемногу почувствовать каждую сиддху, с которой мы попробуем взаимодействовать. И потом, поняв схему (а у вас есть карта и есть качества, с которыми можно коммуницировать и умение их наработать, затем вы понимаете, как это делать; и у вас уже появляется общая схема - непосредственно “что делать”). Часто человек хочет двигаться, хочет развиваться, но он не понимает, что нужно делать. А здесь очень четко – делай такой шаг, затем следующий. Сколько вы будете тратить времени на эти сиддхи и осваивать их – зависит только от вас, от вашей кармы и, прежде всего, мотивации.

Схема очень интересная, рабочая и очень хорошо помогает в движении. И для того, чтобы дальше сдвинуться, нам нужно понять, как появляются сиддхи. Попробуйте почувствовать, как вообще появляется какое-либо умение у человека, как говорится “с нуля” – ты никогда этого не умел.

Главное в любом процессе – это повтор: вы постоянно что-то пробуете. Количество действий проявляет умение, и тогда мы говорим о некоем “квантовом переходе”, то есть преобразование количества повторов в какую-то наработку. То есть появляется реальное действие (умение) которое мы можем показать. Здесь очень важна “корневая штука” – как происходит переход количества в качество. Что помогает? Одна из версий – осознание, некое божественное вмешательство (то есть

действие), уверенность в своих силах, вера в себя, озарение, осознанность – это высшие материи.

В связи с этим, возникает вопрос: что такое наша жизнь?

Жизнь – это некое действие, которое мы всё время рисуем на внешнем экране. То есть внутренняя вселенная как-то всё время себя разворачивает на экране внешней реальности. Отсюда Мастера говорят, что каждый из нас живет в своем мире (мы его рисуем), каждый из нас смотрит фильм своей судьбы: сам является его режиссером и сам – главный актер. То есть мы изнутри постоянно себя проецируем вовне. Проецируем за счет своих мыслей, желаний, страхов, поступков, действий, слов, эмоции, то есть всё, что мы эмануем и “выделяем” во вне. И внешний мир нам постоянно всё это “зеркалит” по принципу зеркала (как экран) и мы всё время видим своё кино.

У нас есть какая-то наработка, которой мы научились. Соответственно, эта наработка присутствует в нашей судьбе – мы на неё опираемся, а иначе, зачем она вообще нужна. Внешний мир всё время “зеркалит” наши действия (поступки). Человек, опираясь на свою сиддху (это уже какая-то наработка), строит ситуации своей жизни. Это некая силовая точка в характере, а внешний мир всё время “зеркалит”. И в зеркальном отражении действий и поступков (отражении и демонстрации сиддх) и строится переход от количества в качество.

Давайте попробуем кристаллизовать – уже понимая эту схему почувствовать более чисто, как это происходит. За счет чего происходит то, что я начал реагировать правильно? Понять что “это правильно” - можно по самой игре ситуаций. Есть ситуации, которые я решаю с трудом (некое преодоление) и соответственно, если я их решаю с трудом, то моих умений хватает, но есть и у них некий предел. А есть ситуации, которые вы легко “разруливаете” (на раз-два, по щелчку) и соответственно они очень легко проходят, вы их практически не замечаете. Это ваши сиддхи (наработки) – определённые качества, умения, которые вы легко демонстрируете, не задумываясь. Опыт, навык переходит уже в бессознательную фазу личности, то есть ум даже не отслеживает, вы это всё делаете мимоходом. Соответственно, ситуации идут очень гладко, нет никаких соударений, но есть ситуации, где этого всего не происходит, то есть там мы только нарабатываем сиддхи.

За счёт чего происходит переход того, что сиддха становится зрелой? Регулярное повторение ситуаций. Когда вы начинаете что-то новое, всегда есть блокировка энергии, всегда есть сопротивление старых программ и потихонечку мы это начинаем делать регулярно. Первый алгоритм – регулярность, потому что если будет отсутствие регулярности, не будет возникать плотности, потому как старые программы будут вымывать новое качество, мы не даём ему “вызреть”. Это всё равно, что у нас есть некий объём, и мы наливаем определённое количество воды, но оно всё время выливается. Если то количество воды, которое вливается больше, чем то, что выливается, то уровень начинает расти, но как только мы прекратили лить воду, моментально идёт ее уменьшение и “просадка” объема.

Здесь происходит то же самое. Когда мы начинаем что-то нарабатывать и если входим в регулярность, плотность начинает “наращиваться”. Дальше мы всё время коммуницируем с внешней реальностью путём отражения. И отраженный сигнал внешних ситуации всё время нам калибрует, насколько мы безупречны за счет самих ситуаций: они гладко проходят или там возникают какие-то противоречия. Мы постоянно смотрим мастерское действие или не мастерское (ученическое), есть ли шероховатости.

Например, мы берём изделие, которое сделал мастер, оно безупречно, в нём присутствует некая красота линий, то есть оно настолько идеально сделано, что практически нечего добавить. Если мы берём ученическое изделие, то видим, что там есть огрехи, что-то можно добавить, а что-то убрать, то есть видим ещё несовершенство. То же самое и с нашими ситуациями: они либо мастерские, мы их “прокатываем” легко, практически уже не замечая или нет.

Сиддха – это переход действия, наработки в бессознательную фазу. Человек это делает легко. Это происходит именно таким путём – первое, это регулярность, которая даёт плотность. Второе, всё время контакт с внешним миром, потому что только реакция внешнего мира всё время показывает, насколько это действие безупречно. И третье, имеется некое преодоление – всегда при новых наработках будет некое усилие, потому что это новое поле вероятности, и мы входим в него. Это не может получиться сразу легко, а если так получается, значит вы эту сиддху нарабатывали в прошлой жизни и просто сейчас её подтверждаете. А когда мы входим в полосу чего-то нового, то всегда будет преодоление (некое усилие, некое напряжение). Именно это напряжение тренирует

человека и в какой-то момент то, что раньше было сложным становится простым и лёгким.

Эти три принципа всегда будут сохраняться. Отсюда, если мы что-то хотим наработать в своей жизни, то мы должны их четко использовать. **Первое**, мы должны наработать регулярность наших практик, действий, вложений. **Второе**, это постоянный контакт с внешним миром: его реакция показывает, насколько я безупречен. Сиддха должна быть рабочей и второе правило выливается в принцип “умение должно быть рабочим”, то есть оно должно вам реально помогать в вашей жизни. И **третье**, всегда будет преодоление (некое усилие и хоть какое-то напряжение). Как бы вы правильно не шли, всегда будет усилие. Очень часто третий пункт люди забывают и именно отсутствие усилия не переводит количество в качество – это одна из ошибок. А вторая ошибка работы с сиддхами – отсутствие условий для реализации вашей сиддхи. Простой пример, мне часто задают вопрос: “Как научиться видеть энергии”? А я отвечаю: “Зачем тебе это видеть”? И 80% людей сразу “плывут” – начинают “нукать”: ну посмотреть, ну интересно. То есть человек воспринимает это как некий гаджет: его планшет был таким, а он ещё добавочную функцию хочет. Это всё равно, что мы покупаем дорогой компьютер и на нём играем в игрушки, а 90% мощностей машины вообще не используется, то же самое и здесь.

Есть очень простой жизненный принцип, он подходит ко всем сиддхам – растёт и развивается только то, чем мы регулярно пользуемся. У вас в жизни была масса примеров, когда вы перестаёте чем-то пользоваться, оно куда-то исчезает из судьбы. Поэтому сиддха должна чётко опираться на ту сферу целей и задач, вообще на действия, которые идут в вашей жизни. Это определяет уровень вашего развития по лестнице пути.

Если в жизни человека происходят в основном ситуации, связанные с трехмерной реальностью (в большей степени) и межличностные отношений людей (с ним и его с ними), то зачем пытаться наработать в этих “играх” экстрасенсорику видения, слышания, работу с тонкими состояниями? Зачем вам видеть ауру ваших сослуживцев? Или понимать, что о вас думает этот человек? Это печальное зрелище. Или чувствовать энергии? Зачем всё время быть в гуще энергий людей? Это всё равно, что микроскопом забивать гвозди. Сиддха должна к чему-то применяться. Если вы целитель, инструктор, то вам это нужно. А когда вы живёте простой жизнью, ходите в офис и при этом практикуете, то я вам советую

концентрироваться на более жизненных сиддхах: осваивать их, опираться на них, потому что они реально будут вам помогать в ваших ситуациях. В этом их смысл, то есть любая сиддха, как любая вещь, которую мы приводим в свою жизнь, должна нам в чём-то помогать. А иначе зачем она нам нужна?

Этот принцип очень важен, на этом люди часто ошибаются. Показателем отсутствия нужности “появления сиддхи” в жизни являются следующие моменты. Первое - отсутствие регулярности, что сразу показывает неправильную мотивацию. Второе, человек пытается взять сиддху, которая не для его уровня, не для его этажа, не для тех “игр, в которые он играет”. И третье, человек не хочет преодолевать инерцию старых программ, потому что когда мы начинаем работать с какой-то наработкой, то на определенном этапе становления этой наработки идёт жесткое сопротивление старых программ, потому что вы пытаетесь на место “старого” поставить что-то новое, а старое при этом сопротивляется. Ведь любая программа живая, это определенная сущность, которая не хочет уходить, она же привыкла к вам.

Важность сиддх в том, что они определяют реальность нашего движения. То есть те наработки, которые у нас получается нарабатывать, их же нам и подтверждает окружающая реальность. А их важность в том, чтобы увидеть, что мы реально движемся. Как верстовые столбы на дороге, которые четко отмеряют или смена ландшафта, которая показывает, что движение существует (что мы движемся). Таково значение сиддх в йоге. Очень часто, Мастера предупреждают об опасности увлечения сиддхами и советуют к ним относиться только как к “цветкам на обочине дороги”, то есть главная для нас дорога (движение по пути). И когда уже движемся по пути, мы на обочине можем встречать какие-то красивые цветы, можем на них концентрироваться, смотреть на них. Но оставляя эти цветы, мы идем дальше и то же самое с сиддхами. Это некая очень четкая лестница, которая показывает, что мы реально движемся.

Мы с вами определили три базовых принципа наработки сиддхи. Первое, *регулярность*, второе – *коммуникация с внешним миром*, то есть мир нам всегда показывает насколько наша сиддха безупречная и третье – некое *преодоление старых программ*, которое будет всегда. Кстати, когда разбираешь любую ситуацию, где у человека что-то не получилось, то чаще всего будут эти три момента. Но бывает ещё момент некорректной практики, когда человек нарушил технологию, но это реже.

Чаще всего эти три момента: или отсутствует регулярность – человек не регулярно занимается или он впадает в какую-то иллюзию – ему кажется, что у него что-то получается, но внешний мир никак не подтверждает его статус. Или же как только он сталкивается с инерцией старых программ (это может быть что угодно: от телесной проблематики до внешней реальности – цепочки событий внешних обстоятельств, которые сбивают человека с пути). И, как правило, многие это бросают – их это пугает сопротивление. Эти три момента нужно четко отслеживать.

СИДДХА МУЛАДХАРЫ

В сиддхе Муладхары (нижнего центра), мы проходили определенную систему, описанную у Шульца, это немецкая школа. Эта система сформировалась на рубеже 20-30 х годов прошлого века. На мой взгляд, уникальность этих практик в том, что немцы, как истинные прагматики сквозь мелкое сито просеяли множество восточных практик и на основе данных практик сформировали эту систему. То есть если восточные школы медитаций идут сверху вниз, там первична работа с сознанием и уже вторичны – те реакции, которые тело демонстрирует при работе с сознанием.

А в этой системе идёт воздействие снизу вверх, то есть они просмотрели определенные реакции, которые выдаёт тело на процессы, связанные с медитацией, процессы, связанные с гипнозом (с автогипнозом – гипнозом самого себя) и выделили несколько стадий. Первая стадия – это торможение, которое в теле проявляется как отяжеление. Вторая стадия – эта стадия идёт из груди, но исходя из рисунка йоги, я немного переделал технику (переставил местами) и мы начинаем с живота – стадия, когда в животе возникает ощущение тепла. Третья стадия – это торможение дыхания, растягивание дыхания: выход на ключичное дыхание. Четвёртая стадия – это визуализация прохладного белого пятна в пространстве лба. Пятая стадия – это выход в некий абстрактный образ, то есть выход в непосредственно в саму медитацию.

Восточные школы делают эту практику так: учат ученика входить в какой-то образ, то есть в объект медитации. Ученик сонстраивается с образом, и его тело (соматика) начинает отыгрывать все эти стадии. И данный подход близок людям, у которых изначально уже раскручено правое полушарие, то есть люди очень легко работают с образами. Но если у человека правое полушарие не активно и в доминанте работает левое полушарие, то ему лучше начинать с этой практики. Поэтому

данная практика как основа (фундамент). На этой технике можно “вырастить” очень много наработок.

Давайте “проживем” первую стадию. Уйдите вниманием в ладшки, кисти и запускайте ощущение тяжести от конечностей. Легче всего тяжесть ловится в пространстве конечностей, легче всего в руках. Постепенно подключайте ноги, и от рук и ног тяжесть мягко заполняет всё тело. Наблюдайте состояние такого расслабления (возникает приятное ощущение расслабления всего тела). Теперь попробуйте почувствовать – какое качество мы можем построить на этом фундаменте, наблюдайте за собой. Что вы почувствовали? Какое качество характера, мировосприятия мы можем прописывать на этом фундаменте? Или другой пример, художник берёт грунт и полотно, которое он грунтует – готовит полотно для рисунка и только потом уже на правильной грунтовке полотна начинает рисовать картину. Вот и мы сейчас сделали грунтовку – подготовили холст и что теперь можно прописать на этом качестве? Это состояние и есть грунт. На состоянии расслабления можно прописать любое качество, потому что в этот момент начинает открываться подсознание.

Йоги больше всего работают с состоянием принятия самой жизни как таковой. То есть выходят на ощущение того, что буддисты называют “таковость”. Мы стараемся убрать оценочную реакцию к жизненным ситуациям и воспринимать цепочку жизненных событий как некое явление, которое практически неподвластно логике, то есть оно просто присутствует. Кстати, рекомендуют мужчинам именно так воспринимать женские поступки. Логикой не просчитывается, поэтому нужно философски с любовью наслаждаться общением с женщиной. Жизнь – она же тоже Женщина (Шакти). Часто такое состояние на Востоке характеризуют два образа (иконография Шивы и Кали), когда на одном рисунке Шива лежит и на его груди танцует Кали, а на другой картинке он сидит и она танцует на его спине. Но Шива находится в медитациях: чтобы не происходило – Кали танцует, то есть жизнь движется, динамика меняется, а Шива просто созерцает и он это делает из телесного состояния расслабления, что может хорошо нам дать ощущение “таковости”. Я вам показываю, как базовая сиддха очень хорошо трансформируется в дальнейшую практику.

Запускаем ощущение тяжести от конечностей по всему телу. И теперь просто из этого состояния попробуйте смотреть на жизнь как на непрерывный танец, непрерывную цепочку, игру событий, то есть Лилу –

игру Бога. Мы не можем понять игру Бога, потому что это игра существа, которое на много порядков больше нас. То есть это настолько многомерное пространство, что мы не можем своим умом это осознать. Поэтому мы можем только чувствовать своё место в этой игре и идти по пути своей Дхармы, предрасположенной нашей линией судьбы. Буддисты это и называют “таковостью”. У вас уже одна точка есть, то есть у вас есть некое понимание того, с чем практиковать – вы постоянно играете с тяжестью и на ней учитесь прописывать это качество. В какой-то момент оно станет то, что называют “зрелым”, то есть оно станет у вас постоянно присутствующим, что принесёт очень сильный релакс психики, потому что в этом состоянии у нас нет претензий к жизненным ситуациям. Такова “таковость” – так происходит и что здесь сделать, такая идёт игра и сейчас, я нахожусь на этом витке игры.

Второй шаг этой практики – тепло внизу живота. Входите (мысленно) в брюшную стенку, мягкий спокойный вдох-выдох, старайтесь потихонечку запускать (мысленно) приятное тепло внизу живота. Чувствуем ощущение вдоха-выдоха, чувствуем тепло внизу живота. Теперь почувствуйте, какое качество мы можем нарастить на это состояние? Шульц взял этот принцип из основ детской психологии, когда малыш, особенно грудничок, плачет (находится в стрессе) и когда мать даёт грудь или бутылочку, он начинает пить – тепло возникает в животе и он успокаивается, что в психологии называется “оральная стадия” (то есть через рот). Это оставляет настолько глубокий отпечаток внутри нас, и дает стабильную защищенность от тепла материнских рук и её ауры, а на физическом уровне возникает тепло в животе. И вы можете по себе посмотреть: каковы ваши движения, когда вы проголодались? Движения голодного человека немного суетливы и резкие. Другое дело, когда вы сыты – ваши движения мягкие, плавные, полные достоинства, то есть как произошла некая реализация. И на этом качестве, соматическом ощущении очень много можно прописать наработок.

Дальше мысленно поднимаемся по телу. Наблюдаем за грудной клеткой: мягкое, спокойное дыхание, спокойные вдох и выдох, потихонечку учимся притормаживать дыхание (притормаживать вдох и выдох). Старайтесь добиться, чтобы дыхание стало растянутым и медленным. А теперь попробуйте почувствовать, что можно прописать на этом состоянии? Это одна из зон страха. Зона сердца – это зона страха, именно потому, что состояния, которые мы называем “панические атаки” часто связаны с блоком грудного отдела. А умение тормозить дыхание даёт состояние покоя – состояние Шанти. Данной практикой можно

учиться это состояние наработать: сначала через некий физический рисунок – нужно учиться тому, чтобы абсолютно комфортно дышать верхними долями легких. Грудная клетка практически статична и как следствие – привычный ритм сердца становится медленнее. И тогда уже следствием этого является возникновение спонтанных задержек дыхания. Если вы сами понаблюдаете за своим обычным дыханием, то увидите, что между вдохом и выдохом всегда есть маленькая пауза. И следствием этой практики является расширение этой паузы. Это даёт очень интересные качества.

Четвёртая фаза этой техники – прохлада в центре лба.

В практике делаем плавный спокойный вдох-выдох, наблюдаем точку лба, стараемся визуализировать, буквально чувствовать в этой точке прохладный белый свет. Что здесь мы можем поймать? Какая ассоциация с белым прохладным светом? Ясность, мудрость. В индийских школах медитации используют сандаловую пасту, которая даёт состояние холодка, и в практиках натирают эту точку для того, чтобы лучше ловить это качество. Один из Мастеров говорил, что очень важно, чтобы практик отслеживал тепло в голове, нельзя, чтобы при медитации очень голова была теплой, потому что медитации – это очень интенсивная работа коры головного мозга и самого мозга, и он может сильно нагреваться. Всё время нужно отслеживать это пространство. Когда мы делаем хатха-йогу, то всё время отслеживаем давление в голове и ритм сердца, то есть если мы сильно себя разгоняем, то нужно сразу же делать тормозящие асаны. То же самое и здесь, если в процессе занятий медитациями у вас сильно раздувает голову, там жар, значит, процессы начинают становиться неконтролируемыми и нужно “остужать” себя. Как при ядерной реакция, там всегда должно быть охлаждение, а иначе процесс выйдет из-под контроля. То же самое и здесь – нужно наработать умение “остужать” голову, понижать ощущение жара в голове.

Отсюда этот навык “прохладного белого света”. Иногда рекомендуют работать с бальзамом “Звёздочка” (вьетнамский), он тоже даёт в принципе некое ощущение холодка. Плюс ещё используют ледяной или снежный шарик. Практикующий берет шарик или кубик льда, подносит к области “третьего глаза” затем убирает его, а на коже ещё остается периферийный след и мы “ловим” это состояние, запоминаем его тактильно. В какой-то момент оно очень легко визуализируется: как только мы его включаем, жар в голове начинает понижаться. Здесь в условиях жары, это очень интересный полигон для

практики, пробуйте голову остужать этим способом: чувствуете, что много солнца – охлаждайте и наблюдайте что происходит.

В чём прелесть этих техник – вы можете параллельно брать одно или другое телесное качество, а на него прописывать совершенно разные наработки.

Мы попробовали с вами практики наработки сиддхи Муладхары и проговорили о том, как каждую наработку можно дальше развивать уже в своих практиках. Считается, что если вы хорошо поработали со всеми четырьмя шагами, вы уже находитесь в предмедитационном состоянии и вы берете тот символ (образ), который вам подходит, и начинаете глубоко в него погружаться – вы входите в самую медитацию.

Я долго работал с тяжестью, пока не научился её очень быстро “включать”. Потом я какое-то время (не один месяц) работал с “теплом в животе” и как следствие – у меня поменялась пластика асан, то есть как только я научился ощущать это тепло в животе, я все рисунки асан начал строить из этой точки, тогда они сразу по - другому начинают работать. Потом я какое-то время висел на практике “торможения дыхания” и только потом начал работать с “прохладным светом в голове”. На мой взгляд это важно и является фундаментальной основой. Из этой сиддхи, из этого умения, когда вы его пройдёте, то можно “разворачивать” любые техники. Она настолько хорошо коммуницирует с дальнейшими практиками.

Гениальность немцев в том, что они прагматики, которые просто убрали весь восточный мистицизм и выделили четыре фазы и хорошо их прописали. Если вы вспомните роман Юлиана Семёнова про Штирлица, который мог в любой момент засыпать и спать ровно 15 минут, так и школы разведок того века и современные много строят обучение разведчиков по этим технологиям. Имея такую базу, вы довольно быстро вгоняете себя в правополушарное состояние и дальше используете это состояние в любых практиках: медитациях, работе с изучением иностранного языка и т.д. Современные технологии обучения иностранному языку строятся на том, что во многих системах учат образному мышлению. Родной язык мы не переводим, у нас за словом стоит картинка. Почему иностранный язык тяжело учить? Нам приходится переводить его, то есть там нет картинки, там есть фразы, которые мы переводим, и когда эти фразы в нас хорошо отпечатываются, мы более-менее хорошо говорим. Современные технологии работы с языком учат

человека убирать перевод, а на слово запоминать картинку. Например, слово apple – ты не говоришь яблоко-слово и яблоко-картинка, ты сразу соединяешь английское слово “apple” и “яблоко” как образ. В левом полушарии этот процесс не получится, это “делается” в правом, то есть тыходишь в это состояние, читаешь слово и видишь яблоко в голове, но у тебя при этом нет русского слова яблоко. Сегодня перед сном советую войти в торможение, и начинайте в себе нарабатывать навык – как только вы засыпаете, то начинаете тяжелеть: от конечностей рук и ног запускаете тяжесть и засыпаете. Научитесь тому, чтобы это было у вас постоянным навыком. Как только вы сели и расслабились, то начинаете тяжелеть, то есть любое положение вашего тела – вы начинаете мягко тяжелеть. То есть начинает запускаться состояние расслабления. Это помогает тому, что во-первых, изменится пластика – вы начнете мягче ходить, потому что любые резкие движения при ходьбе – это показатель напряжения в теле. Мастера боевых школ ходят словно перетекают, как шарики катятся, потому что они полурасслабленные. Это присуще многим танцорам. Посмотрите, якобы простые наработки, однако для того, чтобы коммуницировать с тяжестью, понадобится не один месяц. Советую вам не торопиться, а последовательно идти, потому что завтра вы пойдете в другие сиддхи и увидите, что очень много наработок в них строятся на база сиддхи первой чакры. И если базовая не освоена, то вы там ничего не поймаете, придется все же вернуться к основам.

Само слово Муладхара переводится как “корень”. Муладхара связана с телом, отсюда и сиддха, связанная, прежде всего, с телесными состояниями и она действительно, как корень, то есть это некая практика, которая является фундаментом для множество других техник. Как уже ранее приводил пример, художник грунтует холст, готовит его к картине и правильная грунтовка – это уже основа будущего рисунка. Каким уже будет этот рисунок – это следующий шаг, но основа очень важна.

СИДДХА СВАДХИСТАНЫ

Сегодня мы попробуем одну из сиддх Свадхистаны: в чакрах множество лепестков и соответственно множество наработок. Мы пробуем по одной, для того, чтобы вы просто увидели, как происходит данная практика. Уже опираясь на это, вы будете самостоятельно двигаться. Само слово “Свадхистана” имеет корень “свад”, что переводится как наслаждение или удовольствие, то есть Свадхистана напрямую связана с удовольствиями, это чакра наслаждения.

Когда мы говорим о людях и употребляем такой термин как “кайфоловщик” – человек, который живёт в состоянии хочу-не хочу (кайф-не кайф), то это люди Свадхистаны, они прежде всего живут от этого центра. Основная энергия этого центра – естественно сексуальная энергия и отсюда применяются практики тантрические, они помогают почувствовать эту энергию. Что значит для мужчины сексуальная энергия? Чтобы эта энергия появилась, он должен возбудиться, то есть он должен увидеть объект. Если этого объекта нет, и мужчину ничего не трогает, то эта энергия и не проявляется. А для того, чтобы эта энергия проявилась, должна появиться противоположная особь, желательно привлекательная для него. То же самое и у женщины. Отсюда, в этих практиках мы визуализируем идеальную матрицу, идеальный фантом, который помогает нам сделать эту чакру более активной (именно сексуальную силу). Потому что сексуальная сила – энергия, на которой потом строятся дальнейшие техники. Сиддха Манипуры без проработки Свадхистаны не включится.

Часто задаваемые вопросы в отношении работы с этим фантомом. Первый момент, любой образ, который вы визуализируете, выделяя из Свадхистаны, вы потом его обязательно забираете к себе в чакру. Нельзя образ просто оставлять, чтобы он просто “болтался” возле вас. Это некая техника безопасности, чтобы ваша чакра не “фонила”. Это такие определенные правила. Второй момент, если у вас есть любимый человек и иногда образ, который у вас идеальный, не совсем резонирует с образом любимого человека, то я советую работать именно с образом любимого человека, просто его “фотошопить”, то есть подстраивать, делать более красивым. И самое интересное и я наблюдал это не раз, ваш любимый человек начнет меняться от данной практики: абсолютно естественным образом для него – как-то сам захочет поменять у себя качества, которые вы “отредактировали”. Это очень сильная штука.

Ещё один часто задаваемый вопрос – может ли данная практика притянуть любимого человека, если у женщины/мужчины его нет в данный момент? На самом деле техника тантристского буддизма не определяет то, что вы притяните партнёра. Она определяет, что у человека уже есть партнёр, которого мы обожествляем. То есть сама сексуальная близость становится неким сакральным действием. В полном выполнении эта техника делается, когда два партнёра-тантрика садятся друг напротив друга, и каждый выделяет фантом, который похож на партнёра, но это не просто человек, а божество чакры. Там очень сложная графика прорисовки, визуализация определенной атрибутики. Когда эти

оба фантома прорисованы и очень ярко визуализированы, то они соединяются вместе и близость начинается на уровне энергий. Дальше физическая близость может не наступить, ведь людей может так вставить, когда чакры начинают быть в резонансе или может наступить по определенным правилам, которые это определяют. Но сама эта техника не предполагает, что кто-то будет ещё притянут, хотя присутствует побочный эффект – действительно появляется этот человек (я этой техники обучал определенное количество людей). Как сказал один очень мудрый человек: “Вы женитесь/выходите замуж за тело, а живёте с характером”. Если вы на Свадхистане прописываете только одно качество – идеальная матрица тела, идеальный любовник, то другие черты характера, других чакр вас могут абсолютно не устроить. Поэтому для работы с привлечения любимого человека в свою судьбу используют практику на уровне нескольких чакр. Там обязательно помимо тела нужно прописывать характер, который вы хотите, чтобы был у этого человека.

Данная практика закладывает фундамент для следующей сиддхи – Манипуры (одна из сиддх которой – выходы из тела). Почему? Основной клин, который мешает человеку выходить из тела, находится в сексуальной чакре, связанной с перекосом энергии в мужскую или женскую сторону. Например, когда вы видите человека нетрадиционной сексуальной ориентации – перед вами внешне мужчина, но вы чётко понимаете, что от него исходит какая-то странная энергия, потому что в его энергосистеме много женской энергии, хотя внешне это мужчина. То же самое и с женщинами. Это даёт некий перекося, который, как клин, держит нас в физическом теле. Когда у нас в норме сексуальные энергии, у мужчин естественно больше окрас в мужской спектр, у женщин - в женский спектр энергии, мы начинаем балансировать энергии инь и янь, возникает поляризация, выравнивание мужской и женской энергии и в этот момент клин убирается и тогда создаются условия для того, чтобы мы учились выходить из тела. То есть пока сексуальная энергия в Свадхистане не выровнена, выхода из тела не произойдет.

Когда у человека в норме - 70% женской энергии и 30% - мужской, тогда все люди считают её как женщину (как говорят “100%-ая женщина”). Когда же этот процент нарушается, у человека возникает нетрадиционная ориентация. Основная практика работы с внутренним мужчиной идёт через Анахату-чакру, где мы можем прописывать множество параметров, в том числе характер. А эта практика связана с активизацией сексуального центра, с сексуальной энергией, потому что на

ней строится очень много практик и снятием клина, который мешает выходить из тела. Подошла как-то ко мне девчонка на семинаре и говорит: “Я всё время чувствую в энергетиках, что у меня правый канал активный, тогда как вы говорите, что у женщин развита левая сторона”. Я начинаю ей расписывать качества: “Скорее всего, у тебя это...”. Она подтверждает, просто её жизнь заставила наработать, потому как при Кали Юге происходит так называемая “перевёртка”, подмена гармонии мира и очень многие мужчины нарабатывают женские качества: становятся пассивными, инертными, не инициативными, а девчонкам приходится нарабатывать мужские качества – становиться активными, более пробивными, что больше относится к мужским законам. Но так устроена жизнь. К примеру, я знаю семью, в которой этот перевертыш так сработал, что жена это мужик в юбке, которая зарабатывает, обеспечивает семью, а мужчина ведёт хозяйство, готовит обеды, водит детей в школу.

СИДДХА МАНИПУРЫ

Одна из Сиддх Манипуры – это выход из тела через Манипура-чакру. Это техника, которая расширяет потенциал твоих возможностей, очень сильно меняет мировосприятие и затирает много страхов, связанных со страхом смерти, потому что страх смерти прописан в физическом теле, а когда ты выходишь из тела и видишь, что ты тут существуешь, а тело лежит, тогда очень много страхов исчезает. Плюс это основа астральных путешествий.

Само слово “Манипура” переводится как “драгоценный город” и в этом слове заложено значение этой чакры, то есть в этой чакре собирается большое количество пран – энергий, связанных с нашим здоровьем и вообще с нашей жизненной силой. В йоге очень много рисунков работы с зоной живота, потому что активизируя Манипуру, мы активизируем вообще всю свою жизненную силу, а отсюда коренное слово “живот” – жизнь. Вспомните, раньше говорили “не щадя своего живота”, то есть “не щадя своей жизни”. Именно практики работы с Манипурой запускают у йога тонкое ощущение энергии (праны) и мы учимся этой праной управлять в асанах.

Манипура – это чакра действия, чакра нашей реализации в этой жизни и главная чакра нашей кармы, потому что этот центр отвечает за энергию огня и за любым нашим поступком стоит энергия огня (действия). Можно сказать, что если Анахата – это центр нашей духовной жизни, то Манипура – это главный центр нашей социальной жизни. И когда что-то

не получается в социальной реализации, то нужно смотреть прежде всего энергию Манипуры, она часто блокируется. Применяется масса практик, чтобы эту энергию разблокировать.

Мы попробовали с вами сиддху – выход из тела через пространство Манипуры, и вы почувствовали, что здесь не так всё просто, потому что в основе выхода из тела – выравнивание сексуальной энергии, то есть происходит поляризация, когда правый и левый потоки становятся в равновесие именно в пространстве Свадхистаны, убирается блок и тонкое тело начинает “колыхаться”. В этот момент, раскручивая Манипуру против часовой стрелки, мы создаём в пространстве энергетики ветерок, как будто открываем форточку, и тонкое тело спокойно, мягко выплывает из физического. Здесь применяется две настройки, с которыми вам нужно поиграть, потому что какая-то из них пойдет у вас ярче. Первая настройка – вы концентрируетесь на том, что вы уже вышли из тела и ощущаете себя, пытаетесь перенести свою чувствительность на метр над телом. То есть вы не концентрируетесь на том, как вы выходите из тела, а концентрируетесь на конечной фазе, когда уже вышли.

Второй ключ, так называемый “кувырок”, когда вы расслабляетесь, мысленно представляете, что вы делаете кувырок вперед. И данный кувырок нужно почувствовать во всех его проявлениях. Для этого нужно дома на чем-то мягком сделать несколько кувырков и когда вы это состояние запоминаете, вы проходите поляризацию, выравнивание, раскрутку Манипуры и мысленно настраиваетесь на кувырок, стараетесь его прочувствовать, воссоздать в ощущениях. И в какой-то момент вас раз и выкидывает. Кувырок может быть как вперед, так и назад. Вспомните кувырок как физическое действие, ложитесь на спину, раскручиваете Манипуру по часовой, поляризуетесь по правой стороне, концентрируетесь на красном свете правой стороны. Когда от поляризации вы почувствуете, как тонкое тело начинает “колыхаться”, значит, поляризация начинает его отклеивать. Когда тело начинает “колыхаться”, следовательно, вы входите мыслью в кувырок – представляете, как вы кувыркатесь вперед и само это состояние, когда вы вспоминаете кувырок, тебя выкинет. Это две базовые техники. У кого-то из вас больше получится просто представление, что вы уже над телом, а у кого-то пойдет кувырок. Но для того, чтобы это понять, нужно попробовать и то, и другое.

Чакральная лестница устроена так, что, не отработав одну ступень, мы не можем подняться на более высокую. То есть если не построена

ступень Свадхистаны, то на Манипуре практики идут сложнее. Если не почувствовали на Манипуре, то идёт Анахата сложнее. Если не проработана Анахата, то Вишудха слабо идёт. Тут принцип поступательного движения: каждая ступенька подпирает следующую и если мы ступеньку убираем, то появляется некий провал (просадка) и сиддху сложно наработать.

Как происходит этот процесс. Физическое тело лежит, но часто возникает такая штука, что вы его не видите. Ум настолько обусловлен программой “я – тело”, что даже выйдя из физического тела, очень часто ум не видит его, он как бы не верит, что ты вышел. Поначалу у большинства из вас пойдут частичные выходы, как бы отклейка уже произошла, но полного выхода не случилось, и когда вы возвращаетесь, то отслеживаете это состояние как приятную лёгкость. Это значит, что уже был частичный выход. Дальше вы ощущаете состояние лёгкости и пробуете всё время опираться на это состояние, как на уже знакомое и уже от него пробовать эти два ключа: или вы представляете себя уже вышедшим из тела или работаете с кувирком. Практики работы с Манипурой, в том числе выстройка геометрии формы от доминирующей зоны, которыми являются живот и поясница дают очень интересные телесные сиддхи, потому что когда протекторы протраиваются и вы начинаете их чувствовать, то эффективность формы, как энергетического явления очень сильно повышается и это очень качественно исцеляет нас.

Если регулярно делать асану с этими ключами, воздействие более сильное. Сначала ты учишься поймать правильное натяжение физических сухожилий, и когда они правильно построены и упираются в кольцо Манипуры (живот-поясница) то возникает включение сухожильных меридианов. В телесных (физических) сухожилиях начинает возникать ощущение такого тока идущей энергии (там идёт нечто) и это даёт ощущение протектора силовых линий, которые пронизывают не только физическое тело, а идут ещё сквозь тонкое тело. И когда вы таким образом делаете асану, эти протекторы как кристаллическая решетка начинают активно тянуть энергию из вне и получается, что у нас есть каркас, на который начинает намагничиваться сила. И эффективность практики во много повышается.

Отстройка сухожильных меридианов, асаны и правильная отстройка каждой формы хорошо описана в книге Холлеман и Сен-Гупта “Танец Светящегося Тела. Йога Будущего”. Если вы асаны начинаете чувствовать уже в этом ключе, то формы, которые делаются только мышцами и

связками, уже не интересны – в этом и прелесть данной практики. В какой-то момент у вас поменяется сама пластика. В динамике вы научитесь делать движения не мышцами, а сухожильными меридианами, этими натяжениями, силовыми линиями. Тогда меняется пластика, и движение перестаёт быть энергозатратным, оно наоборот, становится аккумулирующим: каждое наше движение заряжает последующее.

Сегодня у многих проблема – большой живот. Живот связан с Манипулой и очень часто он является гиперфункцией данной чакры. Когда человек активно вовлечен в социальную жизнь и активно строит социальную карьеру. Особенно на Востоке, когда человек с животом, он ходит важно, его живот (Манипура) впереди идёт и всех расталкивает. Брюшную стенку нужно тонизировать, потому что когда живот уходит вперед, то и органы смещаются, это для органов не совсем хорошо. Соответственно, подтягивая брюшной каркас, мы подтягиваем корсет назад и органы назад подтягиваются. Плюс эта точка, где мы горячий шар визуализируем внизу живота, когда у человека живот, то эта точка постоянно фонит, то есть у него происходит очень сильная утечка энергии. Это “тонкая штука” Я видел людей с рельефным прессом, у которых Манипура вообще никакой была, и контроля там и близко не было, и видел людей с большим животом, которые мастерски управляли Манипулой. Много индивидуально.

Чем больше практики, тем больше в тебе выравнивается противоположная энергия и когда она приходит к резонансу по Свадхистане – и “тело полетело”. Просто работайте с синим светом по левой стороне. Или же пробуйте серебряное свечение, или же образ Луны с левой стороны. А с правой стороны Солнце, золотистый цвет (для девчонок) Если вам тяжело с поляризацией работать, то существует несколько техник. Первая, работа с внутренней женщиной/внутренним мужчиной. Вторая, когда полностью левая сторона становится ярко синей, а правая – ярко красной. Девчонки концентрируются на ярко красной стороне, а ребята – на ярко синей. Как магниты окрашиваются: одна часть магнита синяя, другая – красная и это неспроста. Если это идёт тяжело, то нужно визуализировать тело: для мужчин – Луна или полумесяц, а для женщин – Солнце.

Главная задача состоит в том, чтобы эти сексуальные энергии начали выравниваться и в какой-то момент вас раз, и начинает выносить из тела. Там вы включаете Манипуру, появится тянущее внутрь ощущение, и тогда вы начинаете раскручивать энергию против часовой стрелки, чтобы

усиливался ветер. Тогда дальше – либо вы уже над телом, либо делаете кувырок, и вас тогда выкидывает.

Когда ты крутишь против часовой, то ты как бы вытягиваешь, создается такой ветерок в чакре и возникает такой как сквозняк, который тебя и выбрасывает. Когда любой поток идёт против часовой, то возникает сквозной туннель (как бы пустой) и он затягивает. А так как у вас уже идёт поляризация, то он вас выкидывает. Если бы не было поляризации, то энергия чётко бы шла к вам, а когда идёт поляризация, то вы уже отклеиваетесь, и этот появившийся ветерок уносит. Как форточку мы открываем, и сквозняк раз – и листки со стола потянул, то же самое и здесь. Для начала лучше делать практики, раскручивать Манипуру, потом ложитесь и начинаете поляризоваться, а когда пошло “колыхание”, тогда вы начинаете крутить против часовой и визуализировать или кувырок или уже выход.

Через фазу сна даётся выход, когда человек уже поляризован самим сном. Эти техники рабочие и их можно использовать, а вышеизложенные для состояния бодрствования. До тех пор, пока сексуальные энергии не выровняются, выхода не получится, ты жестко приклеен к телу. Очень часто техники целибата связаны с попыткой наработать поляризацию выхода из тела от психического до физического целибата.

Такое частое явление в йоге бывает, когда йоги делают анулома-вилому, часто бывает спонтанный выброс из тела. Один мой знакомый йог говорит: “Получается, что не могу пранаямы до конца сделать, сажусь анулома-вилому дышать, уже под потолком вишу, просто выкидывает и всё”.

Это называется медиумизм – определенное состояние спонтанных неконтролируемых выбросов. Если вам всем необходимо расфокусировать чакру для того, чтобы произошел выход, а им нужно “приколачивать”. То есть им нужно делать техники центровки, калибровки, чтобы они умели держать свою чакру, не выкидываться из тела, когда не нужно, а когда ему самому понадобится. В этом помогают солнечные асаны в йоге. Смотрите, как выстроены рисунки, мы с вами растягиваемся, затем идут Чатуранга Дандасана или Бакасана. Вот этот рисунок вас и центрует, энергия собирается, снова “растекаемся” и снова “собираемся”. За счёт этого снимаются зажимы, и в то же время у вас постепенно появляется наработка – вы можете расслабиться, к примеру, выйти из тела, что-то почувствовать. А можете сжать энергетiku, понизить

чувствительность или притормозить выход, когда он не нужен. Сначала ты учишься самым “доступным телом” – мышечным, а потом тонким, и ты уже чувствуешь, как движется энергия (солнечная и лунная) и когда какой-то процесс выходит из-под контроля, то ты его резко тормозишь.

Часто эти умения (сиддхи) связаны с прошлыми воплощениями. Когда человек проходил эти практики в прошлом, у него эти ключи остались и в этой жизни он может не заниматься, но его регулярно с детства “выпуливает” из тела. Иногда это реальная проблема, потому что человека может выкинуть везде. Например, он может идти по улице, а его выбросило из тела, частично он его контролирует, но тело идёт как робот или как пьяный. Вот таким людям нужно наоборот учиться притормаживать процесс выброса, а большинству людей, у которых сильное левое полушарие, надо учиться тормозить левое и разгонять правое за счет поляризации.

Этого не нужно бояться, поскольку вы каждую ночь из тела выходите. Это нормальный процесс, просто вы часто этого не осознаете, не помните. Для практика это – сиддха, которая помогает вам на пути развития. Большинство страхов связано со страхами тела, когда вы видите, что выходите из тела, и вы себя осознаете и можете существовать в тонком теле. Иногда состояние в тонком теле гораздо ярче (приятнее), чем в физическом. Потом обратно возвращаетесь в тело. Это сильно переписывает восприятие смерти.

При этом эфирное тело остается как прана. В основном выходят на Манипуре и Анахате. Есть также люди, которые могут выходить на Вишудхе (выходят небольшим шариком). Когда вы выходите на Манипуре и Анахате, то у вас тело как фантом (призрак), повторяет контуры вот этого, а когда выход будет на Вишудхе, то вы будете себя осознавать как точку сознания внутри шарика.

Работа мозга в этот момент в тета-режиме, когда левое и правое полушария выравниваются, и ты зависаешь между фазой сна и бодрствования, ты находишься в пограничном состоянии – в некоей дреме. В астрале время по-другому течет: здесь тебя может не быть полчаса, а там ощущение, что ты несколько часов, а то и дней отсутствовал. Иногда фаза возврата исчезает, ты можешь вернуться, но при этом полностью попасть в сон.

Фазы пограничного перехода практически не контролируются. Не контролируется “вот я в теле – вот я вышел” и поэтому рекомендуется сразу нарабатывать “вот я в теле, а вот я уже здесь”. За этим куском не нужно следить, так как там возникает интересная вещь: как только у вас отклеивается тонкое тело и начинает подниматься, и если в это момент не начнете мысленно пытаться себя выдавить из тела, то непроизвольно начнут сокращаться мышцы тела. Потому что у нас настолько забита культура движения, что я дал сигнал, тело реагирует, а как только физическое тело напряглось, то весь выход и остановился. Поэтому рекомендуют, когда отклеился, появилось колыхание, а дальше включайтесь в то, что вы уже висите (уже Париж :) и за данной фазой не нужно следить. И вас раз и выкинуло. Но очень часто, когда появляется ветерок и вас потащило, народ начинает визжать, поскольку это всё Радэ! Радэ!, но когда из тела начинает “тащить”, то начинается какая-то жуть. Народ хватается за тело – “куда? я туда не пойду :)”.

Это показатель того, что люди бывают не готовы к таким техникам и лучше пока оставить их. Потому что ни в коем случае не надо делать то, что страшно, потому что страх убирает контроль, плюс он может быть причиной того, что вы войдете в сильный стресс. А мы наоборот, делаем практику, чтобы уйти от стрессов.

Бывает в этот момент видно, как удлиняются ноги, удлиняются руки. Есть техники вращения (это всё к кувырмам), есть техники вибрации и всё сводится к тому, чтобы произошла эта отклейка. Это словно на руке перчатка и я рукой делаю так, чтобы перчатка слетела. То же самое и здесь. На примере практиков, которых я знаю, что выходят из тела, лучше всего получается в шавасане “тяжесть-легкость”, поляризация и техники работы выхода их тела в пространстве сна, что сейчас активно раскручивает Михаил Радуга и его школа внетелесных путешествий. Это – очень рабочие вещи.

Важно знать Законы нахождения в тонких мирах. Если вас выбросило и вы видите, что там будет такой ландшафт как здесь или в вашей квартире, значит, вас выкинуло в эфирное поле земли. То есть вы просто будете видеть, как вокруг всё будет залито, как такой сиреневой-синевой дымкой, а это и есть эфирное поле земли, которое ничем не отличается от физического. Там никого нет, а есть только физические объекты, которые ходят, и вы можете видеть людей, а можете (и) не видеть их. Иногда бывает, что при выходе происходит сдвиг по времени, и вы не будете видеть самих людей, а только будете слышать их голоса:

слышать, как они ходят, разговаривают вокруг. Это значит, что вас немного по времени материального мира “сдвинуло” чуть-чуть вперед и вы как бы на секунду впереди их или назад. Не пугайтесь, такие трюки случаются.

Здесь вы только зарабатываете путешествия в этот теле. Вам нужно научиться летать, потому что мы настолько забиты идеей, что “я физическое тело”, что даже в тонком теле полеты сначала будут очень быстрыми и шлеп вниз. Вроде лечу-лечу и падаю вниз и в какой-то момент вы поймаете легкость, что вы не физический объект, у вас рука начнет проходить сквозь физические предметы, и вы будете спокойно летать и это будет кайфом. Так, выходишь, полетал и полностью перезагрузился. В этом пространстве (физическом мире) можете путешествовать: посещать различные места и наслаждаться ими. Физические люди вас не могут видеть в этот момент, кроме маленьких детей кошек и собак, которые вас будут видеть.

Часто бывают выбросы в астрал: первый выход может произойти в астрал. Астральный мир совершенно другой. Так, Меганом в астрале полностью другой. Например, комната, в которой вы занимаетесь, физически занимает небольшое пространство, а астрально это может быть огромное помещение или наоборот очень маленькое. Плюс астрал многомерен, там как бы несколько слоёв. Вспомните картины Сальвадора Дали, который рисовал астральный мир: перетекания, когда предмет перетекает в предмет. Этот мир очень красивый, яркий, там гораздо ярче краски, чем здесь и состояния там ярче. Часто, люди побывав в астрале, постоянно хотят удрать туда, поскольку здесь скучно. Астральный мир населен и там существа будут пытаться вступать с вами в контакт. Бояться никого не нужно, надо набирать опыт: наблюдать за ними, смотреть, как они общаются, но нужно быть вежливым. Вежливость – это одно из первых правил общения с существами астрального мира.

Я знал людей, которые с первого занятия выходили, и знал тех, кто много лет пытается, но не получается. Многие, когда начинают выходить из тела, западают на сексуальный опыт вне тела. Это очень серьезная ловушка, потому как реально кайфовая штука. Как сравнение: секс с живой женщиной и с резиновой, и выше этого – только близость с любимой женщиной, что не заменишь ничем. А уже обычный секс после астрального как “небо и земля”. На этой ловушке многие садятся и поэтому лучше туда не лезть, потому как можно “нарваться”. Там есть так называемые духи суккубы (женские демоны) и инкубы (мужские

демоны), которые визуализируют вам идеальную матрицу, сексуальную для вас. Когда вы входите в близость с этим существом, вы испытываете очень сильно состояние, но очень жестко обнуляетесь особенно на уровне Свадхистаны. И можно так стать наркоманом таких состояний и пленником этого существа. То есть там не так всё просто. Поэтому я вам говорю, чтобы вы были вежливыми и тактичными, соблюдали Законы тонкого мира.

Если вас что-то пугает, то лучший способ в астрале – читать мантру и тогда эти существа сразу уходят. Обычно патронирует, когда человек выходит в астрал и идет правильными практиками, то вас начинают курировать Ангел, который вам помогает.

Об вышеизложенном можно почитать у Михаила Радуги, Вебстера “Легкое путешествие” и Морис Дюрвиль “Призраки живы”. Последний автор – мистик, который в конце XIX – начале XX века как ученый изучал людей, которые могут выходить из тела. Они проводили опыты, к примеру, когда человек выходит из тела в каком-то городе, а через 200 км в другом городе в лаборатории пишут слово и он должен сместиться в эту лабораторию, прочитать данное слово, вернуться и рассказать его тем, кто его курирует.

Кого-то с детства выбрасывает (никак не может остановиться), а кто-то никак и не наработает эту практику. Обычно, если человек правильно идёт, то всегда появляется наставник. Напомню, что сиддхами не нужно увлекаться, это просто некие верстовые столбы, которые являются показателями того, что вы реально движетесь. Например, то, что вы выходите из тела – это уже показатель того, что у вас не просто есть идея, что “я – не тело”, а вы можете это самому себе продемонстрировать (выходить): “вот я не тело, я вышел, вот тело мое лежит, а вот я, вот я зашел в тело”. Когда вы обратно будете заходить в тело, то испытаете очень интересные состояния. Отсюда йоговские шутки по поводу того, что тело называют “мясной костюм” и это можно понять только тогда, когда вышел из тела и зашел в него.

На определенном уровне называются “радужные самадхи” или “самадхи светящегося тела”, то есть йог нарабатывает такой уровень, что ему уже физическое тело и не нужно для жизни, когда физическое тело превращается в чистую лучистую энергию. И он живет в мире, что называют “девалокой – божественные миры” и живет в тонком теле. При “радужной самадхи” йоги часто забирают тело с собой в виде вспышки

света, и при этом появляется радужный свет. Откуда и название “радужные самадхи”. Остаются только зубы, волосы и ногти. Они как самая плотная материя – не растворяются.

СИДДХА АНАХАТЫ

Напомню вам, что в самих названиях чакр заложена их структурность, предназначение. Муладхара, где корень “мула” – основа нас, самая грубая наша оболочка или физическое тело. Свадхистана, где “свад” – удовольствие, наслаждение, поэтому этот центр связан с сексуальными энергиями. Манипура – “драгоценный город”, чakra нашего проявления в мире как реализации и основная чakra нашей жизненной силы (представлено множество нужных для нас зданий). Анахата переводится как непоколебимый, чистый, безупречный, бесконечный. Сама структура (анахата-)чакры – 12 лепестков, и каждый лепесток – это качество. И если Муладхара это само тело, Свадхистана – сама сексуальная энергия, Манипура – это энергия действия, то Анахата – это энергия, прежде всего любви, это доминирующая энергия этой чакры.

Как у Свадхистаны доминирующей является сексуальная энергия, у Манипуры – энергия огня, действия; за любым нашим действием стоит энергия огня. А Анахата – это чakra любви, и все практики, которые связаны с ней, прежде всего, настроены на то, чтобы почистить, выровнять любую блокировку чакры. И когда блокировка выравнивается, то у нас спонтанно проявляется энергия любви. Сначала это будут энергии к каким-то объектам (живым или материальным) и в конце появится некое чистое качество, которое в йоге называется “космическая любовь” (любовь, как качество). Сиддха этой чакры связана, прежде всего, с энергией любви, но для того, чтобы к этой сиддхе приблизиться, нужно сначала пройти определенный этап очищения этого центра для того, чтобы ушли блоки, зажимы, которые мешают этой энергии проявиться.

Сейчас мы сделаем эту практику, которая напрямую связана со временем. Время это тоже прерогатива чакры Анахаты. Уходим мысленно во внутреннее время (ощущение этого времени) и сразу же начинайте процесс торможения: очень медленный вдох – медленный выдох. Вы почувствуете, что внутреннее время становится всё медленнее и медленнее, словно песчинки в часах падают медленно или секундная стрелка, которая также идет очень медленно. Дыхание растягиваем всё мягче и мягче. Теперь переводим внимание во внешнее время: ощущаем и осознаем внешнее время, которое течет в этой реальности, в этой точке пространства. Пробуйте чувствовать реку времени, которая течет сквозь

вас, и по этой реке времени двигаться в прошлое. Ощущайте цепочки событий, явлений, общение, путешествия, действия, горести, радости, то есть всё то, что мы прожили, и осталось за нашей спиной, но никуда от нас не делось.

Память – это некие события, которые мы помним, и они очень четко растянуты по времени. Когда мы погружаемся в память, то эти события начинают всплывать и часто не в календарной последовательности, а спонтанно. Там основной закон: “яркость события”, то есть чем ярче событие, чем сильнее было переживание и тем оно быстрее запоминается (такая себе яркость сигнала). Более тусклые события вспоминаются тяжелее, но они присутствуют и это и есть память, которая является непосредственно самим временем.

Мы время постоянно носим в себе. Человек всё время вспоминает какие-то эмоции, к примеру, какую-то обиду, огорчение и другие не совсем хорошие события. Вспомните любую ситуацию, которую вы реально отпустили, перестали о ней думать, и это абсолютно реально произошло, и вы уже расслаблены, поскольку это уже было. Что здесь присутствует? Принятие, прощение, опыт, благодарность, плюс там всегда присутствует отделенность, вы как бы на ситуацию смотрите немного отстраненно. С ситуацией, которую ещё не отпустили, мы сонастроены, а от ситуации, которую мы уже отпустили – отделены.

Вспомните ещё раз ситуацию, которую отпустили, и для контраста вспомните ситуацию, которую вы ещё не простили, то есть какая-то эмоция вас ещё дергает. Та ситуация, которую вы не простили, вы к ней “приклеены”. Сиддха Анахаты, очищение эмоциональных полевых пространств – это двигаться по реке времени и “отклеивать” своё внимание от этих ситуаций. То есть вы их не переписываете, а именно энергетически “отклеиваете” себя, чтобы между вами появилось “состояние отделенности”.

В практике мы мысленно “уходим” во внутреннее время, и начинаем сонастраиваться с Анахатой. Теперь с внутреннего времени сдвигаемся во внешнее, ощущаем реку времени, которая идёт сквозь нас, двигаемся по реке времени в прошлое, находим любую сложную ситуацию (желательно сразу небольшую). Ощущаем энергетическую “склеянность” ситуаций, и мягко пробуем отделить себя – потихонечку отклеиваемся от этих событий, людей, чужих слов, эмоций. Идём дальше

– находим ещё какую-нибудь ситуацию, опять отклеиваемся и так дальше.

Этот механизм устроен следующим образом. Мы движемся в пространстве и времени. Наша дорога имеет некую протяженность в пространстве и времени и мы наблюдаем череду картинок, событий, которые проходят на обочине дороги или в тех дорожных ситуациях, в которые мы, так или иначе вовлечены. Если дорога более-менее однотонная, ровная, то она не сильно разбирает, но если в дороге возникали какие-то непредвиденные задержки или сложные какие-то эмоциональные ситуации, мы как бы залипали эмоциональным телом и оставляли там часть себя. И физическое тело вроде дальше двигается на автомобиле, на поезде, в общем, на том, на чём путешествуем, но эмоционально мы остались там. И получается, что наша энергетика как некий шлейф такой размазывается, и когда мы приезжаем в пункт назначения, мы чувствуем себя разбитым. Если мы попадаем в хорошее место, то это место начинает нас собирать, как бы “терапевтировать”, а если мы попадаем домой, где обычные бытовые условия, то нам нужно какое-то время, чтобы собраться.

Что происходит? Та энергия, которую мы “размазали”, начинает к нам стекаться и соединяться. Обычно это занимает неделю. Мы чувствуем, что раз и выровнялись, что более-менее пришли в себя. То же самое и здесь. Что такое “наш жизненный путь”? Это некая дорога, в которой мы встречаем какие-то ситуации, общаемся с людьми, всё время попадаем в какие-то события, и постоянно жизнь нам преподносит новые интересные задачки. Наша реакция на эти задачи (иногда сложные) бывает очень яркой, и мы “залипаем” в эти ситуации, оставляя там свою энергию, в частности эмоциональную (энергию Анахаты).

Анахата – это не только центр эмоций, это ещё первая чakra сознания, которую называют “животное эмоциональное сознание”. Так, животные думают на этой чакре. А есть и человеческое сознание, и сверхчеловеческое. Этими чакрами уже думают просветленные, мастера, полубоги, боги. Получается, что энергию своего животного-эмоционального сознания мы оставляем, и в этой зоне проецируется как определенное количество мышечных зажимов. То есть любое наше событие, любая наша эмоция отражается в нашем теле. И в какой-то момент количество зажимов становится весомым и у нас возникает то, что называют “блок Анахаты”, то есть блок этой энергии, вплоть до физической блокировки. А эта чakra отвечает за любовь и счастье. Чем больше здесь блокировок,

тем меньше в нашей жизни любви и счастья, а если любовь и приходит, то с таким надрывом, страданиями, как в мексиканских сериалах.

Мы двигаемся по реке времени и пытаемся освободить энергию, которая там “заклеилась”, и сделать мысленно и энергетически разделение. Когда это удастся, данная энергия возвращается к нам и между этой частью нашего животно-эмоционального сознания и той ситуацией возникает ощущение “отпустили” и всё Радэ! Радэ!

Отсюда этой практике нужно посвящать какое-то количество времени, то есть просто так сразу это не получится. Здесь нужно регулярно, монотонно садиться в медитацию, путешествовать и всё время находить ситуации, где вы заклеились и отделять. Это ощущение должно четко присутствовать и отслеживать, как отпускает эмоциональная зацепка и постепенно блок здесь начинает уходить. Как следствие снятия блока – в жизни всё больше и больше начинает присутствовать энергия радости и любви. Чakra начинает энергетический поток пропускать естественно, словно все камушки, которые блокировали движение этой речки, просто убирать. Есть практики, которые чистят тела: очищают от физического тела до ментального.

Попробуем ещё раз. Уходим во внутреннее время. При любом посещении внутреннего времени в области Анахаты сразу притормаживайте себя, чтобы ваша энергоструктура привыкла быть в очень медленном режиме, то есть чтобы внутреннее время текло очень медленно. Это даёт психологическое ощущение спокойствия, расслабленности. Теперь переходим вниманием на внешнее время, ощущаем, как время реальности течет сквозь нас секунда за секундой как проходящая сквозь Анахату речка. Отслеживаем, чтобы наше внутреннее время не уходило в ритм этой речки, продолжайте быть в очень медленном времени. По реке времени двигаемся в прошлое, ищем сложные эмоциональные ситуации, смотрим эту “приклею” энергий и начинаем мягко отклеиваться от событий, людей. Вы сами почувствуете ритм – сколько нужно таких серий медитаций сделать; иногда будут такие моменты, когда вы будете возвращаться в эту практику и вдруг видеть там, где вы уже отклеились, что вы опять прилипли. Это связано с инерцией полевых структур (инертных программ), вы снова отклеиваетесь, и в какой-то момент энергоструктура напоминает, что между вами и событием уже пустота и большая часть этой эмоциональной энергии возвращается в вашу жизнь.

Понимая уже эти принципы, как вы понимаете следующую фразу: “Время лечит”. Когда человек переживает какой-то сложное эмоциональное событие, то ему часто говорят эту фразу. Происходит “отлипание” со временем. Получается, что мы движемся по реке времени, получая какие-то новые события, которые начинают затирать старый сигнал. И реально какие-то ситуации со временем мы отклеиваем от себя, а себя от них, а повторяющиеся цикличные события несут обучающий эффект. И в какой-то момент, пройдя несколько циклов одной и той же ситуации, мы переосмысливаем её, что реально “отклеивает” зацепку в прошлом и мы, как говорят в народе “отпустили ситуацию”. То есть наше переосмысление отпускает эту ситуацию.

Эта же техника делается и в аспекте пересмотра, тогда мы подключаем Вишудха-чакру. Эту технику можно делать в Анахате и просто отклеивать, здесь вы как бы совершаете энергетическое действие, а можно эту же технику делать в Вишудхе и переосмысливать ситуацию – смотреть на неё с новых позиций. Один из мастеров в шутку характеризовал практику пересмотра очень смешно и красиво: “Как поместить крокодила в спичечный коробок”? Вы берёте бинокль и переворачиваете его и видите маленького крокодила, которого вы берёте пинцетом и кладете в коробочку. Такая перевертка бинокля это символ переосмысления и изменения восприятия самой ситуации. То есть ситуация сохраняется, но из слона мы обратно “делаем” муху, потому как произошло переосмысление. Можно чередовать эти практики: в какой-то день работа с отклеиванием, а какой-то – делаю пересмотр.

Давайте сделаем практику. Сдвиньтесь мысленно в прошлое, найдите сложную эмоциональную ситуацию и попробуйте из нынешних позиций своего мировосприятия (того, как вы чувствуете мир в этом святом месте), посмотреть на эту ситуацию немного другими глазами. Двигайтесь дальше, возьмите другую ситуацию, тоже попробуйте её переосмыслить, посмотреть на неё с другой точки зрения. Практику с отклеиванием рекомендуется делать в чистых местах и когда вы один. Её нельзя делать в скученном пространстве (например, в транспорте), потому что в этот момент этот центр очень сильно раскрывается. Но практику пересмотра через Вишудху можно делать в транспорте, например, вы едете и много свободного времени “уже поели и поспали” или пересмотрели всё на своем планшете, вам нечего делать, тогда сели и начинаете технику пересмотра. Не тратьте время в пустую. Какое-то количество ситуаций пересмотрели, чувствуете, что устали, тогда передохните и снова. В дороге это очень хорошая практика, с Анахатой

нельзя работать, потому что много людей и плюс дорога связана с энергией хаоса, движения и там очень много судеб переплетается, особенно это видно в аэропортах и вокзалах. То есть это точка, куда съезжается очень много людей и потом каждый из них разъезжается по своей карме, но в этой токе (вокзал, аэропорт) соединяются; это места с повышенной энергией хаоса, движения, энергией воздуха. И отсюда в этих местах такие глубокие практики просто нельзя сделать, открывая Анахату, а вот с Вишудхой можно. Вы едете и делаете пересмотр, подустали – не делайте практику, потом опять. Очень хорошая практика. Ты уходишь в поле Анахаты как бы с этажа Вишудхи и тогда чакра не “распускается”, а ты как бы сверху смотришь. Это всё равно, что ты приподнимаешься над рекой своей жизни и сверху смотришь череду событий, и ты в саму реку не опускаешься, а просто смотришь, что было такое-то событие, которое воспринимаешь так; уже исходя из того, что ты прожил какое-то количество ситуаций, но ты понимаешь, что эта ситуация была не минус, а плюс, что потом принесло свои плоды, и та боль была тогда нужна была. Ты бы по-другому этого и не воспринял бы и – щелк (меняется состояние внутри) – это начинает “отклеиваться” ситуация, но только через Вишудху.

В сложных ситуациях нужен весь комплекс: асаны, прокачка этих зон асанами, проработка этой зоны энергетическими упражнениями. Если ситуация вошла в тело и принесла деформацию самому телу, то есть психосоматическое, тогда нужно применять весь каскад йоги. Мы подбираем под эту точку определенные асаны, чистки, подбираем упражнения, которые снимают деформацию энергоструктуры и включаем упражнения, которые затирают старую эмоциональную реакцию. Вам помогут в диагностике психосаматики книги Луизы Хей, Жикаренцева, где написано какая часть тела отвечает за какие эмоции и события.

Найдите ответ на вопрос: – Как научиться любить? Найдите ответ в медитации – во внутреннем исследовании. Удивительно, но научиться любить нельзя, потому что сама природа Анахаты – уже любовь, это свет, который всегда светил, однако блокировки не дают свету проступить, но он всё время был и есть внутри нас. Как энергия действия всегда здесь есть, но присутствуют блокировки: тот же страх, неуверенность (блокировка Манипуры). Мы потенциально можем войти в данную ситуацию, но что-то нам мешает. Это не то, что у нас нет этой энергии, она есть, но неуверенность блокирует её проявление. То же самое и с сексуальной чакрой. То есть блокировка тормозит целый ряд наших возможностей. То же самое и здесь: тут постоянно есть любовь, но

количество блоков, пелена боли, непрощенных ситуаций, сложных эмоциональных событий, как такое облако, которое не даёт этому свету проступить. Это всё равно, что мы смотрим на небо и на нём густая пелена черных облаков, мы теоретически понимаем, что там солнце, но в реальности всё депрессивно, хмуро, всё давит. Но когда облака расступаются (свет проходит), тогда меняется настроение, а ведь свет всегда там был. То же самое и здесь. В Анахате всегда есть любовь, но всё, что мы накопили за множество жизней (и в этой тоже) мешает этому свету проступить.

Существует гениальная техника, которую в своё время Раджниш (Ошо) писал. Он не писал книги, а все книги, которые мы сейчас читаем, это просто его лекции, литературно обработанные. Проще и гениальнее техники я ещё не встречал именно для работы с Анахатой. Она настолько интересно помогает этому потоку включиться, и она очень хорошо работает совместно с техниками “отклеивания” и “пересмотром”. Закройте глаза и найдите объект (человека, событие, явление), который в данную секунду вам нравится, на этом объекте очень легко собираете внимание, потому что вам это нравится. Теперь концентрируйтесь на него Анахатой – центром груди, почувствуйте, как волна симпатии начинает изливаться на этот объект, потому что он вам нравится и для вас абсолютно естественно пускать этот поток любви, симпатии, удовольствия, дружелюбия. Просто сидите и смотрите как из центра груди этот поток сначала мягко маленьким ручейком струится, потом этот поток всё больше и больше становится. Существует огромное количество рекомендаций, как выбрать объект медитации: от самых абстрактных до земных (например, точка, нарисованная на белом листе бумаги). Проблема в том, что неправильный объект медитации не способствует удержанию внимания. А если я нашел правильный объект медитации, то моё внимание держится очень легко. Раджниш даёт первый шаг, который говорит о том, что в любой момент, когда вы захотите сделать эту медитацию, просто закрывайте глаза и в данную секунду попробуйте почувствовать то, что вам в эмоционально нравится. Как правило, это связано с какими-то нерешенными ситуациями, событиями; допустим, вы человека давно не видели – закрыв глаза, представьте его и у вас возникает ощущение того, что вы хотите с ним пообщаться. То есть вы “ловите” мысленно объект, который вам сейчас нравится. Дальше вы фокусируете на нем внимание, а это очень легко, поскольку он вам нравится. Сама эта эмоциональная составляющая держит ваше внимание. Потом вы начинаете на него смотреть Анахатой. Даже если это объект нижних чакр, а он вам нравится (например, сексуальный), то Анахата

очень легко включается, потому что помимо проявления любви первыми её проблесками является симпатия, дружелюбие. Эта энергия начинает идти, и иногда у вас даже здесь начинается легкая боль, которой не нужно пугаться. Это очень хорошо, потому как поток начинает трансформировать блоки и поэтому легкая боль здесь может присутствовать. Вы просто сидите, смотрите, как эта энергия течет к объекту, который вам нравится, и в какой-то момент вы вдруг видите, как энергия отражается от объекта (по закону кармы “что посеешь, то пожнешь”) и энергия любви возвращается к вам, ещё больше оздоравливая зону Анахаты.

Следующий шаг, о котором предупреждал Раджниш, гласил о том, чтобы мы не выбирали один и тот же объект. На следующий день вам может нравится что-то совершенно другое. Это во многом связано с какими-то потребностями. Вы выбираете другой объект, с которым снова работаете. Ключ этой практики в том, что первое, нужно найти правильный объект для медитации каждый день свой и второе – вы не нарабатываете любовь, ведь это невозможно, а просто позволяете этому потоку течь (создаете условия). И сама эта практика начинает эту зону оздоравливать. Давайте ещё раз сделаем эту практику. “Скользите” умом по реальности по тому объекту, который вам хочется, чтобы был рядом с вами. Не привязывайтесь только к людям, это может быть и физический предмет, событие, место, это настолько индивидуально. Фокусируем на нём своё внимание, начинаем смотреть на него из Анахаты, наблюдаем как появляется волна симпатии и дружелюбия, которая струится к объекту. Смотрите, насколько легко держится концентрация, потому что вы нашли правильный объект в данную секунду. Наблюдаем отраженные волны, которые импульсами начинают возвращаться к вам же в сердце. В центре груди присутствует очень интересное ощущение. Уникальнее практики, кроме “даосская улыбка”, я не встречал для Анахаты, ведь Раджниш – мастер. Насколько гениальная и простая практика. Основная сиддха чакр связана с её природой, а природа Анахаты – любовь. Для того, чтобы эта сиддха проявилась, мы сначала учимся очищать ручей любви, очищать его от заваленных камней - непрощенных обид и огорчений – путем практики “пересмотра” и “отклеивания”. Здесь также можно включать различные техники на зону грудной клетки. Всё, что прокачивает грудную клетку, сжимает, скручивает, это всё зона работы с Анахатой. Лучше всего это делать вечером, при этом данную технику нельзя делать в большом скоплении людей. Вторым моментом является то, что после практики пересмотра, вам всё время будет хотеться проделывать эту практику снова, потому что она довольно сильная. Чем

больше от вас идёт поток, тем он больше отражается и к вам возвращается. Здесь как бы возникает такой луч, и настолько ты входишь в экстазы. Не пугайтесь физической боли, которая возникнет, когда психосоматические блоки начинают выходить. Просто садитесь и концентрируетесь, что вам нравится в данную секунду, при том, что работало вчера, может не сработать сегодня. Вы сканируете умом объекты, выбираете и начинаете туда излучать Анахатой. Сколько сидеть, вы сами поймете, ведь в какой-то момент почувствуете, как обратные волны к вам идут. Чем вы больше отдаете, тем к вам больше возвращается волна (идёт такой круговорот).

Бывает, что учащённое сердцебиение показывает, что в области этой зоны был зажим – это проявление стрессов. Стресс связан с увеличением частоты дыхания, сердцебиением, повышением давления, наличием блоков сильного тонуса в каких-то мышцах результатом является стрессовое пятно. И когда поток Любви начинает возвращаться, то эти точки им размываются и часто возникает реакция, что ты снова проживаешь этот стресс. Нужно продолжать выполнять практику, единственно вы сами можете моделировать, когда вы чувствуете, что больно, то останавливаете практику, давая себе отдохнуть, потом опять садитесь и делаете, и в какой-то момент это исчезнет. Стресс оседает в трех точках: в основном это шея – разгонка постоянных мыслей, которые очень сложно остановить, часто связанных со стрессом. Это область сердца и здесь мы имеем дело с паническими атаками, нехваткой кислорода (как аритмия): сердцебиение то разгоняется, то резко тормозится, появляется сложностью глубоко дышать. В Манипуре стресс оседает чаще всего страхом, тревожностью или агрессией и в основном поражается желудок и печень. Понимая стрессовую точку, нужно постоянно с ней работать. На каждом занятии мы проходим антистрессовой комплекс, задача которого эту стрессовую точку нивелировать (выравнивать) и всё будет Радэ! Радэ!

Вообще во Вселенной нет “неживых” объектов, просто есть более статические и менее статические. Есть объекты, которые наделены точкой самоидентификации, а есть те, которые ей не наделены и являются общим проявлением единого поля сознания. Допустим, камень – это более статический объект, чем мы, но он живой, у него есть соборная душа "материнской платы", от которой он откололся. Или, например, тарелка, которая является искусственным объектом, но он соткан из атомов живых объектов и можно сказать, что он не живой, но на самом деле это проявление Бога в руках человека в виде изделия. То есть

предметы тоже живые, но у него нет точки самоидентификации. У камня есть видовая душа всей горы, откуда он появился. Гора через камни познает мир. Отсюда эта техника работает так: вы берете камушек с места силы и через него можете соединиться с этой горой, где вы его нашли или с Меганомом. Тарелка – это искусственное образование, но всё, что нас окружает, есть Бог и человек как творец взял частички Бога и создал какое-то своё изделие, но в массовых изделиях нет души. В изделиях, в которые мастер вложил душу, частичку своего творчества, там душа есть, но это индивидуальные вещи. Это тоже живой объект, но менее живой, чем тот же камень. Та же квантовая физика давно это объясняет: что есть так называемое “поле вероятности” и что все вещи сотканы из энергии этого поля вероятности. То есть всё, что нас окружает, соткано из уплотненного света, который проявлен во всех предметах, но есть, где он более проявлен, что мы называем живыми объектами и проявлен более тускло – это неживые объекты.

Эта техника работает следующим образом: вы берете объект, который вам интересен в данный момент, концентрируетесь на Анахате, отсюда появляется сначала энергия дружелюбия, симпатии, потому что данный объект вам интересен и для вас это абсолютно естественно, в результате энергия любви появляется в данной Практике естественно и быстро. Симпатия и дружелюбие – словно предвестники энергии любви. Когда данный канал включился (он устойчивый), то вы его легко уже можете перенести на абсолютно любой объект, в частности на сложную ситуацию; данный поток постоянно туда будет идти и очень мощно трансформирует само событие и ваше отношение к нему, данная практика не приводит к “зависимости”. Это очень сильная Практика, особенно в межличностных отношениях, сложных ситуациях с какими-то людьми. Если вам удастся этот канал перевести к определенным людям и ситуациям, естественным путем “облучить” это событие и того человека, то вы увидите, как череда событий начнет меняться.

Попробуйте представить образ, что каждая ситуация это как некий энергетический пузырь и ваша энергия как шар прилипла к ситуации, а вы этот шарик энергии отделяете, тогда он начинает возвращаться к источнику, откуда он вышел, то есть к Анахате.

Эти практики можно соединить с практикой “работа с внутренним ребёнком”. Это практики пересмотра, замечательные результаты по работе с детскими обидами, с детскими комплексами и различными ситуациями из детства. Когда ты погружаешься туда и видишь себя

ребёнком, видишь ту реакцию на те события, что ещё осталась боль, тогда ты начинаешь отделять ребёнка от этой боли (“отлипнуть”) и уже с позиции взрослого понимаешь, зачем это нужно было, что эти уроки тебе несли, какие черты характера они в тебе формировали. Начинается процесс трансформации детских обид и комплексов. Следующим этапом практике пробуйте излучать поток любви своему “внутреннему ребёнку” который помнит все события, эмоции и состояния детства и хранит в памяти. Слияние этих двух практик даёт очень сильный результат. Потому что основные детские обиды “висят” на Анахате и чаще всего это связано с ситуациями воспитания (может жесткого, авторитарного, часто связано с дефицитом родительской любви). Следующим шагом практики будет ваша встреча (в медитации) со своими родителями. Родители и все негативное для ребёнка, что с ними связано, создают часто довольно сильный блок, который нужно “поработать” через эти практики.

Базовая сиддха Анахаты заключается в “помощи” в любых эмоциональных сложных ситуациях через Практики.

СИДДХА ВИШУДХИ

Следующий этап – мы входим в полосу Вишудхи. В этой чакре – высокочастотная энергия. Когда мы выходим вниманием на высокие чакры, то пространство очень чутко реагирует на наши действия, поступки, эмоции, мысли и поэтому здесь нужно быть очень осознанным, контролировать то, о чем ты думаешь, контролировать свои эмоции, действия. Потому что до Анахаты три чакры являются чакрами в большей степени чакрами тела. Часто мистики сравнивают человека с всадником на лошади, где лошадь – это тело, а сам всадник – сознание, которое путешествует из жизни в жизнь, меняя тела. Три нижние чакры – это чакры тела (лошади), а вот с Анахаты – всадник. Поэтому Анахата считается чакрой эмоции с одной стороны, а со другой – чакра сознания. Отсюда её иногда называют “животно-эмоциональный ум”. Вишудха – это чakra человеческого сознания (уровень людей) и Аджна – это чakra Мастеров. Сахасрара – чakra Богов, то есть существ, которые уже осознали свою божественную природу и проявили её.

И когда мы выходим на Вишудху, для практикующих очень важно, чтобы практика не была иллюзией, мы учимся выходить в Вишудху из пространства Анахаты. Сначала мы чувствуем Анахату (она – как ступенька) и уже опираясь на эту ступеньку, поднимаемся на Вишудху.

Практика. Ровный спокойный вдох и выдох, уходим в пространство центра грудной клетки, концентрируемся на ощущении времени. Попробуйте двигаться мысленно по “реке времени”, посмотрите на сегодняшний день, есть ли ситуации, к которым вы “приклеились” (действия, слова, события, мысли). Сконцентрируйтесь на желанном объекте, то есть том объекте, который в данную секунду мы эмоционально (чувственно) хотели, чтобы был рядом. Начинаем на этот объект “излучать” энергию Анахаты (симпатии и дружелюбия), удерживая фокус внимания на объекте. Если объект выбран правильно, то внимание очень хорошо и стабильно держится. Наблюдаем как поток симпатии, дружелюбия и любви отражается от выбранного объекта, далее возвращается к себе и позволяем этой энергии наполнить себя. Теперь опираясь на данную ступеньку, поднимаемся в область шеи (Вишудха-чакра), где находится яркий голубой свет – тело сознания людей. Попробуйте сконцентрироваться областью Вишудхи на эгрегоре йоги, который является неким сводом законов, правил, энергий, именно эти моменты объединяет всех йогов.

Когда мы работаем с Вишудхой, то мы работаем с полосой эгрегоров. Эгрегор – это некое “энергетическое облако”, которое осознанное (живое), куда подключено какое-то количество людей, объединенных идеей, мотивами, мировосприятием и законами этого “облака”. Например, есть эгрегор профессии. Так, допустим, эгрегор врачей: направлений и специализаций в медицине много, но есть какая-то их общность и все врачи, которые так или иначе практикуют, включены в эгрегор. Отсюда, они друг друга очень легко понимают, даже из других стран: врач всегда поймёт врача, поскольку есть их некая общность, некое понимание мира в одном ключе. Или же есть эгрегор управленцев: люди разных сфер управляют коллективами, фирмами, но опять же это единый эгрегор, то есть существуют законы управленцев. А один менеджер (учитель, рабочий) поймет другого. Мы через эгрегор “думаем”, то есть мотивы поведения и сам алгоритм поведения отстраиваем через эгрегор. Следовательно, если мы хотим, чтобы в нашу жизнь что-то вошло, нам нужно найти нужный эгрегор и попробовать почувствовать его законы, его алгоритмы и естественно следовать им. Тогда в какой-то момент мы с этим эгрегором “сонастраиваемся”, начинаем понимать его законы и от новых законов меняется наше поведение и начинает меняться вся наша жизнь. В эгрегоре есть, что называют “каноны” – некие прописанные базовые правила, а так же есть “держатели” канонов”.

Если взять религиозный эгрегор, то “держателями” канонов являются Святые. Есть эгрегор православия, который прописан достаточно структурно, и в этом эгрегоре есть определенные правила, заповеди, которые помогают в жизненных ситуациях. К примеру, ребенку сложно учиться, постоянно балуется, сложно сфокусировать его внимание, он из школы приносит одни двойки. Мать, которая в православном эгрегоре, идет к бабушке. Бабушка ей говорит о том, что есть святой, который отвечает за помощь в учебе, и ему нужно молиться. Святой – это человек, который прожил какую-то жизнь и был носителем определенных качеств, со временем он признан святым по своим деяниям человека. Через время вскрывают его склеп и смотрят мощи: если они не тленны (сама структура его тела осталась не тленна, то есть человек жил в святости), то его начинают признавать Святым – канонизировать. Сложно говорить о том, куда делась душа, потому что одни школы говорят, что души этих существ остаются в эгрегоре и как полубоги служат ему. Другие говорят о том, что душа уходит в реинкарнацию, а остается только астральный слепок – некая наработка этого человека, который как канон, которому люди молятся, со временем “намаливают” его, и он остается в эгрегоре. Суть в том, что когда мы работаем с Вишудхой, то учимся контактировать с этими канонами. Тогда мы лучше резонируем с эгрегором и тогда нам легче менять мировосприятие и модель поведения. Отсюда начинают меняться ситуации, потому что от того, как мы видим мир и от того, как мы в нем действуем, вся наша судьба начинает строиться.

Практика. Давайте войдем в православный канон. Погружайтесь в центр Анахаты, находите объект, который вы сейчас хотите притянуть. Начинаем “облучать” его любовью, симпатией, дружелюбием, пуская “потoki” из Анахаты. Чувствуем обратную волну себе же в сердце. Опираемся вниманием на эту энергию, как на ступеньку, и мысленно перемещаемся в диапазон шеи – Вишудха-чакры (голубой цвет чакры). Концентрируемся на православном эгрегоре – представьте православную церковь, которую вы знаете, золотой купол, яркий сверкающий крест. Мысленно поприветствуйте этот эгрегор. Большинство из вас крещенные, попробуйте в это облако как бы войти, “выделяйте” энергию святого Сергия Радонежского, поприветствуйте этого святого, почувствуйте его энергию. И попробуйте почувствовать облик Сергия, который отвечает, в том числе за способность учиться. Какие законы вам канон советует для лучшего обучения? Поблагодарите Святого, ведь нужно быть очень вежливым, поскольку вы соприкоснулись с высоким уровнем энергии.

Слышать наставление, проявлять интерес, усердие, терпение и при этом постоянное повторение обращений, молитв помогает практику в Пути. Таким образом, вы “берете” ситуацию, которая вас тревожит, она для вас негармонична, связана с неправильным алгоритмом поведения и начинаете перебирать эгрегоры, которые вам знакомы, и находить в нем нужный для вас (как вы считаете) алгоритм поведения. Это некая подборка. Находите канон в эгрегоре, который прописывает этот алгоритм. Как правило, это какой-то мастер, святой, полубог, божество эгрегора и учитесь с ним контактировать, чувствовать Вишудхой его энергию, буквально – общаться, при этом быть очень вежливым, ведь это уровень богов. Постепенно вы начинаете чувствовать эти законы и им следовать и внимательно смотреть, как дальше реализуются ситуации. Если вы чувствуете, что алгоритм не совсем подходит к жизненной ситуации, то вы мысленно благодарите и ищите новый. Йоги относятся к эгрегорам, как к неким живым пространствам, в которых есть нужный алгоритм поведения. Соответственно этому вы со всем уважением и почтением можете работать с любым эгрегором. Йога – универсальная система, и поскольку она не религиозная, она может общаться с любым эгрегором.

Давайте попробуем почувствовать взаимодействие с эгрегором йоги. Большинство из вас знает лик Деврахи. Начинаем практику с Анахаты, чтобы не было иллюзии, нужно четко ступеньку за ступенькой проходить. Выбираем объект нашего внимания, приятный для нас и “облучаем” данный объект энергией Анахаты, ожидаем отражение “волны” от объекта внимания к нам, Анахата становится активной, и затем мягко “передвигаем” внимание на Вишудху-чакру. Концентрируемся на эгрегоре Йоги, мысленно приветствуем его, мягко входим в это облако своим вниманием. Свет энергии йоги ярко синий. В эгрегоре Йоги находим поток Деврахи, мысленно приветствуем Мастера и просим дать нам какой-то совет по любой ситуации, которая сейчас сама у вас всплывает, это для вас сейчас живая ситуация, вы в ней ищите решение и попросите совет. Со всей любовью и почтением поблагодарите поток и плавно возвращайтесь. Работа с канонами – очень интересная практика.

В данной Практике можно идти по пути логики, просто изучать различные жития святых, смотреть, кто за что отвечает, подбирать себе канон. А можно идти по пути ощущения – как бы чувствовать какой Мастер – носитель этого канона, и общаться с ним. Вообще, я вам советую работать, прежде всего, со святыми текстами, то есть вы читаете книги Мастеров и если вы с идеями мастера резонируете, то отмечайте у себя

этот облик как один из канонов, с которым потом можно поработать в медитациях. Мастера йоги универсальны. Если у религиозных эгрегоров четко структурированы святые, которые держат аспекты жизни, то мастера йоги – это более расширенный эгрегор и к нему можно обращаться по любому вопросу. Важно резонировать с ликом Мастера, чувствовать сердцем, есть ли отклик и затем от энергии сердца выходить на Вишудху и начинать общение. Как происходит процесс общения с Мастером? Общение идёт через мысли, то есть вы задаете вопрос и дальше просто слушаете ответы. Желательно, чтобы в этот момент ваши мысли вас не отвлекали. В какой-то момент цепочка мыслей или образов, являющихся ответом, начинает “бежать” к вам, а бывает что сразу весь “пакет ответов” в голову погружается и как папка в компьютере распаковывается, помогая увидеть готовый сценарий событий.

Давайте попробуем попрактиковать с каноном для материальной жизни. Это тоже очень сильный эгрегор. Входим вниманием в Анахату, находим объект, который сейчас нам интересен, начинаем его мысленно облучать светом. “Ловим” отраженную волну, опираясь на это ощущение, поднимаемся на Вишудху и настраиваемся на внешний вид денег, то есть вспомните как в руках вы держали пачку купюр любой страны. От ощущения денег в руках мысленно “уходим” на эгрегор денег (словно облако). Часто оно принимает форму огромного тельца из золота – такой сверкающий бык. Приближайтесь к этому эгрегору, мысленно его приветствуйте. Попробуйте спросить у эгрегора денег, каким законам вам нужно следовать, чтобы в вашей жизни был материальный достаток. Мысленно поблагодарите эгрегор. Эта практика с виду очень проста, основная сложность этой техники – “допрыгнуть” до Вишудха-чакры, чтобы эта техника не была иллюзией, то есть ваше внимание должно реально сместиться в эту чакру. Отсюда рекомендуют начинать с Анахаты-чакры, которую нужно очень хорошо почувствовать, попрактиковать с ней какое-то количество времени и потом начинаете работу с каноном. И не просто двигаетесь, а слушаете ответы эгрегора, мысленно благодарите и из услышанного создаете алгоритмы и пробуете жить по данному алгоритму. И сама жизнь вам уже показывает, насколько правильно вы услышали модель поведения.

Очень хорошо подтверждать эту практику нахождением в храме этого эгрегора. Допустим, если вы работаете с религиозным, то можно находиться в храме данного эгрегора. Кстати, в любой концессии есть святой, отвечающий за деньги. В индуистском пантеоне Ганеша – отвечает за духовные богатства, Лакшми за финансы, деньги, богатство.

Есть и в христианстве – великомученик, которому молятся купцы. Икона крымского святого Луки висит в кабинетах у многих врачей Украины и России. Так люди осознанно или неосознанно работают с эгрегорами (с канонами).

Если вы ничего не слышите, то это не означает, что эгрегор вам не отвечает. Все техники высших чакр достаточно просты, сложность только в том, чтобы быть на этой чакре. Техника Вишудхи: войти вниманием в Вишудху – первое, выйти на нужный вам эгрегор – второе, найти канон, который вам необходим – третье, сконцентрироваться, поприветствовать его, задать вопрос, дальше отключить мысли и слушать. Должны быть практические наработки, хотя сама практика элементарна. Часто облако мыслей мешает “пройти” к нужной информации.

Есть еще одна из техник работы с канонами – через сны. Вы делаете эту же практику перед сном и просите у канона (эгрегора), чтобы во сне пришла к вам нужная информация и засыпаете.

Когда вы поднимаетесь вниманием в область Вишудхи, очень часто могут активизироваться кармические проблемы этой зоны. Это ситуации, когда нам в прошлых воплощениях рубили голову, вешали, душили, поэтому иногда шею “цепляет” дискомфортное ощущение. Начинают обостряться проблемы с шеей, плечами, когда ни с того, ни с сего начинают обостряться болевые точки, что связано с тем, что вы энергию “раскрутили и поднялись вверх” и все прошлые кармические события, которые с этой зоной связаны (которые мы проживали), начинают обостряться. Нужно понимать, что этот процесс практически у всех бывает, потому что прежде, чем добраться до йоги, мы ни одну жизнь проходили, и чего только с нами не было. Поэтому потихонечку практикой гармонизируем и трансформируем блоки. Как правило, все блоки, которые мы в этой жизни накрутили на Вишудхе, опираются на блоки прошлых перерождений. Своим детям мы ставим блок на Вишудху (энергетически бьем), когда ребенок прибегает к нам весь такой на эмоциях и пытается что-то рассказать, а мы ему: “Молчи” или “Не перебивай” и у малыша возникает блок, и болезнь на физическом уровне (ангины, бронхит, простуда).

СИДДХА АДЖНЫ

Для того, чтобы реально делать практики на этом уровне, нужно этим долго заниматься. Аджду называют “мистический третий глаз” (зона между бровями), которую очень часто неправильно рисуют, а она

находится по линии верхней доли бровей. У людей, которые активно занимаются Аджна-чакрой – уровень серьезный и духовно высокий.

Со временем решетчатая кость утончается. Утончение решетчатой кости – это показатель того, что у человека мистический третий глаз открыт. Ещё один физиологический параметр, когда человек активно занимается медитацией, у него на теменном шве постепенно начинают утончаться кости, и когда они “расступаются”, то там появляется как бы небольшая ямка (как фаланга, подушечка). Не пугайтесь, это нормальный аспект практики. Это некий внешний контрольный тест, когда человек вам говорит что-то о своём видении, а вы у него видите вмятину в этой области. Чем больше человек занимается работой с ясновидением, тем тоньше становится кость в этой области. Аджна, прежде всего, отвечает за виденье. С ясновидением очень хорошо работать на природе, поскольку небо даёт ровный фон и очень интересно смотреть на горы в этот момент.

На данном этапе мы рассмотрим практики по работе с намерением, то есть это техника, которая помогает реализовывать те цели и задачи, которые вы перед собой ставите. Социум не однороден, чем на более высокий этаж мы поднимаемся, тем с одной стороны – степень нашей свободы увеличивается, но с другой – пропорционально увеличивается степень нашей ответственности. Потому что ошибка на этих этажах может очень дорого стоить. То же самое и здесь. Когда мы двигаемся по чакрам, с одной стороны мы расширяем степень своей свободы, то есть мы открываем то, что называется “божественная потенциал” и в какой-то момент становимся со-творцом: Вселенная слышит наши мысли, эмоции и реагирует на них. Эти процессы творчества начинаются где-то с уровня Анахата-чакры. Всё, что мы “думаем” до Анахата-чакры во внешний мир – в основном связано с нашей кармой, и внешний мир практически никак не реагирует на наши эмоции и чувства. Здесь доминантой являются наши действия, поступки, это и есть мир кармы. То есть если я что-то думаю, выражаю свои эмоции, мечтаю – всё это никак не поменяет мою жизнь, если я не начну делать.

С Анахаты-чакры уже картина меняется – вселенная начинает вас слышать, потому что вы уже становитесь более яркой точкой сознания и ваши мысли и эмоции начинают как-то влиять на реальность, на окружающие события, на людей. Соответственно с одной стороны это вам даёт более широкий спектр возможностей и здесь уже ваше действие должно быть четко согласовано с эмоциональной реакцией и ментальными цепочками. Потому что вы можете делать одно, но при

этом эмоционально думать о другом и сами себе мешать в своих действиях или наоборот, помогать. Когда мы подошли к Анахате, я вам говорил, чтобы вы были осторожны в мыслях, эмоциях и желаниях, которые становятся достаточно материальными. Когда мы поднимаемся в высокочастотные режимы, здесь очень важно научиться некому контролю за своими эмоциональными состояниями, ментальными, поскольку самого себя “сглазить” – это очень легко: когда вы разогнали энергию и в какой-то момент допустили критику по отношению к себе, недовольство собой любим, своим правлением, то вы просто энергетически бьете самого же себя.

Если мысли до уровня Анахаты влияют на нашу психосоматику, например, депрессии или какой-то стресс и никак не влияют на окружающую реальность, то если мы уже поднимаемся на Анахата-чакру и начинаем уже с этими практиками “улыбки”, потоком любви работать, то ваша эмоция сильно влияет, в том числе на вас и на окружающее пространство, например, на ваших близких и т.п. Когда практикующий доходит до этого уровня, то он должен понимать меру своей ответственности, потому что “всё, что происходит в его жизни – мы сами включаем, притягиваем, усиливаем во много раз своими реакциями”. Этот закон действует и на нижних чакрах, но на верхних – это настолько явно, тем более на уровне Аджны. Если у вас в какой-то момент “включается” ясновиденье и если вы посмотрите на человека в этот момент, и допустите хоть одну негативную мысль (оценочную мысль в какой-то неправильной реакции, к примеру, “что он на себя надел”), то на нижних чакрах вашу мысль никто не слышит и она никак не действует на окружающий мир. Но на этой чакре мысль как пуля вылетает из Аджны, усиленная светом третьего глаза, просто прошивает энергетическое тело человека. Это называется “сглаз” и “порча”. Поэтому с Аджной нужно очень осторожно работать, и здесь мера ответственности повышается, начиная с Анахаты и выше.

Отсюда очень часто возникает такое явление, когда у людей спонтанно открывалось виденье в йоге, и “50 на 50”: 50% людей с этим справились и вышли, а у 50% были разные проблемы. Потому что в норме череп “экранирует” ваши мысли о других людях, это замкнутая сфера, в которой есть каналы коммуникации: обоняние, зрение, аудиальный канал, вкусовой, тактильный. Мы определенными практиками начинаем активно воздействовать зону третьего глаза, то мы естественный экран, который защищает наши мысли от мыслей других людей, мы нарушаем. И если нет контроля управления за этой точкой (зоной), то есть умения

закрывать-открывать, то в вас врывается огромный поток чужих мыслей, эмоций, состояний, картинок, образов. То есть вам всё время наводят другие картинки. Это всё равно, что вы свою радиостанцию настроили и только голос пошел, как тут врываются другие радиостанции и идёт наложенных звуков, шум эфира и т.п. То же самое и в голове у вас, и этот процесс выключить невозможно, если не контролируется эта зона. Когда этот процесс включается без контроля, без наличия рядом человека, который вас проведет через эти состояния и поможет их контролировать, то возникает реальная проблема. Отсюда есть такая христианская притча, когда один из послушников пришел к своему духовнику и говорит: “Отче, мне Бог открыл прозорливость”. Тот ему отвечает: “Быстро беги в церковь, молись, чтобы закрыл”. В общем, это очень ответственная позиция.

Поэтому можно делать упражнения, к примеру, добиваться небольшого видения в начале эфирных полей и у вас у многих естественно, спонтанно от практики начинает открываться, а эфирные поля видеть безопасно (просто как облака энергии). Если идёт утончение виденья, и вы уже начинаете видеть астральный план, который весь населен. И когда у вас третий глаз закрыт, то сущности астрального мира вас не воспринимают, они видят, что у вас эта зона прикрыта. Но как только она открывается, вы начинаете засвечиваться, что вы их видите, а они соответственно видят вас и всё время пытаются выйти на контакт с вами. И это непрерывно, вне зависимости открыты ли у вас глаза или нет – это не играет никакой роли, вы постоянно будете видеть череду картинок, голосов, которые всё время будут пытаться вытащить вас на контакт. Это как несколько наложенных друг на друга телепередач со всех сторон.

Когда в монашеской среде у человека открывается видение, его изолируют на какое то время. И в этот момент с ним работают наставники, которые сами это прошли и они его обучают дифференцировать тонкое и физическое, обучают контактировать с этим миром и обучают, как “закрывать” виденье. Новое свойство сильно воздействие на нервную систему, это высокочастотный диапазон, очень сильное воздействие энергий и в этот момент, когда открывается видение, у человека очень сильно обнуляются нижние чакры, потому что максимум энергии “идёт” в верхние центры. Если они не тренированы и органы не тренированы хорошей йогой, то органы просто начинают “лететь”. Очень часто люди, не зная всех этих явлений, начинают играть с этими процессами и иногда результат плачевный.

Упражнения, с которыми мы работаем, безопасны. Основой в вашей практике должна стать доминанция подъема энергии. Когда вы чувствуете прилив энергии в голову, в этот момент можно работать с намерением. Данную технику возьмите на вооружение, а обучение видению – пока приостановите. Когда будет нужно, психика подготовится и когда рядом будет наставник, тогда у вас это всё “включится”. Пока можно на эфирный план смотреть, работать со свечкой, с огнём, с различными фоновыми природными явлениями.

Часто Мастера говорят, что есть в энергосистеме человека ещё два лепестка, где один верх, а другой вниз, как бы крест. Я про них пока вам ничего не скажу. А про другие два: левый – лунный, а правый – солнечный, мы будем говорить. Когда мы работы с правым, здесь идут техники работы с намерением, когда с левым – идут техники работы с видением энергии.

Когда работаем с правым лепестком, то это практики концентрации, которые переходят в медитацию, а с левым лепестком – практики с молитвой. При работе с левым лепестком, энергия входит в вас (как бы вкручиваются) и если эта зона подготовлена практикой (утонченная), то вы начинаете видеть, у вас в голове зажигается как бы “экран” и вы начинаете видеть тот план, на который в данный момент смотрите (с чем сонастроены). Очень важно этот “экран” включить и выключить. В этой работе есть свои нюансы, но пока “не ходите” туда, просто можно немного взаимодействовать с эфирным планом. Такое явление присутствует, что хорошо показывает материальную картинку мира: вы не только чувствуете энергию, но и начинаете видеть эфирную энергию – самый грубый слой энергии. Самый плотный – это физический предмет и вокруг него есть праническое (эфирное) тело, которое вы и начинаете видеть. Эта практика безопасна, ее можно понемногу исследовать.

Как строится работа с намерением? В теории всё очень просто: “поднимаешься” мысленно на уровень третьего глаза, “разгоняешь” энергию правого лепестка, запускаешь в мыслеформу, забываешь о мыслеформе, опускаешься с третьего глаза. Как это работает? Вспомните планы бытия. С точки зрения йоги, человек – это всадник на лошади или более классический ведический пример – это седок, который едет в повозке, запряженной пятью лошадьми, где есть также и кучер. Пять лошадей – это пять органов чувств, пять каналов коммуникации, через которые мы смотрим на мир и общаемся с ним. Кучер – это наше эго,

повозка – это наше тело, а седок, который там сидит, – это бессмертная Душа, то есть мы истинное – наша божественная природа. Когда кучер не знает, как управлять пятью лошадьми, они тянут в любую сторону, что и происходит у большинства людей. Иногда кучер знает, как ими управлять, но он не понимает куда ехать, потому как он кучер, а адрес заказывает седок, который спит сном Майи – сном иллюзии, то есть он не просыпается. А когда же всё-таки седок проснулся, то быстро указал, куда кучеру ехать, а кучер управляет пятью органами чувств. Это прерогатива эго. Но сон Майи так устроен, что кучер возомнил, что он главный в повозке (эго), потому что седок спит. И задача практики заключается в том, чтобы пробудить седока, чтобы наша божественная природа начала проступать сквозь наши оболочки и тогда её свет, её энергия называемые “инсайтом”, интуицией, медитацией, то есть высокочастотными состояниями и тогда с высших планов к нам приходит ясность, понимание, что необходимо делать. И тогда всё в нашей жизни начинает выравниваться, пока седок спит, кучер рулит куда хочет, иногда он рулить не может, поскольку пять лошадей его не слушаются. Желания, страсти тянут эти лошади в разные стороны, то есть объекты, которые он хочет получить.

Мы с вами – такие же всадники на лошади, или седок, который сидит в этой коляске, когда она едет. И когда мы находимся своим сознанием, пониманием мира на уровне лошадей, то есть на уровне нижних чакр, а поскольку мы живем в этот момент в мире кармы (действия, которое здесь является основополагающим, не эмоция, не мысль, а действие; эмоция и мысль только помогают нашему действию), здесь мы сталкиваемся с большим количеством противотоков, когда хотим что-то получить в нашу жизнь. Потому что у большинства людей картина счастья более-менее стереотипна, например, хороший дом/квартира, хорошая машина, полный достаток, возможность путешествовать, обеспеченная старость, счастливые дети, которые выросли и получили образование. Это стандарт для большинства людей. Мы на уровне чакр кармы – трех нижних центров и у нас есть эта картина счастья, когда мы пытаемся её воплотить, сталкиваемся с людьми, у которых то же эта же картина счастья и часто наши вектора пересекаются. Мы начинаем кому-то мешать своим успехом или кто-то нам мешает своим успехом. Отсюда говорят, что социум – это война, сражение, где всё время нужно играть, хитрить, смотреть. Все законы манипуляции построены на нижних чакрах. Там так устроено по законам иерархии, образно словно по этажам, то есть всё время идет игра, как в природе: более сильный “пожирает” слабого и закон пишет сильный и слабый

безропотно его выполняет, потому что иерархия. Но когда мы поднимаемся выше этих чакр кармы, то здесь уже наши эмоции начинают учитываться вселенной. Если мы практики начинаем делать правильно из этого сердечного центра и наполняем своё действие правильным эмоциональным состоянием, то оно становится весомее, чем просто действие. Здесь уже активно играет наша мысль, то есть умение работать с эгрегором. Представьте себе просто живущего человека, и себя, который имеет знания и опыт как “выйти” на эгрегор. Кто патронирует этого человека? Нисходящий сигнал опускается на ситуацию и человек воспринимает вашу просьбу, как просьбу (которую внушили ему не вы, а эгрегор), потому что вы умеете “общаться” с канонами, которые патронируют этого человека. Это очень сильная практика.

Когда мы поднимаемся в Аджду, то входим в полосу, которую в квантовой физике называется “полосой поля вероятности”. Теория поля вероятности или теория квантового поля гласит о том, что мир это просто энергия, и наши мысли, эмоции и мировосприятие определяет, какая реальность нас окружает. В эзотерике это характеризуется очень красивой притчей, когда на одну и ту же реку смотрел демон, человек и Бог. Демон видел реку полную гноя, крови, по которой плыли трупы, кости и т.п. Человек видел просто реку с более-менее чистой водой, а божество видело реку, по которой текла Амрита, то есть кристально чистая, живейшая субстанция, которая оздоравливает, омолаживает любое живое существо. Они видели разное, потому что каждый из них видел из своего плана бытия. Так вот, когда мы поднимаемся на Аджду мир для нас – это не узко начерченный коридор реальности, который мы видим на этих чакрах, где мы постоянно вклиниваемся в чужие коридоры, а они – в наши и всё время сбиваем друг другу планы. Отсюда и выражение: “Не рассказывайте о своих планах”, ведь человек может позавидовать и ваш план сбился. На этих этажах такое происходит. Когда мы поднимаемся в Аджду, то для нас весь мир – это просто бескрайнее поле чистой энергии, и в зависимости от нашей мыслеформы (от намерения, которое мы закладываем). Картина, как калейдоскоп, который мы крутим. Вселенная просто поворачивается, и то, что мы заложили, начинает реализовываться. Потому что это уровень божественного бытия, где есть всё в изобилии. Там нет соревнований (сражений). Отсюда, если человек правильно молится, то его молитвы сбываются, потому что правильная молитва – из верхних центров. Поэтому если человеку в медитации удастся допрыгнуть до этого этажа и отпустить своё намерение, и когда он опускается с высоких частот вниз, тогда намерение начинает

сбиваться, потому что он как бы “послал” запрос. Это – одно из искусств йогов.

Я вам советую практически не работать с виденьем, потому как это достаточно сложный уровень в практике и в основном он нужен для чего-то. Как правило, виденье нужно инструкторам, чтобы те видели потоки, как работать с группой, оно нужно целителям. Если для вас это является просто праздным любопытством, то не нужно туда погружаться. Вы же не открываете высокочастотный щит, где 1000 вольт по принципу: “Дай поковыряюсь, посмотрю, что там происходит”. Вы же разумное существо и я вам советую этот экран лучше не разэкранировать, пока нет понимания контроля, пока нет наставника. Мы достаем до уровня того, что эта зона начинает уже включаться и появляется наставник, появляется информация, как с ней работать.

Я вам советую больше работать с намерением. Здесь основной проблемой является допрыгнуть до третьего глаза, то есть то, что Карлос Кастанеда называл “подъём точки сборки”, когда наше внимание смещается из обусловленности телесно-эмоциональными программами и поднимается на уровень божественных энергий. И если в этот момент нам удастся как бы отпустить “пакет информации” нужного нам события, оно начинает реализовываться.

Здесь применяется несколько ключей: первый – пошаговый подъём (как мы работаем с Вишудхой), второй – “система обетов” и третий – то, что называется “ритуальная магия” или практика подношения, практика пудж – различных ритуалов, задачей которых является в определенное время (например, солнцестояние), когда очень сильные энергии в совокупности дают возможность “подняться” до Аджны и “запустить” поток своего намерения. И уже много лет те люди, которые ездят на Меганом, видят как это намерение практически действует до следующего лета. То есть всё, что вы сейчас запустите, будет действовать год, а то и больше. Поэтому очень четко проконтролируйте свои желания. Есть выражение: “Бойтесь своих желаний, ведь они иногда сбываются” и это так и есть.

Первая техника говорит о том, что мы последовательно в своих практиках начинаем осваивать ступень Анахаты, хорошо её чувствуем, потом начинаем осваивать ступень Вишудхи, хорошо её чувствуем и когда у нас есть реальные ощущения работы с этими практиками, что в школах эзотерики называется “прошивкой уровня”, то есть мы нарабатываем эту

ступень. Часто бывает такая иллюзия, когда человек думает, что он что-то может и если его размышления, умозаключения не опираются на реальные ситуации, тогда это остается каким-то фантомом. Реальные ситуации – это определенные цепочки событий, где вы используете данное качество, то есть контакт с внешним миром, который представляет некий экран, который нам всё время позволяет рисовать картину своей жизни. Так устроена эта игра, майя. И всё время нам зеркалит, отражая нам наши действия, поступки действия, эмоция, мысли на этом уровне. Отражая нам всё, что мы выражаем и на контакте с внешним миром мы всё время проверяем, правы мы или не правы. То есть мы можем говорить всё что угодно, но если цепь жизненных ситуаций нам постоянно показывает, что мы не правы, то есть идут какие-то негармоничные ситуации, то здесь нужно задуматься. Поэтому мы это смотрим, то есть мы начали работать с Анахатой, делаем эти практики, облучаем энергию любви, смотрим, как это работает, и всё время проверяем на внешних обстоятельствах, а как это вообще работает и работает ли. И когда мы видим, например, что наш конфликт с человеком, который когда-то возник, и мы осознаем, что эту историю давно пора забыть, что это тянущееся внутренне недопонимание очень сильно нам мешает, мы где-то в подсознании всё время носим это эмоциональное напряжение. Мы целенаправленно начинаем практиковать работу с каналом любви, учимся открывать этот центр через приятный объект и когда этот поток уже пошел, мы разворачиваем луч энергии на того человека и абсолютно искренне облучаем его этой энергией. В какой-то момент мы вдруг видим как сложилась ситуация и вы якобы случайно встретились с этим товарищем и спокойно поговорили. И разойдясь, вы чувствуете, как эмоциональное напряжение исчезает, которое мы очень долго носили.

А оказалось, что мы оба были не правы. Практика подтвердилась внешними событиями, и это сочетание “моё действие ” и “реакции окружающей реальности” мне показывает, что это реальность, а это не какое-то умозаключение, оторванное от реальности, и это реально работает. Это называется “прошивка уровня”, то есть я на него опираюсь, моя личность понимает, что у неё появились новые наработки, и она начинает опираться на них в решении тех целей и задач, которые мир всё время передо мной ставит. Я начинаю эту практику “проецировать” вообще на всю свою жизнь и в какой-то момент я почувствовал, что, вот, я научился.

Мне интересно идти дальше, и я поднимаюсь выше, начинаю "прошивать" Вишудху, то есть начинаю работать с эгрегорами, канонами, начинаю общаться, нарабатывать новые модели поведения, исходя из задач, которые я опять хочу решить. В определенный момент я опять вижу реакцию внешнего мира, что-то подправляю, добавляю, и такое соединение моей практики и реакции внешнего мира даёт мне устойчивое и живое понимание того, что это работает, получается. Тогда из теоретика я становлюсь практиком. Когда я это делаю, и внешний мир мне подтверждает, и я как-то корректирую, ищу более безупречное действие, и это получается, то это также окрашивается ровным количеством тонких многомерных нюансов, которые чакра запоминает как оттиски такие и это и есть прошивка, то есть я опираюсь на реальный опыт, я меняюсь. Образы, мечты не меняются, в лучшем случае они могут показать направление куда идти, то есть "мечта, как путеводная звезда". Но если же я просто мечтаю и ничего не делаю в этом направлении, то это фантом, иллюзия, химера такая. Это – одна из ловушек.

Поэтому, когда мы начинаем работать с намерением, мы должны очень четко ступенчато проработать Анахату и Вишудху и только потом подниматься на Аджду. Мы попробуем с вами почувствовать этот план.

Второй момент – "вызывательная магия". Очень хорошо с намерением работать через молитву. Молитва это нисходящий поток энергии, то есть мы призываем Силу. Если я по восходящему потоку иду, то мне нужно очень хорошо почувствовать Анахату, Вишудху и только потом я поднимаюсь до Аджны. А если по нисходящему мне удастся достучаться до канала и он опускается, тогда Аджна сразу начинает работать, её левый лепесток. В этот момент, когда вы произносите молитву, она напрямую попадает в божественный план и начинает протраивать нужную вам цепочку вероятностей (нужный туннель вероятности). Когда мир поворачивается к вам нужной картинкой и здесь основополагающим является бескорыстность (или неэгоистичность). Животно-эмоциональное осознание Анахаты это ещё эго, а вот Вишудха, Аджна – уровни другого мировосприятия. Если наша молитва искренняя и неэгоистична, есть шанс, что эта штука включится, и мы реально данный поток позовём.

Существует такая восточная притча, когда муж с женой пошел выполнять какую-то работу и муж внезапно умер, бездыханное тело падает, а душа висит и тут появляется Яма – бог смерти, чтобы забрать душу в свое царство. Жена оказалась женщиной видящей и, видя бога

Яму, начинает произносить ему хвалебную оду. Боги любят это. Правильно простроенный призыв и отсюда молитвы канонические, потому что они написаны святыми и они намолены, ведь множество людей их читает, и там очень много энергии. Яма заслушался, ему понравилось и он говорит, что готов исполнить одно любое желание женщины, кроме того, чтобы вернуть мужа. Так отвечает: “Хорошо, пусть у моих свекрови и свекра стада, которые у них есть, всегда будут плодоносны и никогда не будет падежа стада”. Он только было собрался забрать душу, как женщина опять начала воспевать какой Яма великий. Тот отвечает: “Ну, ты вообще меня удивила, я ещё одно твое желание исполню, только душу не отдам”. Она не о себе просила, а других, если бы только для себя захотела что-либо, то на этом бы всё и прекратилось. Её бы желания сразу же реализовались бы, но возможность спасти мужа исчезла. Она пожелала ещё для кого-то, а Яма уж было опять собрался душу забрать, а она снова оду петь. Это одна из глав Махабхараты – очень сильного индусского эпоса. И когда женщина уже прочитала 5-6 раз хвалебную оду, тогда он согласился отдать душу мужа: вернул душу и муж ожил. Эта глава гласит о том, что самая сильная молитва – это когда мы просим не за себя и от сердца, в семье рекомендуется, чтобы жена молилась о благополучии мужа и наоборот, муж – о благополучии жены и соответственно о детях и один и другой. Это очень сильно работает, особенно если там ещё есть отношения и любовь друг к другу – открытые сердца, энергии сразу до уровня Анахаты “идут”.

Давайте сделаем одну настройку, попробуем хотя бы просто почувствовать эту ступень. Нам нужно последовательно “подняться” на Анахату, Вишудху и только потом на Аджду. Никаких намерений мы не отпускаем, просто попробуем почувствовать, как это работает. Уходите мысленно в Анахата-чакру, вспоминайте объект, который вы бы хотели, чтобы сейчас появился в вашей судьбе – объект медитации, который подтвержден вашей эмоциональной реакцией, что помогает легко держать концентрацию. Начинайте из канала Анахаты мягко облучать данный объект энергией симпатии и дружелюбия, дожидаясь, когда за ними пойдет поток чистой энергии и любви. Опираясь на эту энергию, поднимаетесь на Вишудху – шея, наша “голубая чакра”, сонастраиваемся с эгрегором Йоги (облако ярко синих энергий), приветствуем любой лик Мастера, который вы знаете, и попробуйте почувствовать общение с каноном. Теперь поднимаемся на уровень третьего глаза: представьте, как у вас в точке между бровей открывается такое окошко, и вы просто смотрите на бесконечный океан света. Это и есть поле вероятности – бескрайний океан энергии. Энергия сливается в различные потоки и ваша

мысль в этом состоянии рисует нужный узор вероятности. Нахождение в этом режиме является сильной нагрузкой, поэтому мысленно уйдите сейчас на Манипуру.

Как работать с виденьем? Вы выбираете любой объект, который должен быть на однородном фоне. Первый закон: вы смотрите на предмет расфокусированным взглядом. Данную технику лучше всего делать в полумраке, когда материальные объекты как бы плывут, и они не так жестко освещены, и у вас есть шанс увидеть энергию и второе важное условие – это однородный фон. Просто расслабьте глаза и смотрите расфокусированным взглядом, чтобы фокус вашего взгляда был или за объектом или перед ним, но не на нём. В какой-то момент очень быстро появляется ещё один синеватый силуэт – это значит, что вы сейчас видите эфирное поле горы. Глаза полностью расслаблены, фокус полностью идет за объект или перед ним – вы увидели эфирное поле. Найдите теперь темный фон, чтобы вы руку поставили, а за ней должен быть однородный темный фон. Расслабьтесь и смотрите не на руку, а за неё и в какой-то момент вокруг руки четко появится свечение, и когда вы двигаете пальцами или самой рукой, то за рукой как бы идут полоски, как дымка такая. С горой получилось быстрее, потому что здесь нет однородного фона, и тогда взгляд не интересуется, что там. Так довольно таки легко и быстро поставить себе эфирное зрение. Это даёт то, что вы будете видеть “наполняемость” человека энергиями, какой он в энергиях, насколько его кокон прокачен (насколько энергетичен), а если он не прокачен, то человек обнулен. Будете видеть деформации у него, проблемные точки, и даже не зная этого человека, вы можете сказать ему, например, что знаете о его проблемах с позвоночником, что тревожит человека. А вы просто видели как на коконе есть как бы “дырка” такая, выемка, пустота. Это ещё очень хорошо действует с продуктами, когда ты смотришь на то, что хочешь съесть и если там кокон хорошо наполнен, то это качественный продукт, который можно есть, а если кокон деформирован, то ты понимаешь, что если это съесть, мы не только съедим сам продукт, но и энергию, поскольку наше эфирное тело тоже питается, то вашему кокону это не понравится. Подобное что часто связано с продуктами в супермаркетах, которые везут издалека и сами грузчики – всё это накладывает свою энергию.

Для инструктора йоги это осень сильная наработка, потому что рисунки строятся таким образом: ты смотришь на группу – они все такие светящиеся, и ты просто видишь, где много энергии на коконе, а где мало. И рисунки тогда строишь так, чтобы энергия из более плотных структур

кокона перетекала в более пустые. И рисунок заканчивается, когда ты видишь, как коконы у людей однородно наполнены. Это хороша наработка и не опасная вещь. Попробуйте вечером это сделать, поиграть. Вы увидите, что кокон часто смещается: зажигается как бы ареал вокруг человека, который потом сдвигается в сторону: то влево, то вправо. Не пугайтесь этого, это нормально и связано с тем, какой канал в этот момент активен.

СИДДХИ ЧАКРАЛЬНОЙ ЛЕСТНИЦЫ

Мы с вами познакомились с чакральной лестницей и включения в практику сиддх. Эти практики являются некой лакмусовой бумажкой, показывающей, как мы движемся. Движение определяет прохождение каждой точки. Как, например, мы движемся в какой-то населенный пункт и обязательно проезжаем какие-то узловатые точки, что показывает правильность нашего движения. Основной темой нашего семинара было увидеть это движение, увидеть, как поступательно мы поднимаемся от чакры к чакре в своих практиках и нарабатываем там качества, которые проверяем в игре общения с внешним миром. Вся наша жизнь это некая игра и внешние ситуации нам подтверждают правильно ли мы “наработали” гармоничную сиддху или нет, нужно там что-то дорабатывать.

Как мы движемся в практике работы с сиддхами. Вы так же последовательно можете идти снизу вверх, если вам это интересно, а можете начать с той сиддхи, которая наиболее вас зацепила, с которой вы почувствовали резонанс и от неё были самые сильные ощущения. Как правило, с этого лучше начинать и тогда вы больше на неё концентрируетесь и если чувствуете, что с ней нужно подработать какие-то сиддхи (снизу или сверху) и тогда уже начинаете с ними работать. Потому что здесь с одной стороны цикличное последовательное движение есть, но каждый из вас ещё разный – у каждого свои наработки, огромное количество прошлых воплощений и какие-либо вещи вы возможно уже проходили в прошлых перерождениях, то зачем снова “велосипед изобретать”, лучше сконцентрироваться на том, что вы наиболее ярко почувствовали. И с этой сиддхой нужно работать, практиковать и уже от неё вы уже сами начнете смотреть, что вам дальше делать: или двигаться вверх, или вы чувствуете, что на нижних этажах нужно что-то ещё подработать, тогда опускаетесь вниз, там “прошиваете” сиддху, и опять поднимаетесь вверх. Тут уже ваше творчество, здесь нет каких-то жестких требований, правил.

Второй момент. Немного пройдемся по чакрам, по самой геометрии чакр. Что делают животные в чакрах? Это – некий символизм. Первая чакра – Муладхара (красный свет) – само слово переводится как “корень”, то есть чакра определяет основу нас. Из неё строится физическое тело. На уровне тела она отвечает за костную систему, мышцы, кожу, ногти, зубы, волосы. Животное этой чакры – слон. С одной стороны, это некий символ основы, устойчивости, но с другой стороны – это некое предупреждение, если мы блокируем энергию в этой чакре, то человек становится очень медленным, массивным, инертным и ленивым.

Мы считаем снизу вверх и вторая чакра – Свадхистана, где корень “свад” – удовольствие, чакра отвечает за сексуальную энергию и вообще за чувственные удовольствия нашей жизни. У Муладхары стихия – земля, а стихия Свадхистаны – вода. Цвет Свадхистаны – оранжевый или розовый, потому что мужская и женская сексуальные энергии отличаются. Символ чакры – Макара (макарасана) – мифическое животное: полурыба и полукрокодил. Это символ того, что когда человек развивается, то животное под контролем, а если он как-то блокирует данную чакру, то у него есть большой шанс свалиться в чувственные удовольствия (желания), это погоня за реализацией чувственных желаний. Тогда этот символ крокодила его съедает. Свадхистана отвечает за мочеполовую систему.

Манипура – чакра огня, которая находится чуть выше пупка (на два пальца) и отвечает за органы пищеварения. Манипура связана с нашим иммунитетом, связана с нашей реализацией во внешней реальности: наша карьера, материальный достаток и один из лепестков Манипуры воля, которую, кстати, мы также встретим и на Аджне. То есть эта чакра, которая нам помогает действовать, преодолевать, достигать и животное этой чакры – баран. Если эта чакра активна и работает, то баран под контролем. Это очень сильное животное, очень упрямое, но оно нам помогает, но если мы чакру блокируем, тогда человек становится упрямым, агрессивным, со всеми соударяется, ссорится (то есть конфликтный такой человек) как это животное.

Анахата, стихия которой – воздух, её животное – черная антилопа. Вообще в Индии черной антилопы практически не встречается, это довольно таки редкое животное. Анахата отвечает за связь с душой. Отсюда этот символ показывает, что как сложно встретить черную антилопу (на Востоке говорят “увидеть глаза черной антилопы”), так и сложно увидеть свою душу. То есть это аспект очень сложной длительной искренней практики. Эта чакра отвечает за сердечно-сосудистую систему,

легкие, частично за кровеносную систему (за неё также отвечает и Манипура, они вместе это делают). Анахата это первая чакра, где мы встречаем уже энергию сознания. Если три нижних чакры – это чакры нашего тела, энергии, то Анахата – это чакра, где коммуницирует наше животная материя и наши духовные субстанции. Это тело называют животной-эмоциональным сознанием, то есть здесь уже присутствует сознание, но ещё есть и эмоция. Отсюда эту чакру рекомендуют использовать как главную при контроле эмоциональных программ (то есть работа с эмоциональными программами). Анахата ещё переводится как “непоколебимое спокойствие”.

Вишудха – это чакра эфира. Само слово Вишудха переводится как “чистый” или “очищающий”. Базовая мантра Вишудхи – Хам. Энергия Вишудхи отвечает за духовную составляющую – за наше творчество в этой жизни, когда сексуальная энергия поднимается вверх, она активизирует Вишудху и у нас появляется творчество в нашей судьбе. Притом творчество у каждого проявляется по-разному: кто-то начинает писать стихи, кто-то рисовать и т.д. Животное Вишудхи – белый слон, который на Востоке очень редкое животное и его в основном подавали Махараджи – королям и они на них ездили. Белый слон как символ чистоты, духовности, некой избранности что ли. Вишудха отвечает за эфир или человеческое сознание, а также за ментальность, за интеллект, а физиологически она отвечает за щитовидку, бронхи, верхнюю долю лёгких.

Аджна – чакра, в которой нет никаких зверей. Это чакра чистого сознания. Здесь мы начинаем уже встречать первое проявление недвойственности, когда наше сознание выходит за границы кристалла ума, то есть состояние глубокой медитации. В этот момент очень активна Аджна. Здесь два лепестка, а на Муладхаре четыре, на Свадхистане – шесть, на Манипуре – десять, а на Анахате – двенадцать, на Вишудхе шестнадцать лепестков.

Я уже ранее упоминал, что некоторые мастера говорят о четырех лепестках Аджны, как крест такой. Правый лепесток отвечает за солнце – за активность нашего левого полушария, рационального мышления, а левый или лунный, творческий – отвечает за наше правое полушарие, за наше абстрактное мышление. Отсюда разные режимы работы Аджны: правый лепесток связан с концентрацией и намерением, как некий такой посыл энергии в мир, а левый лепесток связан с видением, молитвой и состояниями медитации. То есть медитация это следствие правильной

концентрации, но медитация не достигается усилиями, а это состояние, которое приходит за концентрацией или не приходит. Это – природа лунного лепестка.

Самая последняя седьмая чакра – Сахасрара, которую мы с вами не разбирали, потому как в Йоге эта чакра считается чакрой самадхи. С ними активно работают в состояниях самадхи. Поэтому говорить что-то о ней бесполезно. Нужно последовательно проходить все чакры и когда мы в своём развитии подойдём к Аджне, то у нас уже появится наставник, как правило, в тонком теле, который нам будет объяснять, как работать с Сахасрара-чакрой.

В геометрии чакр есть так называемые “чакральные пары”, то есть чакры работают как совмещающиеся сосуды; есть два рисунка: одна школа рисует круг Сахасрара слита с Муладхарой, Свадхистана с Аджной, Манипура с Вишудхой, а Анахата – это чакра, через которую энергия идёт вверх и вниз. Отсюда в Анахате по геометрии это два треугольника: с острием вверх и острием вниз, то есть восходящий и нисходящий потоки, мужская и женская природа, сознание и материя. Эта чакра – граница. Как взять, к примеру, лотос на воде, погружаясь под воду начинаем смотреть, одна половина вода, а вторая половина – воздух. Анахата – это уже духовное и материальное. В Анахате мы учимся находить баланс двух составляющих: духовного и материального. Второй чакральный рисунок пар: Муладхара-Аджна, Свадхистана-Вишудха, Анахата-Манипура и Сахасрара здесь не учитывается. Можно работать как по тому кругу, так и поэтому в зависимости от ощущений. Чакральные пары хорошо прорабатывают дисбаланс энергии, когда мы прорабатываем низ и верх и как бы идём друг к другу. Это хорошо выравнивает, гармонизирует, что вы и наблюдали на алгоритмах практик, которые мы с вами проходили. Мы с вами два раза проходили диаметральные практики.

Интересна работа с намерениями через обеты. Обет – это некая система искусственных плотин. Напоминает, когда мы с вами делаем в йоге бандхи – замки: мы стягиваем живот, создаём некую плотину в органах брюшной полости, как бы выжимая из них кровь, когда кровь отхлынула, то убираем замок и кровь уже под напором прокачивает органы, промывая их, прочищая, гармонизируя. То же самое и обеты. Наш ум струится к объектам удовольствия и бежит от того, что он боится. Это природа нашего ума – он всё время пытается найти то, что ему нравится и убегает от того, что ему не нравится. Это как бы движение ума (как река). Например, мы хотим, чтобы в нашу жизнь что-то пришло, то есть мы

закладываем намерение, но так как природа ума заключается в том, чтобы всё время течь к удовольствиям и плюс ум не любит напрягаться. К примеру, в теле это хорошо проявляется в некой физиологической функции, когда организм не использует какую-либо свою функцию, он её просто отключает. То же самое и с нашим умом: в какой-то момент он ещё напрягается, пока молодой, а потом он привык уже идти по неким натоптаным тропкам. То есть нужно делать усилие, которое ум не любит, потому что он как вода: течет оттуда, где выше и туда, где ниже, то есть по нисходящей. А нам необходимо запустить намерение, а это высокочастотная энергия.

Мы с вами ранее на сатсанге определили три правила, которые помогают человеку двигаться, что-то нарабатывать. Первое правило – регулярность. Второе – постоянный мониторинг общения с внешней реальностью: внешний мир нам всё время “зеркалит”, насколько мы правильно двигаемся через наши поступки, то есть я постоянно применяю свои наработки, а мир мне всё время отражает результаты моих действий. И по отражению мира я смотрю прав ли я или нет, потому что я себя могу обмануть, я могу убедить людей вокруг себя на какое-то время, но внешнее зеркало невозможно обмануть, ведь мир отражает. Третье правило – сверхусилие, то есть некое напряжение, связанное с преодолением инерций старых программ. Это условное разделение на три правила, а на самом деле это единое правило, которое помогает нам меняться, двигаться по пути и оно строится по очень интересному алгоритму: есть обучение, и есть воспитание. Обучение связано с накоплением информации. Так, в данный момент мы с вами проходим стадию обучения – мы прошли в течение семинара некий блок практик, которые принесли нам какую-то новую информацию, новые алгоритмы. Это обучение, когда мы просто накопили определенное количество нужной нам информации и немного с ней покоммуницировали (пообщались), почувствовали её, потрогали её. Дальше мы возвращаемся в социум, где нас ждут старые наработанные связи: позитивные и не совсем, то есть разные. И какое-то время светить об энергии этого места ещё позволяет держать нужное состояние, но потом привычные модели поведения, привычные реакции и привычное окружение, как бы “снижает” светимость. И в какой-то момент за суетой повседневной жизни мы практически забываем то, что здесь исследовали. То есть информация, которую мы не перевели в опыт, умение и навык просто “затирается” новой информацией за счет того, что жизнь всё время требует нашего включения.

Если обучение не переходит в воспитание, которое напрямую связано с наработкой новых моделей поведения, что невозможно без этих трёх фаз: регулярность, реакция внешнего мира и преодоление старых привычек. Отсюда один из базовых алгоритмов выхода из мест силы – берете какое-то качество (сиддху), с которым вы больше всего зарезонировали из всех шести, которые мы прошли, и монотонно, последовательно, регулярно, потихонечку начинаете что-то с ней делать. То есть вводить это новое качество, новую наработку в свою привычную повседневную жизнь. И только лишь это позволит нам переходить от обучения к воспитанию, то есть меняться. А именно – изменения закладывают новую карму, новую цепочку событий. Если этого не делать, тогда вся энергия, весь свет семинара, который мы здесь накрутили, общения через месяц-два повседневной социальной жизни окажутся красивым сном (красивой сказкой) и останется только желание ещё раз попасть в это чистейшее место. Это очень часто происходит, люди становятся просто такими наркоманами семинаров: ездят из семинара на семинар, как бы пенку такую снимают и больше ничего не делают. Снова погружаются в социум, остаются всё такими же обусловленными существами, эмоционально наполненными энергиями, эмоциями страстей и что-то их снова выдергивает – желание опять получить драйв, чистые энергии, пинок, их немного как бы “подбрасывает” и опять социум их заземляет. Это – путь в никуда, потому что любая информация даётся с энергией для её отработки. То есть всю ту энергию, которую вы здесь получаете, это место вам на самом деле даёт для того, чтобы работать с этой информацией. Это всё равно, что мы в банке взяли кредит под что-то и спокойно его прогуляли в течение года, а когда нужно отдавать, дела у нас никакого нет, и нужно отдавать и кредит и проценты. То же самое и здесь. Мы приезжаем в место Силы, мы с ним коммуницируем, ведь оно живое, получаем энергию от места Силы, от тех практик, которые мы здесь делаем. Когда приезжаем в свой ареал обитания и ничего с этим не делаем, а просто кайфуем какое-то время на этом избытке энергии и когда эта энергия заканчивается, то у нас появляется желание снова съездить в какой-то банк и снова взять кредит, похоже на карнавал. Но в какой-то момент количество набранных кредитов переходит в определенную критическую массу и с человеком что-то происходит. Энергию всё равно заберут, то есть нужно будет заплатить. Никто не знает, каким образом это случится: работа, семья, здоровье, что угодно.

Я вас не пугаю, а просто рассказываю определенные Законы, не призываю вас отрабатывать всю информацию, и это не нужно. Основной алгоритм семинара – познакомить человека с неким явлением, с некой

практикой. А в этой практике главное, чтобы вы взяли себе то, что вам интересно и что-то с этим делали. В основном это 20% от общего объема, который мы проходим и когда мы что-то делаем с этим, то оно идёт к нам в зачет: во-первых, мы меняемся, то есть начинаем проходить воспитание, во-вторых, это начинает менять нашу судьбу, в-третьих, мы не остаемся в долгах. А поскольку мы меняемся, переходим на более высокочастотные диапазоны, наши поступки и действия становятся очень значимыми, то есть они наполнены энергией и мир уже совершенно по-другому на нас смотрит. И тогда следующая поездка складывается совершенно иначе. Я много наблюдал людей на семинарах, и когда видишь, как человек приезжает с неотработанной предыдущей информацией, что видно достаточно просто: человек из года в год задаёт одни и те же вопросы, сам того не замечая. Ты понимаешь, что ничего с предыдущей информацией ничего не было сделано как опыт, навык и умения. Просто была взята энергия, которая потом была благополучно потрачена в каких-то своих социальных играх. В какой-то момент эти люди исчезают, потому что Силы смотрят, что человек накапливает уже критическую массу энергетических долгов, а высокочастотная информация – это когда мы берём сильный кредит (ипотека), как мы приближаемся к какой-то уже критической точке, то они нас отводят от практик. Поэтому первое, никогда нет случайных людей на семинарах в местах Сил: помимо того, что мы обучаемся здесь друг у друга, вы обучаетесь у меня, а я у вас. Второй момент – мы обучаемся в общении друг с другом, здесь всегда формируется настолько неповторимый рисунок коллектива. И, третье мы обучаемся у места Силы через те ситуации, мы здесь проживаем, контактируя с этими энергиями.

Попробуйте из всего того, что вы здесь прочувствовали, выделить самое яркое, с этой практикой легко работать. Переведите это в свою жизнь как опыт, навык и умение, то есть начните что-то с этим делать (как-то с этим жить) прямо с первого дня, когда приезжаете в социум, когда только сели в поезд, машину, катер, самолет и пробуйте что-то с этим делать. Делайте по чуть-чуть, не давая себе обетов, что четыре тренировки каждый день – так не получится. Нужно делать потихонечку, шаг за шагом и вы увидите, как меняетесь вы, а соответственно и ваша жизнь, все цепочки, вся карма начинает меняться. Когда ты видишь, как это работает, то это настолько цепляет и тебе хочется дальше чему-то научиться.

Когда Силы видят, что энергия не просто растрочена, а реально трансформировалась, а они гораздо адекватнее нас, тогда они понимают,

что все 100% информации невозможно переработать, потому что обычный семинар – это опыт каких-то лет. Мой же опыт и опыт тех мастеров, у которых я обучался и брал эту информацию, определенного количества лет, мои практики, наблюдений, исследований, но это – мой путь и не нужно его копировать. Зато в нём можно найти какое-то зернышко, крупницу, искорку, которую вам полезно использовать в вашем пути и из неё вырастить какое-то очень красивое дерево, свои практики, также можно взять семинар другого человека и там поймать искорку и взрастить ещё одно красивое дерево, в общем как вас судьба поведёт. И так двигаться-двигаться и в какой-то момент жизнь превратиться в интереснейшее приключение, наслаждение, реальное проживание; мы начинаем постоянно играть с внешней реальностью. Мы видим, как наши действия отражаются, мы “ловим” это отражение, и это один из процессов обучения и воспитания: полностью или частично понимаем ту информацию, которую Бог нам говорит через действия, правильно ли мы идём или нет, и снова немного “подстраиваем” свою дорогу, опять делаем действие и “ловим” отражение. Это настолько красивая игра; это не просто жизнь в инерции каких-то старых программ, которые двигаются по нисходящей натоптанные привычные тропы, а это жизнь, когда каждый день не похож на другой. Это нужно постепенно привнести в свою реальность, каких-то подвигов от вас никто не требует.

Мы с вами практикуем в серединной школе, где очень умеренные практики. Здесь от ученика требуется, прежде всего, осознанность и понимание того, что для него непосредственно самое важное и интересное и с этим нужно работать. Как мы с вами ключ, который давал Раджниш, брали с Анахаты, вы в данную секунду берёте наиболее яркий для себя и интересный объект, который вы сейчас хотите, то есть ваше чувственное эмоциональное тело стремиться к этому объекту. Это позволяет вам легко держать концентрацию и когда вы на него концентрируетесь, то подключаете канал Анахаты, что также очень легко, поскольку это тоже эмоциональная энергия. И постепенно появляется этот поток. То же самое и здесь. Когда вы берёте сиддху, с которой вам интересно работать, то у вас не будет напряжения того, что с ней необходимо делать.

Это – один из ключей. Постепенно практикуя с ней, вы переводите её в реальный опыт, умения, навыки, что вас меняет и отсюда начинается воспитание. Не просто информированность, а изменение энергетической матрицы, то есть мы немного начинаем меняться, начинаем по-другому “светиться” в пространстве мира. Этот свет начинает иначе рисовать

картину нашего мира, мы как будто перестраиваемся на другой этаж. Когда мы это видим, то это очень сильно “цепляет” и хочется дальше-дальше двигаться по этому пути, и тогда это называется “найти путь” – увидеть игру внутреннего и внешнего. Опираясь на определенные законы какой-то духовной школы, ведь всегда нужна какая-то калька, матрица, карта, как идти, а иначе это превращается просто в ходьбу по кругу, нужно двигаться, наблюдая всё время законы внутреннего и внешнего, что на самом деле является одним пространством. Это и есть – идти по Пути.

ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ.

<...>.

Муладхара – это чакра тела. Мы с вами осваивали определенную наработку аутогенной немецкой школы Шульца, связанную с включением в физическом теле определённых состояний, которые по рисунку “соматика-психика”, то есть ощущение в теле также отражается в психике. Правополушарное состояние подготавливает нас к медитации, визуализации, техникам гипноза и техникам внушения или релаксации (где хотите, там и берите эту основу).

На Свадхистана-чакре мы учились балансировать мужские и женские сексуальные энергии путём сонастройки с идеальной матрицы женского тела для мужчины и для женщины – наоборот, мужского. Это помогает выравнять, очищать сексуальную энергию, что позволяет постепенно убирать блок (“затык”), который приклеивает тонкие тела к физическому телу.

На Манипура-чакре мы учились, раскручивая её поток против часовой стрелки, что позволяет добиться состояния сквозняка или (как форточку открыли), выходить из тела. Если блок Свадхистаны не научился выравняться, тогда этого не происходит.

В Анахата-чакре мы учились главнейшей сиддхе этой чакры – открывать поток любви. На этой энергии миллионы практик: улыбки, визуализации и др.; главное, чтобы эта энергия появилась. На Вишудха-чакре мы учились контактировать с канонами, с эгрегорами. Аджна-чакра – это чакра виденья и намерения. Рассматривая виденье, мы только попробовали ключик только с эфирным виденьем, то есть энергетическим. А с намерением – это практики заброса своего желания, что будем делать во время Агнихотры, через ритуальной магию, через пуджи.

<...>.

Если в чакре есть блок, это всё равно, что нетренированные мышцы. Ты показываешь движение человеку, у которого тренированы мышцы и он легко его повторяет, а когда нетренированному – он не может этого повторить. То же самое и здесь: если в чакре есть блок, то есть энергия блокируется, то определенные вещи просто не получаются. В частности неуверенность блокирует очень много той же социальной реализации. Неуверенность связана с тревожностью и страхом. Очень часто, когда начинается поляризация (отклеивание) человек просто боится идти дальше, то есть его охватывает жуткий ужас: “Куда летать, я от тела никуда...” и он остается в теле, хотя уже мог полететь. Или, например, человек не проработал тревожность в Манипуре и пытается нарабатывать экстрасенсорные ощущения виденья и как только оно включается, то у него сразу возникает страх. На одном из семинаров был такой смешной случай. Человек сел в медитацию и сделал заказ своим силам: “Я хочу ясно слышать (умение слышать энергии)”. Он настроился, это было осознанно, а ночью он проснулся от странных потусторонних звуков (нечеловеческих) и его охватил такой дикий ужас. Яснослышанье начало открываться, а он не был готов, тряся, боялся в течение часа. В какой-то момент он собрал всю свою волю и пошел искать источник этих потусторонних звуков. Оказалось, на антресолях стоял старый радиоприемник с потекшими батарейками, который включился и поэтому стал выдавать какие-то космические звуки. Так изящно силы ему показали, что он ещё не отработал тревожность, а уже лезет в яснослышанье.

Здесь работает такой интересный “принцип домино”. Я этого не знал, мне рассказал Мастер, что когда ты активизируешь хотя бы одну чакру, которая у тебя естественно лучше всего пошла, то начинает срабатывать этот принцип как доминошка падает на доминошку, или как спичку поставили, она разгорается и поджигает одну, вторую, третью и они все загораются. Все чакры открыты (нет закрытых), просто в потоках энергии чакр есть блоки. Чакра начинает очень активно работать, то есть там включается сиддха, которая начинает поджигать ближайšie и тебе легче нарабатывать новые сиддхи. Этот принцип очень красиво описала Амма, одна из святых в Индии сказав, что нужно выбрать добродетель, которая вам интересна и которая вам подходит и со всем смирением и усилием нарабатывайте эту добродетель и на этом пути все остальные добродетели сами к вам придут.

То есть подобное притягивает подобное. Если мы начинаем работать с какой-то сиддхой, чакра становится активной и поджигает рядом стоящие чакры и возникает цепная реакция. Кстати, этот же закон работает и с недостатками. Вы когда-то видели в жизни как у человека портится характер,

и в какой-то момент какая-то негативная черта характера притягивает следующую и следующую и в какой-то момент мы видим какого-то законченного циника, подонка и т.п. То же самое работает только в другую сторону.

Мы можем подбирать какие-то очень простые асаны, называя их упражнениями. Вообще йоги говорят, что любые упражнения это уже асаны. Очень простая форма, когда покупаешь большой резиновый шар-фит, человек регулярно ложится на него, как бы обтекая его руками, старается всей спинкой по шару растелиться и расслабиться. Очень хорошее упражнение. Когда ко мне приходят ребята с культуризма, у них понятно, что никакие прогибы не идут, даешь им шар, они начинают с ним работать и у них эта штука (те же мосты) довольно-таки быстро начинает получаться. Вишудха это всё то, что связано с балансом, с работой с фокусом внимания. Тот же пинг-понг (настольный теннис) очень хорошо Вишудху тренирует – тебе просто нужно постоянно следить за этим шариком (связано с концентрацией). Все танцы построены на Свадхистане.

<...>

Так как (чакры) – это система совмещающихся сосудов, если где-то блокируется энергия, то она гипертрофируется на другой чакре. К примеру, если человек блокирует где-то голову (очень много энергии внизу), и в народе это называют “тупой человек”, у него инертное мышление, то есть очень много энергии на Муладхаре, слон становится огромным. И чтобы вы этому человеку не говорили, у него здесь блокировка, вся энергия там и он движется только по натоптанным программам, ничего нового в свою жизнь не хочет вводить. А если, допустим, мы блокируем энергию в той же Аджне, то её становится много на Свадхистане и человек начинает думать, как говорится “нижней головой”.

<...>

...Мы здесь постоянно делаем Комплекс махамудр, перевернутые асаны (работа в симхасане), подъемы дыхания по чакрам (бхастрики), замки – это всё практики сублимации. Один из алгоритмов йоги: “Каждая тренировочная сессия должна заканчиваться практикой сублимации”. Если же мы разгоняем энергию на нижних чакрах, то мы усиливаем все наши животнo-эмоциональные реакции. Это часто видно у практикующих, занимающихся хатхой как гимнастикой и использующих техники подъёма. Они гибкие, красивые, но так же и остались с эмоцухой, с какой-то проблематикой, с привязками, то есть ум вообще никак не меняется. Отсюда в йоге есть выражение: “Асаны без пранаям – это здоровое животное”.

Именно пранаямы и техники сублимации начинают переводить энергию нижних центров в высокочастотные режимы (хотя бы к Анахате) и тогда мы имеем дело со здоровыми прокачанными нижними оболочками и появлением уже какой-то мудрости, то есть человек начинает меняться, начинает входить в воспитание.

Лучшая техника, которая очень мягко и постепенно меняет человека это “энергия улыбки”, которую ты будешь посылать от Анахаты и наполнять его жизнь энергией улыбки. И уже на этой энергии ты можешь давать ему какие-то мысленные сатсанги. Например, вслух они тебя не слышат, потому как включается закон “Нет пророка в своём отечестве”, а вот ментальную волну ты спокойно можешь до них донести. Ты садишься в эту медитацию, включаешь поток любви, посылаешь им улыбку и за этой волной улыбки можешь уже как сатсанг вести: начитываешь нужную информацию и отсылаешь. Она очень глубоко заходит и в какой-то момент количество переходит в качество и человек вдруг начинает меняться, прибегает к тебе и говорит: “Я такое понял, у меня всё получилось”. В этот момент не нужно ему говорить, что вы это уже год ему посылаете, пусть для него это будет реальным открытием, не мешайте людям получать инсайт. Потому что инсайт несёт в себе очень сильный экстаз, и как только человек зацепился за инсайт, ему хочется и дальше в этих потоках вариться.

...

Она [сексуальная энергия] поднимается и опускается. И для того, чтобы она не опускалась, нужно активно работать с областью таза. Это как по аналогии с иссыхающим источником: вода лилась-лилась и в какой-то момент она начинает иссыхать, а так как количество сексуальной энергии понижается, люди с возрастом становятся чуть мудрее, поскольку какое-то количество жизни уже прожили, однако это небольшие изменения. Есть два круга движения энергии в Свадхистане: малый и большой. У чакры два полюса: Инь и Янь, между этими полюсами крутится энергия и когда её количество нарастает, она как бы распирает чакру и нам хочется разрядки, то есть мы ищем сексуального партнёра, нам хочется, чтобы это разрядилось, так как оно давит. И если постоянно давать эту разрядку, то с возрастом это количество энергии, которое в ней крутится, как бы иссыхает и уже меньше хочется. Просто потому что данный источник становится всё меньше и меньше. Йоги этот маленький круг запускают в большой, то есть у вас здесь накапливается, и ты берешь энергию и "запуливаешь" по микрокосмической орбите, то есть маленький круг Свадхистаны переводишь в большой круг. Энергия поднимается вверх, активизирует Вишудха-чакру и начинает у нас включать творчество. Творчество – это тот же секс, только на уровне Вишудхи, то есть это наслаждение. Что получается в результате хорошего

здорового секса (взяв его не как удовольствие)? Получается малыш. Таким образом, есть творчество: единство мужской и женской энергии, а в сумме получается новая вселенная.

То же самое и здесь. Эта энергия поднимается в Вишудху, у нас появляется желание что-то делать, мы творим на зеркале этой реальности, и появляются плоды – дети нашего творчества. Нас это цепляет ещё больше. И чем больше круг запускаем, тем больше энергии выделяет Свадхистана. Поэтому практики сублимации очень важны.

<...>

Это – объёмное внимание, определенная фаза работы с вниманием, умение быть в объёме. У нас либо внимание либо фокусно, лучом, либо объёмное, облако. Объёмное внимание естественным образом появляется, когда к нам приближается какая-то опасность, когда человек резко начинает чувствовать. Выражение: “Я Муладхарой чувствую” – это объёмное внимание, это обычно как реакция на какую-то опасность, тревожность. У большинства людей фокусное внимание фокусное (туннельное). В йоге, в боевых школах активно нарабатывают объёмное внимание, то есть ты чувствуешь коконом. Это тело Анахаты, первое тело сознания. Сначала ты это ищешь в асанах, потом учишься быть в этом постоянно и ты двигаешься, и когда тебе нужно облучать какой-то объект, то ты переходишь в туннель, но в основном всё время пребываешь в объёме. Во-первых, это очень хорошо сохраняет твою энергию, во-вторых, это позволяет наблюдать, чувствовать себя и мир вокруг, то есть быть внимательным, что есть осознанностью. Также это называют “сферой внимания” (умение держать сферу). Одним из показателей уровня практики – быть в этой сфере. Как только вы научитесь в ней ходить, вы увидите, кто находится в сфере, а кто – нет.

Большинство людей находятся в туннелях, и они за туннелем двигаются. А когда человек в сфере, то у него пластика движений меняется, и ощущения от него – совершенно другие. Подобное состояние можно сравнить с тем, что, к примеру, вы идёте по дорожке парка и проходите лавочку, где сидит какая-то компания, они общались между собой, а когда вы проходили мимо них, они замолчали и уставились на вас. В данный момент вы интуитивно попадаете в сферу. Вспомните это состояние, когда вы буквально кожей чувствуете их взгляды. Естественно, что человек сразу делает такой независимый вид типа “Что вы на меня смотрите”, девчонки делают такую непреступную холодность, отстраненность, а ребята прям готовы всех порвать. И главное в этом случае, что вы находитесь в сфере – у вас в этот

момент активно вспыхивает кокон и в таком состоянии нужно постоянно ходить.

У большинства людей всегда туннельное внимание и в сферу они попадают при какой-то ситуации, и они практически не знают о нём; или когда сильная усталость. У многих такое было: вы готовились-готовились к экзаменам и ум уже не может фокусироваться и естественно вас выбрасывает в сферу, вы попадаете в расслабленное (пофигистичное) состояние, когда уже понимаете, что ничего не можете учить. Вы висите в неком объёме, потому что в сфере ум расслабляется, поскольку сфера это наиболее энергоёмкое и энергосохраняющее пространство. Все планеты, галактики являются сферами, сделанные по принципу шара, всё крутится. Это самая энергосохраняющая форма, а туннель – самая затратная форма: энергия всё время течет к объектам. Что даёт йогу умение быть спокойным, расслабленным? Это сфера: как только вы сможете её держать, само поле делает вас отстраненным, расслаблено-спокойным. Большинство людей ходят в туннелях и редко попадают в сферу. Йоги ходят в сферах и когда им нужно, выходят в туннель. Это определенный уровень, который начинается с Анахата-чакры. Сфера – это одна из сиддх Анахаты. Находясь в сфере, вас можно вывести из себя, но вы не так быстро вспыхиваете, потому что, когда человек в туннеле, его очень легко за этот туннель схватить, и дернуть в какое-то состояние. Когда человек в сфере, его ещё из сферы нужно вытащить.

Попробуйте сферу. Когда вы дышите коконом, то учитесь дышать сферой, это этап её отработки. Уйдите в кожное ощущение всего тела. Попробуйте всеми точками кожи чувствовать окружающий мир на 360 °С и так постоянно нужно ходить. Активно нарабатывают это качество воины, потому что линейный (туннельный) ум не может уследить за несколькими движениями, а сфера может. При работе со сферой, активно включается ещё и канал интуиции (чувствования), потому как это всё Анахата. Это – первый слой нашего сознания, именно он держит сферу. И там более высокий пилотаж, когда вы держите сферу, а внутри неё Вишудха может формировать туннель. Что-то осмысливать, обдумывать, но при этом вы всегда чувствуете, что как в замкнутом шаре находитесь. Суть в том, чтобы вы меньше тратили энергии. Становитесь более толерантным, спокойным, расслабленным. И моментально, когда вы почувствуете сферу, то будете на практиках таких же видеть: кто в сфере, а кто в туннеле.

Нельзя научиться любить. Когда появляется этот канал, то есть ты убираешь затыки этого канала и для тебя абсолютно естественным является

забота о других. А всё то, что ты делаешь “из-под палки”. Допустим, если вам сказать: “Заботьтесь здесь о всех присутствующих. Завтра выходите дежурить, несмотря на то, что ты недавно дежурила. Твоя карма-йога – обо всех заботиться. Это твоё духовное задание, поэтому учись хоть целый день. Кто-то попросит тебя “почесать ему пятку” и “ты сделай это”. Сколько такое вы сможете выдержать? Пока кого-то “не покусаете”.

Понятие “зацепило” заключается не в том, что получается или нет, а это наиболее интересно и актуально для тебя в данный момент. И хотя это может и не получаться, но ты чувствуешь важность для себя этой сиддхи. Будете рассеиваться: будете по чуть-чуть уметь и там, и там, и там. Бывает, что вы устаёте от практики, когда нужно погружаться в одну и ту же сиддху, поэтому рекомендуется параллельно брать ещё какую-нибудь. Иногда на неё перещёлкиваться, играть с ней. Данная практика коммуницируется со всеми остальными сиддхами через телесное состояние, вы на него прошивать нужный энергетический рисунок.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Семинар “Радуга чакр” завершён, но его энергии и знания ещё долго будут нас мотивировать на реализацию. Главное на Пути – это правильная Карта и хорошие попутчики. Я желаю нам всем Гармоничного и грамотного движения по Пути Духовного Роста.

Радэ Радэ.

Сурья-Дас, 2015г.

ЗАКОНЫ ОБОЛОЧЕК.

(Дословный принт лекции).

Есть практика как таковая, да, мы все занимаемся практикой, пробуем. В какой-то момент мы все становимся практикующими, то есть людьми, которые не просто практикуют, они живут практикой. В отличие от людей, которые просто пробуют, мы сначала пробуем, а потом практикующие уже. И в какой-то момент мы доходим до реализации. И у практики есть некая стержневая идея, некая базовая ценность, которую мы все, по большому счету, здесь и ищем. Каждый ищет немножко свой оттенок, но так как нам эта ценность подходит, мы все и собираемся в свои микросоциумы, микрогруппы, которые двигаются. Это – прерогатива эпохи водолея. В эпоху рыб было наоборот – легче было двигаться индивидуально, самому. Отсюда, у Мастеров и духовные группы того времени они были немногочисленны, немного учеников было. Сейчас наоборот – все больше и больше людей практикует, собираясь в какие-то вот такие группки.

У каждой практики есть своя идея. Идея, которая нас собрала здесь – это то, что мы есть некий бесконечный свет, природа которого – СатЧитАнанда, т.е. высшее блаженство, знание и бессмертие. И мы этим и являемся. Но сам закон Майи заставил нас забыть то, что мы есть это, и заставил нас отождествиться со своими оболочками, что я есть тело, я – энергия, я – эмоция, я – мысль. И практика нас ведет назад, к этому состоянию, этому переживанию. И практика считается реализованной, когда идея, т.е. просто как концепция, да, ментальная, но которая нам дает какие-то ответы, превращается в опыт, прямой опыт. т.е. я не просто знаю об этом, а я это переживаю. И на этом практика заканчивается. и начинается другой виток практики. Это вот стержневая такая идея, которая все держит.

Но – существуют еще законы оболочек. Т.е. есть основная идея, что мы есть просто свет, осознанный свет, природа которого – блаженство. Но, пока мы отождествлены с оболочками – а мы себя отождествляем с телом, эмоциями, с мыслями – соответственно, у этих оболочек есть свои

законы, по которым они функционируют. И вот знание законов оболочек помогает лучше делать практику. Т.е. все лучше и лучше совмещаться с этой идеей, идти к ее реализации.

Садимся ровно. Мы попробуем одну из медитаций, которую дал Гуруджи. Она хорошо помогает хоть краешком почувствовать эту идею, что мы есть просто осознанный свет, у которого, по большому счету, и нет никаких проблем. Спина ровная, концентрируйтесь на вдохе и выдохе, немножко сверните внимание в себя. И распустите облако вашего внимания по пространству тела. Почувствуйте тело от стоп до макушки, сидящее на стуле. Почувствуйте весь рисунок – мышц, давления, кожные ощущения. И начинайте проговаривать такую фразу: "это – мое тело, но я – не тело". Проговаривая несколько раз эту формулу, пытаетесь с ней сонастроиться, не просто ее проговаривать, а немножко как-бы проживать. Что такое проживать? Ваше внимание немножко отстраняется от тела, вы его осознаете – чувствуете, но вы его ощущаете как объект вашего восприятия. Теперь цепляемся за кожные ощущения, тактильные ощущения всего тела. Почувствуйте тело, как некое пространство, заряженное энергией, как намагниченный предмет. А йоги так и говорят – намагниченное тело праны. И мысленно проговариваем – "это моя прана, но я – не прана". Почувствуйте, что вы можете наблюдать прану, она для вас – как объект сейчас. Хорошо. Теперь внимание входит в эмоциональные пространства. Зацепитесь за свое настроение, эмоциональный фон в данную минуту. И так же формулировка – "это – мои эмоции, но я – не эмоции". ...Хорошо. И теперь, внимание входит в мысли, идеи, пространство, где вы думаете. И то же самое: "это - мои мысли, но я – не мысли". Задаем себе простой вопрос – кто я? И почувствуйте, как на этот вопрос появляется некий отклик, ощущение присутствия внимания, не окрашенное никакой деятельностью, никакой оболочкой, никакой обусловленностью. Вы – просто чистое внимание, которое осознает, смотрит, воспринимает, отражает, как некое чистое зеркало. И просто будьте вот в этом состоянии. Наблюдаете за любой динамикой оболочек, отражайте их, осознавайте и осознавайте, но не вмешивайтесь, и не отождествляйтесь с ними. Очень хорошо, молодцы, зацепились. Выныриваем.

Большинство из вас, мы приходим в практику, имея некие вопросы. Вопросы – это напряжения. Т.е. есть вопросы тела. Человек практикует, и у него есть какие-то вопросы в теле, т.е. некая проблематика, болезни, напряжения. Есть вопросы в энергии, иногда люди приходят, задаешь вопрос – почему ты пришел на йогу? – он говорит – мне не хватает

энергии. Это – вопросы в энергии. Есть вопросы в эмоциях, т.е. напряжения. Спрашиваешь человека, почему ты пришел, он говорит – я хочу, например, не бояться. Т.е. у меня постоянный внутренний страх, и ничего с ним не могу сделать, и пытаюсь с помощью йоги найти ответы. Есть вопросы в мыслях. В концепциях, идеях. Человек говорит – меня эти мысли разрушают, или вот эти мысли, я пытаюсь что-то найти. И так как мы остались – большинство из вас не один год уже практикует – а в йоге есть такой, принцип, что ли - остались те, кто уже за год перешел. Пока человек год не отзанимался, он еще не остался, то есть его еще система так – цепляет – не цепляет. Но если год прошел, и человек пошел на второй год, на третий – значит, он в системе нашел какие-то ответы. То есть у него есть вопросы, то есть проблематика, есть напряжения в оболочках, и он нашел в практиках какие-то ответы, проблема начинает исчезать, хоть как-то. Что-то освобождается. Соответственно, это нас цепляет. И что такое мое движение в практике – т.е. я стараюсь искать такие алгоритмы, чтобы этот процесс все был больше, больше, больше. Потому что это уже не идея, это уже реальная энергия, переживания. То есть у меня есть напряжения, напряжения уходят, мне хорошо. И в какой-то момент я начинаю все больше погружаться в практику, и здесь я выхожу на понимание, что мне нужно знать законы функционирования оболочек, чтобы не просто снимать напряжения – это получается, как будто я латаю бочку, в которой все время появляется дырка. То есть я замазал дырку, заплатка отлетела, снова вода бежит. Я опять замазал, опять отлетела. Нужно найти такой алгоритм, чтобы заплатка не отлетала. И вот здесь мы входим вот в эту полосу таких техник, которые нам объясняют, помогают понять законы функционирования оболочек. Я учусь им следовать – ну, естественно, по принципу то получается, то не получается. Я в этих базовых принципах нахожу свои оттенки, которые позволяют мне минимизировать потери, что ли. То, что Кастанеда и называл "безупречностью", т.е. в какое-то момент практикующий, мистик, йогин приходит к таким моделям поведения, которые ему помогают, чтобы оболочки минимально разрушались, минимально бились об людей, о пространство, о ситуации, о что угодно. И вот сейчас мы просто сделаем шаг в этом направлении, попробуем вот с этим поиграть.

Начнем с тела. Сейчас наша задача - не выяснять частности – их миллионы – а попробовать найти базовый принцип, алгоритм, по которому тело живет. У каждой оболочки есть свой ритм, есть свои законы существования, и мы хотя бы попробуем сегодня краешком зацепить эти пространства, тут очень много интересного можно найти. Вот попробуйте поймать базовый ритм тела, его базовый закон, по которому

тело живет. Сконцентрируйтесь на теле – что оно вам ответит, что вы почувствуете? Хорошо, что поймали? Ну, принцип движения, да? Движение есть жизнь. По каким принципам строится движение? Что такое тело? Тело – и то, что нас окружает – это законы грубой материи. Это живая природа. По каким законам живет живая природа? Покушали-поспали. А как это свести вообще до какого-то принципа? Ведь это же какой-то ритм, как это до ритма свести? День-ночь, зима-лето – что это такое? Циклы. А в теле это что? Активность пассивность, возбуждение – торможение – все! Вы вспоминайте законы тела – если тело сильно возбуждается, то по закону тела, по закону вегетативной нервной системы оно будет сильно тормозиться. Если тело сильно тормозилось – оно будет сильно возбуждаться. Как действует шавасана? Сильное торможение тела дает перезагрузку, и у вас будет очень много энергии. И наоборот, если вы напрягались, выделяли большое количество энергии, вам потом надо отдыхать – это естественно. Тут ничего нет больше. Зная этот принцип – это один, сейчас еще найдем – мы должны использовать его, чтобы тело не разрушалось. Как? Балансировать. Активность пассивность. Что такое – поймать принцип? Вы знаете алгоритм – активность пассивность. А теперь вам просто надо его найти в себе. Т.е. поймать такой ритм – для кого-то это будут более короткие, для кого-то – более длинные (ритмы).

Ну вот смотрите, например, боди-билдинг – законы накачки мышц. Существуют люди, которым нужны длинные тренировки – там, по часу, по полтора занимаются – и у них очень идет активный прирост – а существуют люди – наоборот – если он активно занимается по часу-полтора – он только устает, и мышцы сохнут, нет прироста. У качков же какой главный принцип – "чтобы банка росла"). И они тренируются по коротким режимам. То же самое, у многих из вас: кто-то любит длинные тренировки, а кто-то любит короткие – небольшие, но часто. Кто-то любит есть, там и по полчаса есть. Но редко, там 2 раза в день, или один, но много. А кто-то любит перекусы, каждые, там три часа, в зависимости от концентрации желудочного сока, вам надо что-то съесть. Но это же все в этот ритм и входит – возбуждение-торможение. Зная этот алгоритм, вы ловите, как ваше тело существует, и начинаете под себя подгонять это. Кому-то надо больше поспать, кому-то меньше. Кому-то надо меньше спать, но обязательно сделать, там, краткую сиесту после обеда – полчаса поспать – кто-то вообще это не любит. Просто, зная базовый алгоритм, мы изучаем себя, и находим для себя внутри принципа свой алгоритм, который нам помогает тело держать более-менее в здоровье. С возрастом все меняется. До 30 лет более-менее обмен веществ

справляется с пищей. То есть больше тратится на движение, на сжигание. Потом – нет. После 30 лет, если человек ничего не практикует, обмен веществ просаживается и в большей степени начинает уходить под кожу. Если человек не хочет, чтобы его разнесло, ему нужно или повисить на грузку, или понизить объем пищи, калорийность ее понизить. И вот зная эту штуку, он может себя корректировать. Та же дуальность – смотрите – праздники – позволить себе излишек. Ну, порадовать себя, свое роскошное тело. Зато после праздников сделали, там, несколько дней поста, более интенсивных тренировок. Если мы не соблюдаем законы дуальности, всегда будут крайности, а крайности дают сильное биение. То есть, если я не соблюдаю свой ритм, я рано или поздно заваливаюсь в какую-то крайность, и меня по закону равновесия отшвыривает в противоположную крайность, а это – всегда сопровождается какими-то потрясениями для тела. Телу плохо. Вот это – один из ритмов. Один из ритмов тела.

Еще, давайте. Мы сейчас просто телесную оболочку (смотрим). Хорошо. Еще одна дуальная пара... какая? То есть телу нужно что? Ему нужно питаться. То есть потребности. Правильно. И второе, чтобы питание было гармоничным, ему нужно что? Тело должно очищаться. Что в него вошло, что-то же должно выйти, правильно?... соответственно, опять, смотрите, перекося: если человек переедает, а очищения не происходит в нужных кондициях, что получается – все системы перенапрягаются, все системы начинают сильно разваливаться. Или наоборот, человек недополучает, прилива меньше, чем отлива, он начинает сильно сохнуть, тоже это его разрушает. Опять же, баланс. Тело построено, весь его закон, на дуальных парах. Все время эта балансировка. Отсюда, та же хатха. Вот у меня есть йога как система, и я знаю себя. Вот я прихожу в зал, и смотрю, что во мне очень много торможения. Соответственно, в моих тренировках я должен наращивать много возбуждения. И потом – компенсация. Или наоборот – я захожу в зал, и во мне много возбуждения. Ум очень возбужден, тело все как заряженное. Мне нужно начать практики торможения, которые меня выравнивают, сбалансируют, и потом я уже вхожу. То есть вся тренировка – она всегда на балансах. Я балансирую себя, балансирую свою реакцию на природу, на погодные явления, на давление – то повысилось давление, то понизилось, на температурные процессы, на что угодно. И вот, зная этот механизм, зная свое тело, понимая, чего мне надо больше, чего мне меньше, зная свою дошу, например, если у человека больше капха доша, значит, ему нужно больше возбуждения практики делать, чтобы балансировать, но если у него вата доша, ему наоборот нужно больше торможения, так как ватта

связана часто с беспокойством. И то же самое – с пищей. Понимая это, мы все время себя балансируем. Когда тело выровнено в балансе, оно очень долго служит. У кого-то из вас есть машина, ну, или какой-то предмет в доме, который вам помогает, холодильник тот же. И вы знаете, что за ним надо регулярно ухаживать, делать профилактику. То же самое – тело, это же материальный объект. То же должно быть и у тела).

Пошли дальше, что вот здесь найдете? Энергия, прана. У этой оболочки тоже есть свои принципы. Сконцентрируйтесь на праническом рисунке. Это уже более тонкая материальная оболочка, и у нее чуть-чуть свои законы. Попробуем прочувствовать их. Вспомните состояние, когда у вас было много энергии. Когда у вас было мало энергии. Когда вы теряли энергию. Хорошо, тут что поймали? Да, работа с вниманием, это важно. Но это важно со всеми оболочками. ... А вот сама прана, законы просто энергии? У энергии есть один из базовых законов. Дуальная пара тоже есть, в этих пространствах, энергий луны – энергия солнца. По какому закону течет энергия? Откуда – куда? Энергия всегда из полноты течет в пустоту. То есть это принцип. То есть движение праны ассоциируется всегда с принципом воды. Вода всегда бежит сверху вниз. Также течет энергия. И по этому же закону построен весь энергообмен. Нам всегда интересно с человеком, который более энергетичен. И не интересно с человеком, который менее энергетичен. Потому что мы чувствуем, что в результате общения с ним от нас энергия уходит. Но, общаясь с более сильным человеком, мы чувствуем, как мы от него заряжаемся. Заряжаться можно на позитиве, можно – на негативе. На позитиве – это друзья, на негативе – это “стервозные” отношения. “Я его все равно достану, он все равно на меня разрядится, и я хоть так получу энергию”. Вспомните. Любое ощущение, когда у вас было много энергии. Вы или были в пространстве, где много энергии, и вы просто напитались, как точка, притянули ее. Или вы были в компаниях, в ситуациях, где тоже было много энергии, там были люди, было состояние, и вы от этого запитались. А когда у вас мало было энергии, у вас рядом был раздражитель, куда вы слили все, сбросили. Или перед этим кто-то был. Соответственно, если я знаю законы движения праны, я хочу, чтобы моя оболочка была более-менее постоянно прокачана, я должен что делать? Или делать практики, которые меня наполняют, или регулярно бывать в месте, где много энергии, и просто там находиться, запитываться. Например, Хортица. Живя в городе, где рядом – такая точка, грех там раз в неделю не бывать. Вообще, лучше в воскресенье, т.к. воскресенье – это вообще день напитки энергией. Бог делал вселенную 6 дней, на седьмой – отдыхал. Это – тоже закон сохранения энергии. Закон

отдыха.)). По большому счету, мы – одно пространство. Но для нашего линейного ума – ему легче изучать что-то последовательно – А, В, С... А по большому счету, да, мы всё – одно: пробой в теле влияет на прану, эмоции, мысли; пробой в мыслях влияет на эмоции, на прану, на тело; это все – взаимосвязано, это все – как-бы одно пространство. Но нам так просто сейчас проще.

Хорошо, поехали в мир эмоций. Здесь интереснее. Здесь чуть-чуть больше алгоритмов. Сконцентрируйтесь на эмоциональных пространствах. Они огромны. Здесь огромное количество, миллионы тонов, полутонов, оттенков. Эмоции – они цветные. Но здесь есть, тоже, свой базовый принцип. Какой? ...это закон желаний. Эмоции напрямую связаны с желаниями. Желание действует по принципу "хочу – не хочу". Но в эмоциях есть еще одно пространство. Как Слава сказал, принятие. В пространствах эмоций там уже не дуальная пара, а триединство, там три силы двигаются. Условно, это гуны: тама-гуна, саттва-гуна, раджа-гуна. Это мир астрала уже, в большей степени. Соответственно, у меня есть эмоции тама-гуны и эмоции раджа-гуны. Эмоции тама-гуны – это "не хочу", в большей степени. эмоции раджа-гуны – это "хочу". И эмоции саттва-гуны – это принятие, т.е. равновесие. Когда я в равновесном состоянии. Соответственно, если я тело балансирую в режиме луны – солнца, то эмоциональное пространство я должен балансировать в режиме солнце – луна – серединная энергия, золотая энергия, саттвическая. Например, давайте разберем такую пару: у человека возникла такая эмоция, как гнев, раздражение. Это – эмоция солнца. Большое количество солнца дает энергию гнева. Если я знаю закон трех сил, эмоций, как я могу себя сбалансировать? Раджа гуна балансируется чем?... Когда тебя гнев зацепил, ты им обусловлен. Чтобы что-то увидеть, я должен отделиться от этого, а если я сам стал гневом, у меня этого не получится. Соответственно, если это – эмоция Солнца, то я должен тормозиться энергией Луны. Как? Дыхание, холодный душ, прогуляться, продышаться, можно эмоцию "выходить", можно ее в какое-то действие вложить. Самый простой способ – разрядиться, что люди часто делают. Гнев есть – находим слабенького какого-нибудь, который нам в нос назад не стукнет, <разрядились>, и нам хорошо. Он там бегаёт дальше, еще какого-нибудь слабенького находит, а тот – еще меньше и т.д.

<– А потом к нам все возвращается>

<– Конечно, но это законы, уже, кармы, причинного тела>

Принятие напрямую связано с пониманием. Чтобы понять ситуацию, я должен встать над ней, чтобы видеть весь расклад. А когда я в ней, я не

вижу весь расклад, соответственно, я ее никак не принимаю, у меня нет понимания. Принятие и понимание – или ясность – это взаимосвязано все. Соответственно, чтобы прийти к ясности, я должен сначала сбалансировать раджас и тама-гуну. Раджас гасится тама-гунной, выравнивается. И когда я эти две энергии выровнял, мне удастся войти в саттва-гуну. А саттва-гуна дает состояние отрешенности, мне удастся за счет ее вибраций внимание отклеить от ситуации, и посмотреть на нее другими глазами. А скажите, еще вот в бытовом плане, тама-гуна – это что такое? Это – еще время. Отсюда и говорят - время лечит. Я влип в ситуацию, она меня сильно потрясла, я кое-как из нее выбрался, но я все равно ее не принимаю, она меня до сих пор держит. Но я проживаю какое-то время – год, два, три – и время и количество ситуаций меня остужает, и я уже на ситуацию смотрю другими глазами. Говорю "ну ладно", и отпускаю.

И вот время – это одна из энергий тама-гуны. Потому что тама-гуна – ее задача – связывать, сохранять, удерживать, а время – оно напрямую завязано с нашей памятью. Что такое наша память? Это – концентрированное время, которое мы носим внутри себя. Которое, буквально, отпечатывается в нас, в нашей личности, мировосприятии, в наших телах, в наших реакциях. Хорошо. А, например, эмоции тама-гуны. Я попал в сильную депрессию. Зная законы этих трех энергий, как мне себя ровнять? Хотя бы, мне нужно что-то делать. Шевелиться. Один из законов – когда человек попадает в энергию луны, нельзя останавливаться, потому что это затянет. Нужно хоть что-то делать. Шевелиться, шевелиться – хоть как-то двигаться. Постепенно это движение набирать, и ловить крайнее состояние – солнечное. И когда меня это крайнее состояние немножко выравнивает, у меня опять получится войти в серединное состояние.

А если эмоция связана с потерей близкого человека? Она может по человеку ударить как угодно. Может ударить в раджас – возникнет сильный гнев, агрессия на мир, на Бога - на кого угодно, личность найдет себе козла отпущения, на кого орать, кричать. А может ударить в тамас – возникнет дикое торможение, безразличие вообще к жизни, люди голодом себя замаривали в таких случаях, просто не ели, и тихо угасали. Или наоборот, при потере близкого, или любимого, человек становился до такой степени агрессивным, буквально, там, на смерть бросался, дрался, и в какой-то момент нарывался.

Как ровнять? Мы имеем дело с крайним состоянием, когда человек жестко залип в эмоции. Когда человек обусловлен эмоцией, бесполезно ему что-то говорить. Потому что энергии ясности нет... его надо вытягивать ситуациями, правильно. Вы смотрите, в какой он вибрации, в раджасе или в тамасе, и для этого вы модулируете противоположные ситуации.

Видите, когда мы знаем закон оболочки, мы можем придумать миллионы техник. Но если бы мы концентрировались просто на технике, мы бы не понимали принцип.

И крайнее, причинное тело. Ну попробуем. Давайте пока ментал. Закрываем глаза. Вот, пространство интеллекта. Здесь – еще интереснее. Более сложная схема. Более простые тела – они по более простым схемам. По каким законам действует ум, т.е. интеллект? Попробуйте почувствовать. ... По каким цепочкам? Не всегда, есть бинарная логика, троичная логика. ... ты говоришь правильно, но ты говоришь закон самого ума, а мы пытаемся найти принцип. Ты говоришь производную, а нужно – первичный принцип. Вы точно сказали - ум движется по неким цепочкам, т.е. то, что называется "самсары". Из чего формируются самсары? Они из опыта, из памяти формируются. А что такое "память"? Она чем структурируется? Она структурируется тем, что называется "картина мира". Она в нас погружается, когда мы маленькие-маленькие.

Человек – социальное существо. Даже если человек попадает не в социум людей, что демонстрировали, когда детей – маугли находили – малыш попал в социум волков. Перед нами человеческое тело, но разум там там – волчонка. И он живет как волчонок. Т.е. социум волков структурировал его мышление. Движение металлической волны идет по определенной картине, то, что называется "картина мира". Соответственно, когда нас воспитывают родители, они нам передают вот эту картину мира. И когда мы выходим в социум, вот эта глубинная прокачка нас картиной мира – она сохраняется, ее очень сложно перепрограммировать. Какие бывают картины мира? ... Религиозная картина мира, атеистическая картина мира. Но на самом деле, картина мира – они были все заложены в социальных моделях.

Ну смотрите. по тому, как развивалось человечество. Первая социальная модель была – первобытно – общинный строй. Ну, не будем брать эту картину мира, она сейчас редко проявляется.

Родовой-племенной строй. Вот эта картина сейчас присутствует. В частности, горский народ, те же чеченцы на этой картине мира живут. Какой основной закон этого строй? Патриархат. Т.е. всегда доминируют более древние, совет старейшин. Это очень инертная картина мира. Есть некие принципы, по которым род живет, которые прописаны, эти принципы держат "старики", более старые и молодые, – под козырек, они сейчас выходят в социум, как говорят, "с гор спустились". Он ездит на мерседесе, прекрасно одет, но он живет по законам своего рода, общины. Понимая его картину мира, вы понимаете, как его ум устроен, как он думает.

Дальше пошло у нас что? Рабовладельческое общество. И это тоже сейчас есть. Те же рабы, продают, покупают. Здесь по какому законы все? Есть хозяин, есть раб. Раб – даже не человек, это вещь. Отсюда, вспомните описание древнего Рима. Патриции – они вообще не стеснялись своих рабов. При нем, там, гигиену делали, еще что-то. Эту существо не воспринималось вообще как человек. Это вот как вы перед столом спокойно раздеваетесь, на горшок садитесь, то же самое, стол стоит, только моргает. И сейчас есть люди, которые по этому закону живут. Идея о сверхчеловеке, нацистов – то же самое же. Т.е. есть раса, которая наделена какими-то божественными признаками, все остальные – кто? Рабы. А раб – это не человек, соответственно, на него никакие законы не действуют. Все равно как я пришел к человеку, сломал его любимую игрушку – ну, извини, я заплачу. Но я не воспринимаю что это я убил человека – я сломал игрушку. И сейчас есть люди, которые по этой модели живут.

Идем дальше. Феодальная модель. По каким законам строится? Есть сюзерен. Назовем его "король". У сюзерена есть вассалы. Как-бы первые вассалы. Королевства делятся на герцогства. Т.е. есть вассалы, которые подчинены самому королю. У герцогов есть свои вассалы. Герцогства делятся на графства. Графы подчинены герцогу. А графства делятся на баронства. Бароны подчинены графу. А уже под баронами ходят разные шевалье, виконты и т.п. Что сейчас и строится, и здесь, и в России, один в один. Король может назначать по праву крови, а может – по праву силы. Что и происходит. Т.е. забрался на трон – все, твое право силы, поэтому ты диктуешь все.

Дальше пошло, капитализм появился. Это тоже, социальное, такое, мироустройство. По какому закону строится? Принцип прибыли, да. Основной закон капитализма – это частная собственность и прибыль.

Дальше появились социалисты. Революционеры, социалисты. От них же отщепились технократы. Это – тоже как-бы одно из проявлений нынешнего общества, они сейчас очень активны. Социализм на каком законе строится? Закон равенства, закон потребностей, и если у капиталистов рыночная экономика, то у социалистов она плановая. И вот технократия – это отголосок социалистических идей, это – тоже законы не рыночной экономики. Что такое технократия? Это когда власть забирают люди наделенные "техническим знанием". Ну, вот есть менеджер – управленец. Ну, например, завод какой-то. На заводе есть менеджеры, которые технические, которые не только управляют, но и понимают, что происходит. Ну, например, он, там, из рабочих поднялся. А есть такой, который – управленец капиталист, т.е. для него важна выгода. Единственное мерило – это прибыль. И он строит всю стратегию завода для того, чтобы была выгода. Но если власть берет менеджер – технократ, который вышел из технического персонала и этими законами живет, то для него важна не столько выгода, а еще важно – само развитие производства. Т.е. весь технический процесс всего вот этого. И сейчас это часто происходит, появляются огромные корпорации, которыми правят технократы, тот же Билл Гейтс. Т.е. эта тоже энергия активна сейчас.

Идем дальше. Следующая модель, которая сейчас уже появляется, это экологи, "зеленые". Они сейчас очень активно поднимают голову, потому что уже многие аналитические просчеты того, что происходит сейчас на планете... есть биосфера, или Биота, и мы – часть Биоты. И вот биота имеет свойство восстанавливаться. Так вот, сейчас она не восстанавливается. И если этими режимами, которыми мы живем, мы будем жить, т.е. по законам капитализма и технократии – эти два клана сейчас правят – то прогнозируют. что 30 лет – и коллапс. Просто не будет ресурсов. Биота не восстанавливается. Отсюда – общество как модель, которая развивается, перейдет на другую модель управления и социальных взаимоотношений – это модель экологическая. Т.е. зеленые начнут править все больше и больше. Или общество... что-то с ним произойдет. ...

Мы же не верили, что феодальный строй перейдет в капиталистический. Перешли. А капиталисты начнут переходить в социальные модели. Советский Союз – что такое? Это общество начало из феодального переходить в капиталистическое (февральская революция), когда сняли верхушку, которая правила по принципу крови – монархию. Монархия - это феодальная модель управления. Но капиталистической

модели не дали развиваться – пришли социалисты. Сломали капитализм, и 70 лет строили социализм и технократию. Плановая экономика и все остальное. ... и стали на определенном витке развития общества... жесткий феодализм с элементами рабовладельческого общества)). ГУЛАГ и все остальное. На сколько я понимаю – это мои умозаключения – было просто тупо просчитано, что выгоднее, когда большое количество людей будет трудиться на социалистических стройках без оплаты – просто за кормежку, заключенных. Это и было сделано. Подняли страну. Как Черчилль сказал, когда Сталин ушел, что он принял страну с сохой, а оставил с атомной бомбой. Это огромный задел. Ну, это ладно.

По каким законам модель управления зеленых строиться? Рациональное использование ресурсов, что сейчас и пытается сделать и Киотский договор, и все остальное. Восстановление ресурсов, ограничение рождаемости – это Зеленые, да – и, соответственно, понижение и закрытие предприятий, которые не отвечают экологии. И не важно, что на предприятии кормятся, там, 60 000 человек и их семьи, но если оно экологически не отвечает, его закрывают. Т.е. это такие ребята, серьезные.

И последняя модель, которая придет, и она реализована, в частности, в Тибете она была – это духовное управление. Это взять, как если бы патриарх православной церкви был еще и президентом. ... мы с вами зачем это разбираем? мы не разбираем будущее, как это все произойдет. Ведь перекосы в Кали-Югу всегда присутствуют. Мы это разбираем, чтобы понимать, как ум устроен. Вы, каждый из вас, в какой-то из этих моделей сидите. Или в смешанной, сборной. Вот поймите, что в вас родители заложили. Первобытно – общинный строй)), рабовладельческий)), феодальный... по какому закону у вас семья строилась? Всегда что-то больше, что-то – меньше. Я знаю семью капиталистическую. У них сын – он копит деньги, за каждую оценку ему платят деньги. Когда у семьи не хватает денег, они у него занимают, под проценты. И это – абсолютно нормально. Я зашел, они мне когда рассказывают, я на них смотрю – для меня это дико, а для них это абсолютно нормально.

Вот по этим законам функционирует ум. Он функционирует в определенной модели, просто двигаясь там. Чаще всего эта модель – соборная, т.е. там части того, того, того. И очень часто конфликты ума – это конфликты разных моделей. Т.е. какая-то часть вас воспитывалась в одной социальной модели, а сейчас вам приходится зарабатывать

другую. Или вы встретили человека, который воспитывался в другой социальной модели, и отсюда конфликтность идет. И пониманием этих законов – вы можете это немного выравнять. Это – вопрос медитации, нужно посидеть и покрутить.

Давайте вот сейчас просто посмотрим пространство мысли. Ну, что такое, если бы вы воспитывались в модели рода? Чаще всего вам бы все время рассказывали о ваших предках. Поступай так. А почему? Ну, так наши деды делали, наши предки. Вот это значит, вас в этот момент погружали в модель племенную и общинную.

<Рабовладельческая>. Что значит рабовладельческая? На определенном этапе вы как-бы никто. Сиди, молчи, слушай старших, трудись. Твоя задача – трудиться, слушать старших, на все вопросы отвечать "да, есть" – и все. т.е. очень жесткое, тоталитарное "взрослые – это все". Пока вы маленький, вы полностью без прав.

Что значит феодальная модель? Опять же, здесь построено на принципах определенных кланов. Вас бы готовили, постоянно рассказывали... не о том, какими законами ваши предки жили, а о семье, о ее величии, о ее энергии, о том, что они это делали, это делали. Т.е. это клановость.

Капиталистический. Больше было бы все построено на выгодно – не выгодно.

Социалисты – чаще всего, жили идеями. То же развитие семьи как светлое будущее. Все для семьи. все – для ее реализации.

Зеленые: вас бы воспитывали в любви к природе. И то, что, там, у ежиков в лесу такие же права, как у вот этого человека. Все единое, все живое, все имеет право дышать чистым воздухом, ходить не по грязной земле.

Здесь – просто момент исследования. Попробуйте найти в себе, в какие законы вас больше погружали.

Хорошо. Еще раз проходим всю схему, и закрываем пространство. Внимание концентрируется в пространстве тела. Почувствуйте, как ваше внимание облучает тело, осознает его, чувствует. Попробуйте почувствовать себя, как вы смотрите на тело. Вы как отделенное существо немножко от тела.

Теперь начинаете наблюдать прану, энергию. Тело намагничено энергией. Ее или много, или мало. На сколько оно намагничено праной сейчас?

Теперь ваше внимание наблюдает эмоции. Попробуйте определить гуну, в какой вы сейчас больше. В вас больше раджа-гуны, тама-гуны или саттва-гуны. В эмоциональных пространствах чего больше сейчас.

И теперь – ум. В какой картине вы сейчас больше? Зеленая картина, экологическая, духовная картина, капиталистическая картина. Хорошо. А еще такой вот маленький ключик. Картину мира очень хорошо вычислять по ценностям. Просто на вскидку – у племенного-общинного строя какая ценность? Семья. Рабовладельческое общество – какая ценность? Власть. Сколько у меня в подчинении, сколько у меня работает. Помните, крепостное право – это же те же рабы. Феодальное общество – какая ценность? Власть и статус. Бароны ходят под графами, графы – под герцогами, герцоги – под королем, король не ходит ни под кем. Богопомазанник. Тоже же выстроили феодальную цепочку, только высший феодал – это Господь. Капиталистическая – какая ценность? Деньги, да. Власть как средство, чтобы зарабатывать деньги. Технократия и социалисты - какая ценность? Идея. Эта, кстати, структура рухнула, когда в идею перестали верить. Зеленые – какая ценность? Тоже идея, только какая? Чистота экологии. Идея равенства всех живых существ. Идея о том, что биота – это все равны, все взаимосвязаны – а так оно и есть – и человечество как часть биоты не имеет никаких привилегий по сравнению с другими существами биоты, теми же муравьями, или еще кем-то. Но тоже – идея. И духовная модель – какая ценность? Да. Я ищу это пространство, и я строю свою жизнь так, чтобы оно все больше проявлялось в моей судьбе. Т.е. духовность.

Молодцы. На этой радостной ноте и закроем сегодняшнюю практику.

<...>.

Сурья-Дас, 2015г.

КОНФЛИКТ ОБОЛОЧЕК.

(Дословный принт лекции).

Сегодня мы затронем тему конфликта оболочек, или тел человека. И прежде чем в эту тему войти, просто вам напомню схему, исходя из которой мы двигаемся.

У человека существует определенное количество тел, помимо физического, проявление которых мы можем видеть в действии нашего ума. Т.е. это само физическое тело, потом это тело энергии, или еще его называют тело настроения. В зависимости от того, если мы наполнены энергией, у нас хорошее, приподнятое настроение, если мы выспались, отдохнули, соответственно как перезарядились. И если мы обессточены, у нас настроение подавленное, это – тело праны, его самое легкое проявление, которое можно увидеть, заметить. Если человек еще не чувствует энергию, не видит ее. Дальше идут эмоциональные пространства, там как-бы несколько слоев, это манипура – анахата, т.е. это более слои эмоций, силы, энергии и желаний, и слои состояний, чувств, они как-бы более тонкие, это – более тонкое пространство. Потом идет интеллект, т.е. тело мысли, пространство, где мы думаем, сопоставляем, оно же и причинное тело, потому что карма наша, она сохраняется, и дальше идет тонкое тело, то, что мы называем видящее, это – сознание. И последнее, седьмое, это – тело самадхи. Эта чакра считается коронной чакрой, на макушке, сахасрара, она считается чакрой нечеловеческой, т.е. это – чакра божественная, и она включается, когда человек входит в состояние просветления.

У людей, условно, шесть центров, которые мы можем, чувствовать их проявления, непосредственные. Т.е. мы можем любому человеку сказать, что – настроение свое осознаешь, как-то чувствуешь? – Да. – Вот это – это тело. Эмоции свои чувствуешь? – Да. – Они разные. Вот это одно тело, (это) – другое. – Как ум работает, как ты мыслишь, можешь наблюдать? Можешь. Это, там, другое тело. При определенном условии мы можем ему и свет сознания дать почувствовать, чистое внимание – это как-бы еще одно тело. А вот уже чакра не двойственности – ее невозможно

поймать, пока ты в позиции кристалла ума, пока ты смотришь из пространства ума.

И соответственно, нам нужно сейчас немного поиграть с мыслью о том, как оболочки конфликтуют, сами между собой, в чем и есть причина неврозов, когда одна часть нас пытается жить по одним законам, а другая часть нас пытается жить по другим законам. Возникает конфликт, и конфликт несет невротичность. Невротичность ума, личности и всего остального.

И первое, что мы должны попробуем вычислить, это ощущение, что такое разобщенность, конфликт. ... Попробуйте почувствовать, что такое конфликт. Что поймали? Столкновение интересов, да, напряжение. Дисгармония. Ага, еще? ... Противостояние. ... Йогой заняться, а какая-то часть тебя не хочет. Кстати, один из неврозов. Хорошо, сейчас на противотоке поймаем. Что такое гармония? То, что противоположно конфликту – это гармония, равновесие. Вот что такое гармония? Что поймали, почувствовали? Баланс, равновесие, все как по маслу, легкость. Мир, да. (Состояние любви, полного покоя). Ага. А смотрите, если взять то, что квантовая физика говорит – что весь мир – это некая вибрация. Тогда, что такое гармония? Созвучие, или – резонанс. А что такое тогда конфликт? Диссонанс.

Вот это – одна из основных теорий, что ли, йоги – о том, что любой конфликт – это просто отсутствие резонанса энергий, резонанса сил. А сама гармония – это, соответственно, резонанс энергий. И из этого, попробуйте вытащить любой конфликт. Привести пример любого конфликта. Любой диссонанс. Пример. Ага. “Вечерний холодильник”, шубка за сто тысяч, утренняя йога, когда одна часть вечерняя, говорила – ну ты же обещал встать, а утренняя часть твое обещание вообще в глаза не видела, т.к. она только утром живет. Она говорит – нет, я ничего не обещала, я спать хочу.

Хорошо. Давайте вот этот первый, который прозвучал еще тогда. Утренняя йога. Вот, здесь мы можем наблюдать конфликт разных составляющих нас. В чем диссонанс-то? Т.е. одна составляющая нас, субличность, резонирует в одних законах, она за то, чтобы утром встать, и еще она, так, иезуитски, вечером говорит – “пораньше, пораньше, вот на восходе, на восходе”)). Она – за это. Потому, что знает же, ..., что ей не надо будет утром вставать, она заснет, она вечерняя. А та, утренняя, она в глаза этого обещания не видела. Это очень часто, такая штука повторяется

у людей. Так вот, в чем здесь диссонанс? Какие тела диссонируют? ... Кто за то, чтобы утром вставать, это какое больше пространство в нас говорит? Это – идея. Т.е. есть некая идея, которую вы почерпнули на занятиях, или, как один из моих друзей мне звонит – что нужно делать в это время? Говорю – вот это, вот это, вот это. Он: лучше бы ты мне не говорил. Я, говорит, это не сделаю, но буду это знать, и буду мучаться)). Я ему говорю – так зачем звонил-то?)).

Вот есть некая идея, что утром полезно практиковать, заниматься, и время т.н. “брахма-мухурта” - это время, когда доминируют божественные энергии, энергии мудрецов, и все животные вибрации, которые были очень активны с 12 до 2 ночи – т.н. “время демонов”, они уже затихли, и возникает время богов. Это – где-то с 4 утра до 6 утра. Особенно, конечно, зимой круто вставать в это время)). И очень важно определенные практики – это действительно так и есть – делать именно в это время. Потому что они предназначены для этого времени. В другое время они не отдадут полностью целиком свою вибрацию йогину. Соответственно, это есть некая идея. Мне кто-то рассказал. Кто? Источник, авторитетный для меня. Т.е. я книгу читал, и я с автором резонирую. Мне рассказал человек, для меня значимый – мой инструктор, мой мастер. Мне рассказала моя социальная группа. Вот я хожу, маленький такой анклавчик, йогический. И вот мне там в раздевалке кто-то сказал – “ты знаешь, утром нужно пораньше встать, попрактиковать, это будет очень круто для твоего духовного роста”. Я вечером пришел, я это услышал, и я себе дал обещание. Если я, конечно, мудрый человек, я себе не дал жесткого обещания)). Если я еще на эти грабли не наступал, я себе дал жесткое обещание. Вплоть, вы не поверите, разные есть люди – клятвы себе приносят, потом страдают из-за этого. Я много раз эту штуку разбираю, этот невроз, с людьми.

Наступает утро. Кто просыпается, какое тело? Вот это заряд, ментальный, который вы в себя запустили, подсознание ваше съело, и оно включило то, что называет внутренний будильник. И оно вас разбудило, честно. И вы думаете – “чего я в такую рань поднялся? Ааа, мне же надо заниматься, я же себе, там, слово дал”. И вот тут начинается самое интересное. Кто не хочет-то заниматься? Тело состояний, и тело физическое. Вот эти два пространства. Одни из самых инертных (оболочек). Самое быстрое наше тело – это тело мысли. Ну, мы о свидетеле не говорим, это уже тела души, ближе. Тело мысли, оно самое быстрое. Мы очень легко можем принять какую-то новую концепцию, новую идею. Нам сказали – теперь нужно вот так жить. Мы – ааа, классная

идея, мы раз ее – спокойно принимаем. Но чтобы она воплотилась в нашу жизнь, это должно опуститься до привычек физического тела, а это – самые инертные составляющие нашей личности, самые “упертые”. Это как политика партии – они спускают идею о колхозах, а инертная и несознательная часть крестьянства – кулачье, так называемое – оно сопротивлялось этому. Так вот, то же самое. Есть некая идея, она пытается опуститься к нам, а инертная часть – тело (физическое) и тело состояний – они сопротивляются.

Вот первый конфликт, да, невроз. На этом висит какая-то субличность – ну, условно, вы-утренний... Когда вы-утренний засыпаете, (приходит) вы дневной, и ближе к вы-вечернему поднимает чувство вины голову. Вы-вечерний сам себе говорите: я встал утром? Нет. Ну я же обещал? Ну да. Как же нехорошо. Что же я, не мужчина, или, там, я не настоящая девушка, что ли? Ну, у девушек с этим проще, у вас есть механизм, вы спокойно отключаете эту штуку. Ну если там выходит другая вещь – например, за стройную фигуру, вот здесь у вас тоже конфликт начинается. С одной стороны – любимые плюшки, с другой стороны – стройная фигура. И скоро приближающийся летний купальный сезон)).

Поехали дальше. Вечерний холодильник. Вот туже интересно, тоже очень частый невроз такой. Опять же, возникает идея: вы знаете эту идею, что на ночь есть плохо. Ну, это нормально, действительно, такая идея есть, она себя оправдывает по всем законам физиологии. Активность понижается, соответственно, я должен понижать питание. Та же древняя поговорка – завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу. Соответственно, вечером я стою у холодильника, и думаю – враг я себе, или не враг?))). Отдать мне мне же мой ужин, или не отдать)). Так вот, а кто хочет опять? Одна часть вас хочет этого другая сопротивляется. Кто хочет?... Нет, физическое тело, наоборот, говорит – дай мне отдохнуть, что ты в меня запикиваешь – если вы прислушаетесь к нему. Эмоционально, тело вкуса, состояния. Потому, что оно привыкло получать удовольствия, да. И для него вечер связан с удовольствием, там, приятно поесть, возле “ящичка”. Также хорошее дело. Оно хочет. Но кто сопротивляется? Сопротивляется идея, да, которую вы узнали. Здесь тоже... сопротивляется тело состояний. Потому что, то состояние, когда вам нравится, что у вас хорошая фигура. Ведь это же состояние – вы идете, у вас хорошая фигура, вы чувствуете себя абсолютно уверено, цельно. Когда у человека какие-то изъяны фигуры, он не может себе позволить... вот он смотри, например, обтягивающую вещь – классно, пытается ее одеть – без лыжной мази)) – а она не налезает, и у него сразу возникает

много негативных эмоций. Но вдруг ему удалось, там, себя подсушить, он уже одевает эту вещь, и у него очень много позитивных состояний. И вот здесь, смотрите, конфликт более тонкий. Здесь с одной стороны, сопротивляется та часть меня, которая любит вкусно поесть на ночь, но другая часть меня – любит ощущение легкости и стройности, ощущение, когда я не стыжусь своего тела. И над этим еще висит идея, ментальная концепция, что “да, нельзя на ночь есть”. Вот здесь – еще интереснее вещь.

Пойдем дальше. Шубка, там, за сто тысяч. Вот тут интересно. Кто хочет вот эту вещь, за сто тысяч?? ... нет, нет)), какое из тонких тел? Эмоционально тело. Еще какое? Ментальное, потому что это мода, мода. Просто, так стало модно. И мы на подражании, нас эта идея начинает цеплять. Если вещь модная, но она нам не нравится, мы на нее так смотрим, но если она модная, и еще нам нравится, то еще сильнее цепляет. Т.е. опять – ментальное и чувственное тело. Но не получается, например, по финансам – здесь кто противоречит? Это – тело энергий, деньги – это энергия. Деньги – это составляющая внутренней силы. Это – ваша реализация в мире энергий. Одна из реализаций манипура--чакры. Соответственно, если у человека не хватает денег, он где-то просажен по этой чакре.

Вот, мы разобрали несколько конфликтов, вы поймали ощущение. Вот на этих столкновениях мы теряем огромное количество жизненной силы, впускаем в себя большое количество негативных эмоций, и, соответственно, вот эти невроты часто крутятся по кругу, иногда – годами. Я знаю людей, которые себе, там, обещают начать новую жизнь с понедельника, приходит понедельник – они говорят – ну ладно, не с этого. И так – постоянно. И если вы посмотрите любую сильную какую-то эмоцию, негативную, в основе нее всегда лежит конфликт двух каких-то составляющих вас. И вот сейчас мы с этим поиграем. Вспомните любой свой конфликт, который вы знаете, постоянно в него влипаете. И попробуйте в нем найти противоречие, т.е. одна часть вас – за одно, другая часть вас – за другое. Т.е. внутри конфликта найдите вот эту икру.

Хорошо, поймали. Теперь – следующее. Нам нужно определить, увидеть более чистое проявление конфликтов. Есть более чистое проявление, когда конфликтуют сами оболочки. А есть более тонкое проявление, когда внутри самой оболочки происходит конфликт, как в теле чувств, да, состояния. Мы любим одно состояние, и одновременно любим и другое состояние. Это все равно, что мы любим двух людей

одновременно, и никак не можем выбрать – например, женщина не может никак выбрать между двумя мужчинами, или мужчина не может выбрать между двумя женщинами. Во это – тоже конфликт: и эта хороша, и эта хороша. Или она смотрит – и этот хорош, и этот хорош. Вот это более тонкое проявление, более сильное такое.

А есть более чистое, что ли. Мы пойдем сверху вниз. Например, конфликтуют мысли и эмоции. Давайте, закроем глаза. Давайте попробуем: мысли и эмоции. Т.е. ментальное тело конфликтует с эмоциональным. Что нашли? [Я хочу достичь какой-то идеи, но я боюсь, что не получится]. Да, страх – это эмоция, а мысль меня притягивает. Т.е. мне интересно что-то новое, но я боюсь туда шагнуть, меня этот страх блокирует. Я постоянно мечусь меня все время эта мысль тянет, как маячок такой. Но страх опять, все время удерживает.

Дальше, попробуем найти конфликт между эмоцией и энергией. Т.е. эмоция – это чувство, такое состояние тонкое. Энергия – это, в частности, настроение, (оно) тоже к энергии идет. Т.е. попробуем найти конфликт между эмоцией и настроением. Здесь, что поймали? Тут интересно, т.к. часто многие люди не могут дифференцировать эмоцию и настроение. Настроение – это ваш фон. Это все равно, что, вот, доска, она черная. На ней мы пишем белым мелом. Вот доска – это настроение, а мел – это эмоция, или мысль, мы пишем. Вот у вас, у каждого есть фон. Вот лень – это как фон такой, некое, общее пространство. А есть эмоция, какая? [Несогласие, или неприятие]. Несогласие – лень, да? Т.е. вы хотите что-то пережить, прочувствовать, но ваше настроение – оно вам это не дает. [Часто мы заставляем себя, а сил нет]. Но заставляешь ты от мысли, или от эмоции? Часто бывает, смотрите, конфликт мыслей и настроения. “Мне нужно это делать, но у меня нет энергии” – это один конфликт. А вот конфликт эмоций и настроения. Я хочу это, но у меня нет энергии. Вот это и есть (этот) конфликт.

Теперь дальше. Конфликт эмоций и тела... Что нашли? [Когда заболел, а хочется с девушкой на свидание]. Да, хороший пример). Насморк, или живот скрутило, а ты понимаешь, что тебе нужно идти. Эмоционально хочешь, а тело не позволяет. Или вы эмоционально что-то хотите, а тело хочет, например, спать. Вы: “еще бы классно, погулять, там...”, а тело: “все, неси меня домой”. Отсюда, есть всякие стимуляторы, которые подстегивают тело, заставляя его кружиться в вихре эмоций. Потом за это, конечно, платить приходится, зато, как говорится, “оторвались по полной”).

Есть да? Вот эти яркие проявления, их более-менее сразу видно. Более тонкие. Конфликт двух идей. Давайте. Вот здесь мы уже входим в оболочку мысли. Вот здесь мы уже входим в оболочку мысли. Конфликт двух составляющих, двух идей. Что нашли?... Вот, еще частый конфликт. Мало кто себя считает религиозным человеком. Хотя, социологи говорят, что 90% населения – верующие. Просто еще не сложились обстоятельства, чтобы человек понял, что он во что-то верит. Старая поговорка: “В окопах нет атеистов”. Когда вокруг свистят пули, человек сразу вспоминает о некой высшей силе, которая ему может помочь. В те же советские времена. Комсомольцы, воспитанные, там, в дичайшем атеизме, но когда попадали в окопы, они начинали верить. И крестились там, в окопах, тайно, и все остальное делали. Здесь то же самое. Мы живем в православном государстве. Да, церковь отделена от мирской власти, это все нормально, но все равно это – составляющая эгрегора, ментальности населения. С детства вы эти вибрации впитываете, впитываете, и когда вы начинаете заниматься духовными практиками, например, какой-то другой традиции, очень часто эта идея начинает конфликтовать. Насколько то, чем вы занимаетесь, резонирует с православием. Или, там, с другой конфессией, в которой вас воспитали. Вот это – конфликты, прежде всего, идей. Ведь дети не рождаются (с идеями): родился малыш, и на нем, там, значок – мусульманин, или, там, католик, православный, буддист? Нет. Дети рождаются все одинаковые, но они рождаются в каких-то семьях, в каких-то группах социальных, и вот там их уже воспитывают в определенном ключе. Вот это – прежде всего, конфликт идей, конфликт ментальности. Зачем мы это разбираем? Большое количество внутреннего напряжения – это, прежде всего, соударение оболочек. И очень часто мои внешние ситуации конфликтные – это проекции моих внутренних конфликтов. И если я начинаю внутри себя понимать, в чем конфликт моих оболочек, мне легче добраться туда, и, соответственно, минимизировать эту энергию, т.е. убрать диссонанс, прийти к резонансу.

Теперь давайте, конфликт эмоций. Конфликт внутри эмоциональной оболочки. [Пример, на одном мероприятии, я помню, было – или можно поесть, или можно пообщаться. Общение интересное, но и еда тоже интересная, вкусная]. Смотри, ну здесь сразу, опять же, мысль. Общение – это идея, т.е. тебе интересен человек – с одной стороны, он приятен – это эмоция, с другой стороны, тебе интересно общение – это мысль. А вот поесть – это эмоция. Соответственно, тут еще конфликт ментала и эмоций. А вот эмоция, чисто эмоция? ... [Холодильник, т.е. ты хочешь кушать, но

боишься испортить фигуру]. Холодильник, да. Кайф от стройной фигуры и кайф от поесть на ночь. Поесть на ночь – он ближе, поэтому он чаще нас цепляет, а кайф от стройной фигуры – когда еще это лето придет)). Человек забывает одну вещь очень интересную. Один закон физиологии. Жир начинает сначала накапливаться внутри. Редко бывает, что человек съел, а утром проснулся – у него раз – комочек жира. Такого не бывает. Жир накапливается внутри, во внутренних полостях. И сначала – не видно, что человек переел, что ты переедаешь. А в какой-то момент, это как-то раз – и вылезло. И думаешь – да Господи, я только вчера, там, один раз переел, и забываешь, что ты сколько ел до этого. А уже все вылезло. И человек думает – ну ладно, денек поголодаю, пройдет. Да не пройдет! ... Закон похудения – он очень простой. Жир перегоняется в мышечную массу, а мышечная масса потом очень легко сохнет. Мы с вами разбирали: есть белки, углеводы и жиры. Если взять дом, белок можно сравнить с кирпичиками. Т.е. это строительный материал наших тканей. Углеводы – это тепло, энергия нашего дома. А жир – это теплоизоляция, накопление там чего-то. Что такое обмен веществ? К нам приходит пища, часть уходит в белки, немножко уходит в жировую прослойку, а основная часть уходит в углеводы, т.е. у нас обмен веществ правильный. Мы все это сжигаем. Как у подростков, у них – растущий организм, все очень быстро сжигается. А что такое нарушенный обмен веществ? Пища приходит, потери энергии мало, т.е. углеводов мало, и организм начинает складировать то, что приходит, как в дрова. Т.е. он запасы делает. И уже подвал весь дровами забит, и в комнатах дрова лежат, и уже из окон торчат)). Под самую крышу все дровами забито, уже из окон выпадают, а человек все носит, носит, мало, мало. Соответственно, что нужно делать – нужно переводить жиры в углеводы, в движение. И углеводы сжигаются, движением.

Отсюда – основной принцип: если просто уходишь на диету – не помогает, нужно двигаться, нужно делать какие-то практики, работать телом, тогда это сразу помогает. Нужно просматривать свой день – смотришь, где больше сидишь, и минимизировать эти точки. Знаю интересную ситуацию – человек резко вес набрал. Он разбирал себя, и увидел, что раньше он гулял, а потом эту привычку убрал. Он сразу ее опять включил, сразу вес стабилизировался. ...Т.е. как только вес набирается, вы сразу смотрите, где вы много сидите. Вот смотрите свой день, в среднем, где вы много сидите, т.е. мало двигаетесь, и в этих точках повышаете движение. Раз. Потом, вы смотрите, где вы много едите, и в этих точках понижаете питание. Два. Все! Один из законов, это

– как-бы основной принцип. Сразу обмен веществ начинает налаживаться.

Теперь дальше. Конфликт настроения. Настроение – это энергия. Мало энергии, много энергии, и нет энергии. Мало энергии – упадок, много энергии – приподнятое состояние, нет энергии – нет настроение, говорят. “Какое настроение? Да никакое”. Вот это – нет энергии, середина, как ноль такой. Тут что нашли?... Это просто контрастность. Конфликт настроений вы обычно ловите на контрастности. Когда вы попадаете на вечеринку, и все веселятся беззаботно, а вы чувствуете себя, таким, как-бы изгоем. То, что говорил Остап Бендер Кисе Воробьянинову: “мы чужие на этом празднике жизни”). Очень красивая фраза, хорошо иллюстрирует это состояние. Эта ситуация у каждого из вас бывала эта ситуация – все в одном настроении, а вы – в другом. Вы действительно чувствуете себя “чужим на этом празднике жизни”.

И последнее, крайнее. Конфликт тела. У тела есть некие привычки, они тоже могут включаться в противоречие. Например. [В спортивном зале, допустим, заниматься тяжелой атлетикой, ...тело не хочет этого делать, или не может]. Нет, это значит, одна оболочка тебя притащила, а тело говорит – нет, не хочу я... У тела есть свои привычки. Тело строится по четырем базовым инстинктам. Это сон, сексуальный инстинкт, питание и дыхание. Вот это – четыре основных инстинкта тела, четыре лепестка муладхара-чакры. И вот, где-то здесь будет конфликт. Знаете такой синдром – когда человек очень сильно устал, он хочет заснуть, но не может. Вот конфликт тела. И по этим четырем лепесткам всегда есть такие ситуации. То же самое, то что называют психологическая импотенция. Мужчина хочет, но его же страх, напряжение, именно телесное, не позволяет эрекции стать более цельной. Все, конфликт. Который потом перерастает в эмоциональный, психологический, что угодно.

Еда. Тоже же бывают состояния, когда человек хочет есть, но тело не принимает. А дыхание, конфликт дыхания. [Хочешь задержать дыхание, а оно не задерживается]). Здесь сами поищите, особенно жители Запорожья знакомы с выбросами, они легко могут найти конфликт дыхания. Это доказано – жители промышленных городов, у них отключена функция полного дыхания. [В маршрутке едешь, и душишь поверхностно]. Да, люди понимают интуитивно, что за гадость носится, и они просто перестают дышать полной грудью. И когда они попадают в места, где много свежего воздуха, они хотят дышать полной грудью, но мышцы, отвечающие за вдох и выдох, находятся в определенном “рисунке”, и блокируют уже эту функцию.

И реально, человек пытается вздохнуть, а грудь как стянута бинтами эластичными. Немного – и дальше не дышится. Т.к. он привык дышать вот этим, поверхностным дыханием. И это – тоже проблема, приличная такая. [Пранаяма тренирует эти мышцы?] Да, но перед пранаямами должны быть асаны. Асаны снимают вот этот спазм мышц, и тогда пранаяма включает полностью. Отсюда, очень важно периодически дышать полной грудью, если вы, тем более, живете в загазованной местности.

Хорошо. Более – менее разобрали. Первое мы нашли – что такое конфликт? Это диссонанс. Что такое гармония, как противоположное явление? Это резонанс. Дальше мы разобрали диссонансы различные, когда конфликтуют разные оболочки, и когда конфликт – внутри самой оболочки. Т.е. вы увидели этот процесс – соответственно, вы теперь понимаете, что внутри любой вашей негативной какой-то эмоции, или качества характера, лежит какой-то диссонанс, или конфликт.

Теперь нам осталось найти самое интересное и главное – как выходить из этих моделей. Выходить нужно в сторону резонанса, т.е. гармонии. Как? Нужно найти алгоритм... Что почувствовали?... Понимание, с помощью ментала компромиссно решать – это, в принципе, рабочие вещи, когда ты из двух явлений внутри себя выбираешь более значимую, и начинаешь сонастраиваться с ним. Но это все равно не убирает искру конфликта. Все равно, та часть тебя, которую ты, условно, отделил от себя, она становится как-бы... вы как будто дверь открыли, и выгнали часть себя на мороз. (“Иди, погуляй, ты нам не люб теперь”). Попробовать в одну часть поиграть, потом – в другую, потом в одну, потом – повиниться, и опять в другую)).

Что такое чувство вины? Это то, что становится между этих двух конфликтующих сторон. Мы на какой-то правильной идее принимаем одну часть себя. Условно, “я–хороший”, “белый и пушистый”, обладающий всеми положительными качествами. Вот, я такой. Я хочу быть таким постоянно. Но есть, как у бога Януса, вторая, “темная” сторона моей души, который, вот, не за духовность, который к холодильнику бежит, к вечернему)). И, как бы я не выстраивал светлую сторону моей души, периодически тот поднимает голову, меня выдергивает, а так как он “оголодал”, долго моего внимания у него не было, он отрывается по полной)). И когда он отпускает мое внимание, и я укутываюсь снова на светлую сторону, такой: “вырвался, ушел, ушел!” – возникает кто? Чувство вины: “ну что же ты, опять прокололся?” – и я опять винюсь, посыпаю голову пеплом, снова набираю волю, решимость, чтобы быть только со светлой стороной своей души. Через время энергия воли просаживается, поднимает голову “хочу” – как поганочки такие: иди

сюда, у тебя уже энергии воли нет! И я, как зомби, иду по старым паттернам, привычкам, опять они берут по максимуму.

Этот закон также действует в теле. Вот организм, он привык получать завтрак-обед-ужин, по какому-то ритму своему живет. А тут вы решили, из ментала решили – неплохо было бы поголодать. И опустили ему этот закон. Обычно, вы позавтракали, и пару часов о еде не думаете. Ближе к обеду, у вас уже привычка, желудочный сок выделяется, желудок подсасывает, вы побежали, поели, успокоились. И до ужина – нормально себя чувствуете. Ужин пришел, у вас – опять рефлекс, желудочный сок, поели, успокоились. И так, в таком ритме живете. А тут вы позавтракали, и говорите: “все, я на легком посту. До следующего завтрака я ничего не ем”. И вы знаете, что организм привык несколько часов ничего не есть, до обеда. Но тут возникает некая паника: “как? Нам, сутки, ничего не жрать? Да ты что, обалдел, хозяин, ты куда меня тащишь, стоять, стоять! Меня не спросили...”. И вы, на воле, у вас есть воля, вы идею взяли, идея погрузилась в аджну, у вас есть воля, она вас держит, держит, держит. Сутки заканчиваются, вы шлюзы открываете – “теперь можешь покушать, только смотри, не наедайся”. Когда там! Он как начнет есть! Организм – это ребенок. Это – животное-эмоциональный ум. При том, родившийся только вот с этим телом. Это вы – древнее существо, которое базируется на оболочках души, интеллекта, буддхиального тела, которые вы все время забираете с собой. А эмоциональные тела, праническое тело и физическое – они рождаются вот с этой оболочкой. Это – как ребенок, внутри вас. И вы знаете это состояние – “хочу, на ручки”. Жены же знают это состояние у мужиков. Им хочется на ручки, вкусненького. Лось такой стоит, жена там в два раза меньше его, а он – на ручки! Жены же все знают, что в семье у нее не один ребенок, а два: малыш и муж. Если два ребенка – то и третий, этот, бегают рядом. И вот это – состояние животное-эмоционального ума. И это – как ребенку, если вы ему запрещали: “до вечера конфеты не ешь! Не дай Бог ты съешь конфету!”, а вечером даете ему вазочку – “на, но много не ешь”. Ага, много не ешь, да).

То же самое и здесь. Он знает только одно: “нас регулярно кормили три раза в день. Но вдруг, нас не кормили целые сутки!”. Что это такое? Стресс. Соответственно, что я должен? Вдруг этому, который мной, там, правит, опять что-то в голову стукнет, и опять нас не будут кормить. Надо что сделать? Запас! Чтобы, если он сказал: “сутки не едим”, мне было не страшно. У меня есть подвал, набитый. Я туда, как мышь, стащил все.

И вот, это же – законы эти. Если мы эти вещи видим, нам легче играть, чтобы мы не проваливались в эти все измерения. Так соответственно, как

уйти-то, от конфликтов? Если я не вижу эти законы, я их нарушаю, я погружаюсь в эту дуальность. То я за светлую свою сторону, то за темную. Закон равновесия. Если я перекачал маятник на одну часть своего ума, которую я якобы назвал хорошей, то рано или поздно маятник вернется в ту часть ума, которую я назвал якобы плохой. Соответственно, мне нужно найти нечто, что объединит всего меня, и снимет конфликт... да, но не энергия, а внимание. А что это? Аджна – это пространство свидетеля. Это – осознанность. Это – свет внимания, это осознание. Соответственно, когда я осознаю все эти процессы, мне уже проще в них как-то разбираться. А когда мне проще, когда я их понимаю, ... а понимание напрямую связано с энергией принятия. Принятие меня рано или поздно приводит к состоянию любви. Так вот, единственная энергия в этом мире, которая убирает конфликты, это – вибрация сознания и вибрация любви. Это – именно то, что делает все цельным, что объединяет все. Соответственно, в своих практиках я стараюсь искать вот эти вибрации, вибрацию сознания, осознанности, которая рано или поздно приведет меня к энергии любви. Все.

Сейчас мы с вами любой конфликт берем, и разбираем с этой точки зрения, и вы увидите, как исчезает напряжение. Начнем с утренней йоги. Смотрите: смоделируйте ситуацию. В принципе, ее и моделировать-то не надо, многие из вас в эту игрушку играют. Вспомните ситуацию: вы–вечерний обещали себе утром встать, и сделать все – что нужно. Сделать практику, все. И вы-утренний проснулись, и, соответственно, не пошли туда. И снова, вы-вечерний начали себя винить, и снова – вы–утренний опять не проснулись, сказали “да, завтра”. И вот так можно долго-долго в эту игрушку играть, и на этом накапливается недовольство собой, что буквально отравляет всю жизнь, стирая радость от жизни.

А теперь смотрите. Когда я понимаю эту игру. Я понимаю оболочки. Понимаю, значит осознаю. Осознание напрямую связано с пониманием. И я осознаю, что я есть вечерний, и я осознаю, что я есть утренний. Это – разные субличности. Все равно, что ранний восход – одно пространство дня, и вечер – совершенно другие вибрации. Как только я начинаю это понимать, уже начинает уменьшаться конфликт, т.к. у меня есть понимание. Если они разные, то один не может отвечать за другого. Есть да? Вот это – первый шагочок. Осознание. Когда я сознаю, я понимаю, и это начинает убирать остроту. Я понимаю точку зрения меня – вечернего, и я понимаю меня-утреннего. Вот это начинает потихонечку минимизировать остроту конфликта.

Идем дальше какой будет следующий шаг, попробуйте сами найти. Какой будет следующий шаг?... да. Смотрите: это все равно, что вас позвали... два ваших друга поссорились. Вы дружите и с этим, и с этим. И вы выступаете посредником, чтобы их помирить. Что происходит всегда? Вы выслушаете одного, и выслушаете другого. Так как это ваши друзья, вы поймете: и этот прав, и этот прав. Но чтобы их помирить, что нужно. У вас что, не было таких ситуаций в жизни? Компромисс, всегда можно найти какой-то компромисс, и найти нечто, что их объединяет. То же самое и здесь: вы выслушиваете, понимаете себя–вечернего, и вы понимаете себя–утреннего. И первой, что вы понимаете – претензии вечернего к утреннему – это не всегда правильно, и наоборот, претензии утреннего к вечернему – тоже не всегда правильно. Это – разные вибрации разные состояния. Это раз. Второе: вы начинаете искать компромисс, который поможет им хоть как-то зарезонировать. Первое: вы вечернему говорите: “ты что, обалдел? Планку-то понизь. В четыре утра? Ты мне в 8 вечера говоришь – в 4 утра встать. Ты сам проснись. Ты-то только вечером придешь”. [Если вечерний хочет заниматься, пусть и занимается].). Это тоже хорошая версия. Видно, что ты это этот конфликт убрал)).

Вы очень правильно начали находить. Первое: вы понижаете претензию. Законы вечернего нельзя на утреннего распространять. Вы находите компромисс: позволяете утреннему поспать – в 4 утра – нереально, но и не в 10, как он привык. Этому чуть планку понижаете, но и этому не позволяете. Т.е. вы начинаете их обоих урезать. Но так как нету выбора все время одного, начинает убираться уже конфликт, т.е. вы как чашечки весов выравниваете. Что дальше происходит? Что вы находите, что объединяет их, это – что?... Одна цель. А что это за цель, в практиках? Состояния. Прежде всего, состояния. Если бы не было состояния кайфа, мы бы никто не занимались. Сами подумайте. Вы уже сколько лет занимаетесь, что вас двигает? Состояние. Идея – да, но она подтверждается состоянием. Все, кто просто принимаю идею, но не ловят состояние – они рано или поздно бросают йогу. Я уже больше 20 лет инструктор, я это часто видел. Поэтому я вас и учу состояниям, т.к. я знаю эту штуку. Что значит состояние? У вас есть напряжение – в мыслях, эмоциях, в теле. И практика вам это напряжение убирает, как распускает узел, вы ловите кайф. Все, вот это – основа состояния. Вечерний поймал состояние, у утренний – еще не поймал, и вы просто утреннего обучаете ловить состояние. Сначала позволяете ему встать не так рано. Откатав практику – здесь утренние рисунки надо знать, вы садитесь, вот то, что мы делаем в конце тренировки, в том потоке состояний, который уже включился. Постепенно, ваш утренний за них цепляется, и дальше уже для него подъем утром будет не просто идеей, а кайф, который был реально, который ему дает очень приятные состояния. И он постепенно, постепенно

перепрограммирует привычку, и вы начнете вставать. И с каждым разом – все раньше, раньше – потому, что вы увидите, что чем вы раньше встаете – именно вот в этот отрезок Брахма-мухурты, тем кайф тоньше и приятнее. Вот так у нас все привычки и уходят. Вот так у нас уходят конфликты.

Отсюда, смотрите. Сведем все к базовой, ну, формуле. Что такое базовая формула убирания конфликтов? Как она будет выстроена?... Что нашли? Первое – это что? Понимание, понимание, что с чем конфликтует... Нет, не принятие. Принятие приходит от понимания. Т.е. я понимаю, что конфликтуют две моих оболочки. Я понимаю версию одной оболочки, мысли, например, и понимаю версию эмоциональной оболочки. Потом я начинаю искать баланс. Конфликт в чем? В том, что я, как сознание, часто “свет себя” погружаю только в одну оболочку. И говорю – “ты права”. Но те оболочки – им тоже нужен свет сознания. И они меня вытащат – не на плюсе – так на минусе. Меня заставят туда смотреть. Вот это – и есть игра дуальностей. И на этой игре я все больше понимаю, что я – не вот это. Вот так вся йога-то и устроена. И вообще вся жизнь. Жизнь – это и есть йога. Я начинаю понимать одну оболочку, вторую, и начинаю находить (между ними) некий резонанс, компромисс. Я у этого понижаю претензию, у этого – чуть-чуть понижаю его желания. Выравниваю, выравниваю – и постепенно, начинаю искать между ними то, что их обоих цепляет. В нужной мне ситуации.

Ладно йога, да. Давайте вот эту ситуацию разберем, и все. Конфликт семейный. Часто встречающийся. Т.е. есть родители, есть дети. Родители живут по одним законам, и пытаются эти законы передать детям. Но родители не принимают законы детей. Условно, это две оболочки единого целого пространства, что есть, (мы называем) “семья”. Внутри нее есть пространство-оболочка “родители”, как то, что уже уходит, но держит стержень, и есть оболочка внешняя... мы возьмем дерево, оно росло, было тоненьким, маленьким. Сначала была сердцевина, потом появилась кора. Постепенно дерево растет, растет – и то, что раньше было корой, уходит внутрь, становится частью сердцевины. Так и мы. Мы в свое время были детьми, были периферией семейного поля. Наши родители, бабушки-дедушки – это сердцевина, но они уходят, а мы взрослеем, появляются свои дети, и в какой-то момент ты становишься сердцевиной. Не успеешь оглянуться, ты уже папа, ты уже мама, бабушка, бабушка. А через время они станут сердцевиной, так родовое древо и растет. Так вот, как минимизировать этот конфликт? При условии, что оба пространства хотят этого)... Хорошо, давай твою теорию. Житье раздельно, за счет чего понижает конфликт? Возникает расстояние, что дает расстояние? Свободу

одних, свободу других. Например, Этим уже по барабану, там, вечерние посиделки у интернета, им уже надо сериальчик – как снотворное – и на бочок. А этим еще надо потусить, там, в интертене и т.д., а этих раздражает. Мы когда их разводим, эти привычки не соударяются. Что еще дает расстояние? Помните пословицу – “чем дальше, тем роднее”. Расстояние начинает внутри нас кристаллизовать чувства. Когда я какое-то время не вижу своих родных, я по ним скучаю, они – по мне, и когда я встречаюсь, между нами чувства как-бы ярче становятся))... ну, у каждого свое кунгфу))... пять минут, и спасибо, я побежал, пока не началось. Зато эти пять минут будут наполнены душевной теплотой)).

Понимаете, очень хороший жизненный принцип – разъехаться. Смотрите, по той же природе. Птенцы вырастают, вылетают из гнезда. Они же не живут в гнезде папы с мамой. Дерево отбрасывает желудь, появляется новый дуб, он же сам растет. Это общий закон природы – дети всегда уйдут из гнезда. И чем они раньше уйдут, тем меньше будет конфликтов. И очень часто, это и есть причина конфликтов. Т.е. смотрите – понимание, осознанность, ясность, она начинает нам помогать. Подсказывать, как это убрать. И здесь это есть. Т.е. мы нашли модель, которая показывает нам, что конфликт минимизируется, когда мы два этих пространства разводим, т.е. конфликт становится меньше, когда люди меньше соударяются друг с другом. И чувства становятся ярче, потому что само расстояние начинает чувства делать более яркими. До определенного времени, конечно. И вот, по этой схеме я очень многие свои проблемы разобрал, очень хорошо помог себе, людям помогал.

И вот по этой схеме – поиграйте. Когда у вас возникает какой-то конфликт, это всегда диссонанс. Смотрите, что внутри вас диссонирует, какая часть вас за одно, какая – за другое. Когда вы это находите, следующий шаг – начинаете находить компромисс двух этих составляющих, ни в коем случае не делайте ошибку, принимая сторону только одного. Это неправильно, т.к. тот – вы от него никуда не денетесь. Это – часть вас, часть вашей истории, часть вашего подсознания, это все равно, что любимые дети в семье и нелюбимые. Вы концентрируетесь на любимых, и не обращаете внимания на нелюбимых, гоняете их. Но рано или поздно, они все равно привлекут ваше внимание. Ребенок вырастает не совсем правильно, он совершает какой-то поступок, и ваше внимание, ваши деньги, финансы, туда качнуться, т.к. это все равно ваш ребенок. Так и вы. Это – ваше подсознание ваша часть. Нельзя ее ногами забивать, открывать дверь на мороз, говорить – иди, погуляй, не хочу на тебя смотреть. Ты, якобы, “черная составляющая моей души”. Да не черная. Просто не резонирует с чем-то. И когда вы начинаете искать

компромисс двух оболочек, это вас выравнивает, плюс в этом состоянии вы находитесь в позиции третьей стороны. В позиции свидетеля, вы как-бы отделены от самого конфликта. И дальше вы находите нечто общее, которое помогает этим состояниям найти резонанс, т.е. гармонию. В каждой ситуации это свое.

Вот и все. Очень хорошая схема, очень рабочая, сам много раз применял.

<...>.

Сурья-Дас, 2015г.

ЛОВУШКИ (МЕМБРАНЫ) НА ПУТИ.

(Дословный принт лекции).

Выравниваем спину, дыхание ровное-спокойное. Попробуем сегодня погрузиться вот в эту практику, осознать, что такое “ловушки на пути”, по каким законам они выстроены, и как из них выходить.

Первое, с чем мы пытаемся зарезонировать – мы пытаемся, вообще, дать определение, понимание, что такое “путь”. Это то, что на востоке называют “До”. Путь с большой буквы – что это такое? Вот поробуйте поразмышлять, помедитировать на тему “что такое Путь”.

Хорошо, что почувствовали?... Некое движение, да, от точки к точке. Движение вперед... Направление. Еще? Путь ради пути, да? Ну, если суммировать то, что вы все высказали, это вот некое движение. А уже куда человек движется – он сам выбирает. Это уже внутреннее, очень глубинная, ваша ценность. Ну, или обстоятельства когда выбирают. Нет, когда обстоятельства выбирают – это уже карма. Здесь – хочешь – не хочешь, а всегда будут ситуации, которые тебя заставят шевелиться. Это – карма. А мы говорим – Путь. Путь, прежде всего, определяет все-таки некую осознанность. Т.е. Путь, то что называется, с большой буквы. Т.е. всегда есть некая осознанность. Без этого – это карма, просто карма.

И вот, у меня есть некое движение, туда, куда, вот, я хочу. ... Как дальше происходит? Давайте попробуем. У меня есть понимание, куда я двигаюсь, т.е. направление, цель, ценность, некий вектор, путеводная звезда. Можно по разному это называть. Тогда что получается еще дальше? Чтобы произошел путь, что должно возникнуть? ... есть некое движение, куда-то, т.е. то, что является моей ценностью. А дальше – я же понимаю, где я нахожусь. С чего мы начали – движение от точки к точке. Соответственно, чтобы мне двигаться, я должен понять, в какой точке сейчас я нахожусь. У меня есть то, куда я хочу попасть. Но, чтобы попасть правильно, должно быть понимание – а сейчас я где?

Мы нашли, первое, смотрите: путь – это движение. Второе: у каждого есть некая цель, ценность. Без этого – Пути нет. Чтобы весь этот процесс включился, мне нужно понять, вот в данную секунду, где я нахожусь? Ну, простой пример: вас в бессознательном состоянии доставили в какой-то чужой город. И положили, на лавочку. Ну, гипотетически)... Попробуйте вообразить эту ситуацию: вы очутились в местности, и у вас нет вот этой исходной точки – где вы. Вы приблизительно понимаете, куда вы хотите. Но чтобы началось движение, вы должны понять, где вы.

Как мы находим точку, где мы?... Что поймали?... Это – ситуации. Т.е. доминирующие ситуации. Если взять ваш день, ну, или какой-то срез – несколько дней. У вас будут разные ситуации. Но каких-то будет больше. И вот, количество этих ситуаций показывает, где ваша основная точка внимания. Где ваша энергия крутится. Там, где наше внимание – там и происходит основное движение нашей жизни. А внимание – оно забирается, вы знаете, двумя способами: или на плюсе, или на минусе. Т.е. там или что-то, чего я очень хочу, или что-то, чего я очень не хочу. Но оно почему-то присутствует). Это всегда так.

Я нахожусь там, где мои ситуации крутятся... Какие ситуации бывают? Давайте, попробуем найти некую шкалу. Она покажет путь. Хорошо. Какие бывают ситуации?... Если взять некую шкалу?... Если взять чакральную систему? Если мы йогой занимаемся, это один из базовых принципов практики – чакральная система. Ее, кстати, и называют – лестница пути.

Т.е. есть ситуации телесные, есть ситуации энергетические, есть ситуации эмоциональные, есть ситуации ментальные. Есть ситуации, связанные с нашим проявлением во внешнем пространстве. Есть ситуации, связанные с проявлениями внутри нашего пространства. Т.е. они внешне могут быть невидимы, но внутри будет очень сильная динамика. Например, какая-то сильная эмоция в вас застряла, и внешне вы, там сидите, чай пьете, или, там, общаетесь с кем-то, но часть вашего ума все время, вот, жуёт эту эмоцию, вы не можете отклеиться. Это – тоже ситуация... Нет, комфортно-некомфортно – это некое твоё отношение. Т.е. как ты относишься к ситуации. И это тоже работает, это тоже сюда включается. Но, вот, сама лестница – она более ярко показывает, где ты в данную секунду.

Т.е. смотрите: Путь – это некое движение. Из точки в точку. У меня есть точка, куда я хочу попасть, и есть точка, где я нахожусь. Как эту точку находить – мы сейчас немножко нашли. Я нахожу эту точку по чакральной лестнице. По тому, сколько ситуаций на определенной ступени. Понятно, что в любой ситуации у вас будут телесные ощущения, ощущения энергии, будут эмоции, и вы будете думать. В любой ситуации весь этот процесс происходит. Но все равно, есть некая дифференциация, есть где-то больше...

<>

Если тебя все устраивает, то, как такового, пути нету. Есть просто жизнь, и все.

<>

Вообще, любую информацию – относитесь к ней очень спокойно, и очень расслабленно. Картинок, которые объясняют мир, схем – их очень много. Там, атеистическая, научная, религиозная. Притом, каждая конфессия немножко по-своему рассказывает. Эзотерическая – там огромное количество школ, каждая по-своему. Одни говорят – пять тел, другие – семь тел, третьи – девять. Очень много различий, различий. Отсюда, нужно брать очень простые принципы. Во-первых – здравый смысл. Во вторых – на сколько данная концепция, идея, походит к вашей ситуации. А как она подходит? Она вам отвечает на ваши вопросы, помогает снять напряжение и подсказывает вектор движения. Т.е. убирает ошибку восприятия, вам легче двигаться.

Что такое, когда вам подходит данная школа, данная идея? У вас появляется легкость и ясность. Легкость – это значит, уходит напряжение. Т.е. ответы, вы еще по ним не пошли, но, уже, услышав нужную для себя информацию, вас как-бы чуть-чуть отпускает. Вот это, кстати, энергетический кокон подсказывает, что информация для вас нужная. И, появляется в пространстве ментала ясность. Т.е. затуманенность, запутанность исчезает, и как-бы лучше кристаллизуется картинка. И у вас вдруг понимание: так вот же как нужно.

И вот это – показатель, что данная информация для вас ценна. Вот и все. А дальше – вы просто двигаетесь. Т.е. вы совершаете некие движения, творите свою дхарму, карму, и вообще как-то реализуетесь.

Вообще, как человек со стороны может понять, что у вас все хорошо? По вашей реализации. По глазам: это – тоже реализация. По тому, как вы выглядите. По тем ситуациям, которые вокруг вас происходят. Вообще, что от вас веет. Вот, какая вибрация. В зависимости от того, как я мир

сканирую – я так и посмотрю. Жизнь каждого из нас – это есть ярчайший показатель нашей реализации. А по-другому – как? Я могу сидеть, и рассказывать, какой я хороший. Но все мои поступки, дела, и все, что от меня фонит, показывает, что я – другой совершенно. И мы же так людей и сканируем. Так почему это же правило на себя не развернуть?

Вот, вы смотрите в свою жизнь, и смотрите – а что у вас происходит, вообще? Понятно, что ваша мотивация может быть различной. И, вот, в этой ситуации, вы хотели только добра). Ну, вот, так получилось)). И эти люди, которые громко на вас кричали, они не знали о вашей глубинной, душевной, духовной, чистой мотивации. Но, по большому счету, их она и не интересует. Их интересует то, что получилось.

В свое время, одного из мастеров спросили: а как, вообще, понимать, что с человеком происходит? Он говорит – по реализации. Вселенную интересует только наша реализация. Ее не интересуют наши мотивации. Вернее, мотивация очень важна, но к чему она потом приведет? Вот это – важно.

...Счастье – это и есть реализация. Нету счастья без реализации. Один добивается что-то во внешнем пространстве, и он счастлив. Пусть на время, но он счастлив. Другой добивается что-то во внутреннем пространстве, и он тоже счастлив. Это – уже более глубинное счастье, оно дольше держится. Но, вот, сама реализация – это то, что счастье включает. Я все равно что-то ищу. Материальный человек ищет во внешнем мире, а духовный человек ищет во внутренних пространствах. Но я же ищу. Сам Путь – это и есть поиск, движение. И всегда есть некая точка, куда я хочу придти. Для одного это – карьера, финансы, дом; для другого – просветление, но это же все равно движение. Только движение во внешнем пространстве, или во внутреннем. И когда я к этому пришел – я счастлив. А само счастье, без вот этого нахождения – оно есть но как следствие нахождения.

...Давайте дальше, двигаться... Мы нашли некую схему, да? Опять же, это – схема, просто схема. Не возводите схемы, любые концепции в догмат. Они очень легко меняются. Если вы чувствуете, что данная схема, техника вам не подходит – просто убирайте ее, ищите новую. ...

Путь – это движение. К какой-то точке, которая для меня значима. Чтобы этот процесс запустился, мне надо понять, где я сейчас нахожусь, и

куда я хочу попасть. И, соответственно, некие действия, которые мне помогают попасть туда.

Теперь – дальше. На пути существует то, что называется “ловушки”. Попробуем дать этому определение. Что такое – ловушки на пути? ... Отсутствие указателей, еще? ... Эмоции... Препятствия... Страх... Невежество... Привычки... Хорошо. А теперь, ловушки, как сам механизм. Как вы почувствуете? ... Как устроена ловушка? Что происходит с нами?... Что почувствовали? Неуверенность, да, возникает, т.е. эмоция. ... “Морковка для ослика”, а еще, если взять эту же картинку, что с осликом происходит? Он бежит по кругу. Он не просто бежит по кругу, он еще к колышку привязан, веревочкой.

В любой ловушке существует нечто, которое нас заставляет в эту ловушку залезть. Т.е. сыр, морковка, там, что угодно. И, возникает цикличность. Ловушка так и устроена. Наша энергия закольцовывается... Наше внимание цепляется по кругу, в каких-то ситуациях, и мы никак не можем из этого круга выйти. И вроде мы двигаемся, т.е. движение совершается. Но вот этого самого алгоритма пути, т.е. движения из точки в точку, т.е. определенное изменение – его не происходит. Изменения есть, но они однотипные. При этом, мы можем поменять дом, переехать в другой район, в другой город, страну, но ситуации будут одни и те же. Даже люди будут похожи.

Что прибавляет колышек? Что заставляет нас бежать по кругу?... Что держит колышек? Что заставляет двигаться по кругу? Стереотип, страх – еще что? Неуверенность. А если это одним словом сказать?... Привычки... Смотрите, если бы не было напряжения, ваше внимание бы легко отклеивалось, и сдвигалось туда, куда вам нужно. Но, возникает некое напряжение, во внутреннем пространстве, или во внешнем пространстве. Во внешнем пространстве это может быть какая-то ситуация. Телесная, эмоциональная, ментальная. Во внутреннем пространстве это ваша рефлексия, т.е. ответ на ситуацию. Ваш ум отражает какую-то внешнюю ситуацию, интерпретирует ее как опасную, или, там, как угодно. И вы не можете от этой точки отклеиться. Все время, часть вашего внимания привязана к этой точке, и вы не можете от нее убежать. У всех же были в жизни сложные ситуации. Вот возникла сложная ситуация. Вы раз, пришли домой. Вы вроде дома, но сознанием вы – там, в той ситуации. Мысли крутятся, крутятся, они не дают вашему вниманию уйти.

И вот это напряжение – телесное, эмоциональное, ментальное – какое угодно – оно вас и держит. Оно держит, и заставляет все время быть вокруг этой ситуации. Крутится, как спутник, в этих пространствах. Соответственно, мы останавливаемся...

А теперь, смотрите. Попробуем определить, почему ловушки-то появляются? Что заставляет? ... Ведь они не просто так возникают. Хорошо. Что (нашли)? ... Молодцы, нашли правильно. Это называется, принцип мембран. Отсюда, в йоге есть такой закон, что в йоге нет тайн. Мастера открывают всю информацию. Но они не открывают информацию, если видят, что человек энергетически и психически не готов к новому движению.

Мы вступаем на духовный путь. Мы попадаем в систему, в практику. На входе, мы входим как человек, обвешанный каким-то количеством проблем, напряжения, обусловленный дуальностью, т.е. понимающий себя как тело, эмоции, мысль. И отсюда – механизм страдания. А на выходе – ну, если мы проходим всю систему, всю практику – мы выходим как существо просветленное, т.е. как Бого-человек. Как человек, который нашел внутри себя свою божественную суть. И не просто нашел, а стал этой сутью. Т.е. пережил это. У него возник прямой опыт. Не умствования, а он прожил это, что “я есмь Бог”. Это – на выходе. Состояние Самадхи.

И, согласитесь, это очень разные существа. Существо, которое заходит, и существо, которое выходит. И здесь возникает целый ряд трансформаций. Клеточных трансформаций. Т.е. меняется тело. Вспомните себя до практики, и, там, месяц проходит – у вас уже ткань другая, вы чуть-чуть другой. Возникает огромное изменение привычек, т.е. определенные черты характера просто исчезают, новые – появляются. Изменяются круги общения, т.е. каких-то людей вы вообще уже не цепляете, в вашей полосе восприятия их просто нету. Вы на другом диапазоне общаетесь уже. И возникает энергетический рисунок, чакральный рисунок, т.е. огромное количество изменений.

Отсюда, в самой системе – йоги никогда не скрывают информацию. Они просто, милосердно, не рассказывают дальше, т.к. они видят, что человек не готов. Не готов как энергия, как характер. И, почему можно спокойно все рассказывать: потому, что в самой системе есть принцип “мембран” таких. И я просто не прохожу на следующий уровень, если я энергетически, психологически и телесно не готов к следующему уровню.

Меня мембрана не пропускает. Как, завеса энергии, такая. Как пространство определенная.

Т.е. я подхожу, я развиваюсь-развиваюсь, и чувствую уже ценности другой ступени, для меня они важны. Ну, простой пример. Многие заходили в хатху, и была ценность: чем сложнее асаны, тем лучше. Почему? Т.к. это – показатель некой крутости. Вот, я делал раньше так, теперь – вот так. И сама ценность была – более круто “завернуться”. Некий, “цирк” такой. Но в какой-то момент я практикую-практикую, и в какой-то момент я понимаю, что ценность сложных асан – не в том, чтобы кому-то что-то показать, а это мне помогает более качественно работать с энергией, с состояниями – вот в этом их ценность.

Соответственно, для меня уже появляется ценность другой ступени йоги. Я начинаю чувствовать, что для меня важна уже глубина состояний. И я пытаюсь в эту глубину состояний шагнуть, но нечто меня отбрасывает. Т.е. я подхожу к какому-то порогу, а потом меня раз – и “отшвыривает”. Возникает что угодно – цепь ситуаций, внутренних, внешних событий. Меня раз – и выбрасывает из практики. Я только-только нарастил определенный диапазон – меня раз, и что-то “отшвыривает”.

И вы чувствовали, в какой-то момент, как вы только-только выходите на пик, и потом что-то происходит, во внешнем или внутреннем пространстве, и вы откатываетесь назад. Вот это – вы столкнулись с мембраной. Почему? Потому, что энергетически, психологически и телесно вы не готовы к тому уровню. Когда есть рядом живой просветленный мастер, это легко: он вас просто видит, и он вас просто пускает, или не пускает. ... Но если рядом нет живого просветленного мастера, мы должны просто понимать этот механизм. Механизм мембран.

И вот сейчас – вспомните ситуации, когда вас “отшвыривало”.

<А отбрасывает – это когда препятствия во внешнем мире появляются?>

В чем угодно. Во внутреннем, во внешнем. Может быть, там, резкая потеря настроения. И раз – вдруг ниоткуда депрессия возникла, и не хочется ничего практиковать. И время есть, и место, а вот просто не хочется – и все. Или заболел.

<А может, пора переходить на другую ступень?>

Нет, это другое. Там будет не мембрана, там будет “пинок”). Здесь тоже, в Пути есть этот механизм, “пинков”. ... вот сейчас, вспомните этот момент, когда вы практиковали, вот уже было все классно, и вдруг, в какой-то момент, как, что-то отшвырнуло вас. Любая цепь событий, внутренних или внешних. Хорошо. Почувствовали, молодцы.

Теперь – следующий шаг. Как определить, что во мне мешает пройти сквозь мембрану, сквозь эти ворота? По событиям, и, почему еще? По рефлексии, т.е. по моей реакции на эти события. Я смотрю точки напряжения, что и есть “вбитые колышки”, которые меня заставляют бегать по кругу. Ведь, как мембрана устроена? Я начинаю двигаться, подхожу к мембране, хочу перейти на другой уровень. Но я не готов. Возникает какая-то ситуация. Ситуация мгновенно включает напряжение во внешнем или внутреннем пространстве, и я побежал по кругу. И ту энергию, которую я накопил, чтобы перейти, но т.к. я еще не готов – не произошло, я просто “тупо” “выхолащиваю” в движение по кругу.

Ну, просто пример. Вы двигаетесь, подходите к мембране, и вдруг возникает какая-то телесная проблема. Раз – что-то случилось с телом. Мгновенно внимание уходит в телесное пространство, т.к. это же какая-то ситуация, что-то тебя держит там. И вся накопленная энергия – просто туда уходит. Ты начинаешь замазывать себя, выравнивать. Выравнился, но все, “поезд потерян”, пика энергии уже нету. Ты опять начинаешь делать практики, двигаешься, снова наращиваешься, и дальше – ты изменился, или нет? Если не изменился – снова ситуация. Если изменился – мембрана пропускает. И колышек выдернешь. Выдернул колышек, сломал палку, схватил, съел морковку. Ура, ура)).

А как понимать, что мембрана пропустила, как вы чувствуете? Что это? Инсайты, состояние инсайтов. Как Архимед, помните? Выходишь на другой уровень. Чаще всего это связано с определенной внутренней экзольтацией, кайфом. То напряжение, которое копилось – оно исчезает. Мембрана тебя пропускает, и ты видишь мир с другой позиции.

Это все равно, что я видел мир из подвального окошка, и вдруг меня пустили на первый этаж. И я думаю – как интересно, мир – это не только ноги, которые все время ходили. А на ногах еще что-то ходит. А потом, я изменился, меня на второй этаж пустили. И я говорю – а тут еще интереснее, картина-то – ярче. Т.е. я больше вижу. Раньше для меня мир

– это была узкая дорога, по которой ходили ноги. И я их интерпретировал, там: “здравствуйте, лаковые ботиночки”, “здравствуйте, каблочки”. Потом, на первом этаже, я увидел человека, всего целиком. И я понимаю, что ноги – это не все, есть еще (что-то). Потом пошел еще выше – увидел взаимосвязь, и т.п. Последний этаж – это мы приходим к источнику. К источнику всего. Сущее. Бог. Ишвара, Брахма, Аллах, Иисус. Мы приходим к источнику, к творцу. И мы понимаем, что мы есть он. Мы находим его энергию, его пространство внутри себя. Свою божественную суть. На этом, этот этап пути заканчивается. Там, дальше – еще что-то происходит. У Мастеров – свой путь. Но первую, вот эту ступень – ее надо пройти. Йога, и другие практики, к этому ведут.

Состояние, когда мембрана пропускает, у вас тоже у многих было. Состояние инсайта, легкости, озарения. Ощущение, как будто вы сбросили огромный тяжелый рюкзак. Состояния катарсиса здесь могут быть. Слезы, очищающие слезы. Хохот.

Теперь – дальше... В системе заложен механизм “пинков”. Вот как отличить – мембрана меня отшвырнула, или мне уже под зад коленкой бьют, и говорят: “хватит сидеть на месте”?... Как отличить?... Когда мембрана меня отшвыривает, у меня есть вектор. И я хочу туда попасть, но что-то меня туда еще не пускает. Это все равно что я похожу к дверям, а они закрыты. Я хочу попасть в эту комнату, но дверь – закрыта.

А когда я сижу, чаще всего я дверь-то и не вижу. И возникает некая ситуация – ну, например, вы сидите, засиделись уже, где-нибудь в кафе, к вам подходит человек, и говорит: “вам пора уходить”. А вы говорите: “мне здесь хорошо”. “Нет, вы должны уйти”. “А куда?”. “А вон дверь, видите, открыта”. То же самое и здесь. Возникает ситуация, которая как бы подпирает нас, заставляет нас из этой точки вылезти, и сразу открывается коридор, куда вылезти. Т.е., вектор... Как обкладывают со всех сторон. Это все равно, что официант вас выгоняет из кафе, вы не хотите. Он свистнул, и повар подошел, грузчик. И они, такие, три амбала стоят, и говорят, что вам пора уходить. Тогда они берут под ручки, кто-то милостиво открывает дверь, и делает (вот так).

И вот так у многих ситуации и были. Сначала идут намеки. Как в кафе – официант громко стучит посудой, глядит на часы, мимо вас проходит, и уже вам чек принес, а вы – не понимаете. Потом он вам сказал – вы опять не понимаете. Позвали всех, взяли под руки, открыли дверь, выкинули. Были же у вас ситуации: жизнь давала намеки, намеки, намеки. Не

понимаешь – возникает некая ситуация, буквально, как просто вытолкнули...

<>

Давайте подведем итог. Общая схема. ... Общая схема выглядит следующим (образом), из того, что мы нашли. Путь – это некое движение, совершение неких усилий, действий. Куда-то. Т.е. первое, что такое Путь? Я определяю, куда я хочу двигаться. Какое-то ценное состояние, ситуация. Какая-то ценная реализация для меня, во внешнем пространстве, или во внутреннем. Второе – я определяю, где я нахожусь. В какой точке я сейчас. Где больше всего крутится моих эмоций, моего внимания. Где больше всего находится моего напряжения. Соответственно, я больше занимаюсь или с телом, или с энергетикой, или начинаю работать с эмоциональными проявлениями, или начинаю что-то делать со своими идеями. Т.е. делать какие-то практики, которые будут менять мои идеи, концепции, что дает мне ясность. Т.е. определяю, где больше всего моего напряжения.

Дальше, я начинаю двигаться. Двигаюсь, двигаюсь, двигаюсь. И как только возникает цикличность, т.е. меня мембрана “отшвыривает”, т.е. я по какие-то причинам не попадаю в нужные мне пространства, я начинаю искать, опять же, где возникает основное напряжение, через что забирают мою энергию... Я ее накопил, чтобы сдвинуться на другой диапазон, но меня мембрана “отшвырнула” у какой-то точки. Опять же, по шкале. Телесная точка, энергетическая точка (проблемы с праной), эмоциональная точка, ментальная точка – где? Я начинаю делать какие-то практики, чтобы эту точку, колышек этот выдернуть. Чтобы эту точку напряжения – убрать.

Как только я поменялся, или мне показалось, что я поменялся, я снова делаю сумму шагов, и пытаюсь пройти мембрану. Если она меня пропускает, у меня возникает состояние инсайта, т.е. изменение восприятия. Мир становится другим. Совершенно четкое ощущение, ни с чем не спутаешь. Вы как будто смотрите с другого этажа. Как будто раньше вы смотрели через одни очки, через одну призму, теперь смотрите через другую. Мир ярче, интересней. Мы начинаем более четко видеть взаимосвязь всех явлений, т.к. один из базовых законов – “все есть одно”. Если я двигаюсь к энергии Творца, то я с каждым витком понимаю, что здесь нет индивидуальностей... Я вижу нечто, которое объединяет

все. И это меня очень сильно меняет. И вот это – очень хороший алгоритм.

Теперь – крайнее на сегодня. Что нужно еще определить. Садимся, спинка ровно. Опять, просто сконцентрируйтесь на вдохе и выдохе. И, как тест, пройдем небольшой пример... Мое движение, как телесника. Я делаю какие-то рисунки асан. У меня есть, на этом этаже, определенный вектор. Я хочу делать более сложные формы. Это – естественный показатель моего движения. Каждый делает со своей скоростью. Я знаю свою скорость, я не спешу. И вот, я пытаюсь подойти к какой-то сложной связке, а мембрана меня отшвыривает. Что я должен разобрать? Как я должен понимать, с чем мне надо работать? Что почувствовали? Как отшвыривают мембраны, когда мы работаем с телом?... Ну, какая-то точка болит, да? Т.е. мы или чуть перетягиваем..., т.е. телесная матрица реагирует на это. Мы пытаемся выйти в другой диапазон. Тело, оно же тоже развивается, в своих рамках. Но телесная ткань, мышечная, она не готова еще. Соответственно, она болит. Помимо того, что я начинаю эту точку выравнивать, замазывать – как мне нужно разбирать, где в этом механизме напряжение, цикличность? ...

Сейчас мы просто смотрим диапазон тела. Вот я начинаю приближаться. Точка заболела. Я понимаю, что сквозь боль нельзя идти. Первый закон йоги. Я отшагиваю, т.е. не дошел до травмы. Я отшагнул, но я понимаю, что точка мне показывает, что я неправ, что что-то во мне не готово. Какие действия я начинаю предпринимать? Чтобы эту точку раскрыть, правильно? ... Точка “фонит” в двух диапазонах Солнца или Луны. В режиме солнца – там жесткость, там много напряжения. В режиме луны – там слабость. Простой пример. Мужчине сделать мост – очень тяжело, т.к. у него плечи закачаны в режиме Солнца. И он пытается сделать прогиб а у него просто плечи закачаны, мышцы, и они не пускают, начинают болеть. И тот же мост у девчонок. Запястья у девчонок часто фонят в режиме луны. Он легко может прогнуться, но запястье не держит. Знаете же это.

Я вижу эти точки, что я делаю? Начинаю подбирать упражнения, которые укрепляют запястья (девчонки), и раскрывают, растягивают область плеч (ребята). И как только я с этим поработал, я опять пытаюсь сдвинуться в ту асану (мост). И снова асана, как лакмусовая бумажка, мне подсказывает, где недоделал. Опять возвращаюсь, подбираю упражнения, чтобы точку убрать. Понимаете?

Этот же механизм – на любую ситуацию. Вы идете – мембрана вас “отшвыривает”. Вы понимаете точку напряжения – энергия, эмоция, мысль или тело. Подбираете набор действий, которые точку напряжения уберут. Чтобы выдернуть колышек, чтоб энергия не уходила в кольцо, и опять начинаете двигаться в нужное себе направление. И снова, мембрана вас или отшвыривает, или пропускает. Все, ничего сложного.

Возьмите любую свою ситуацию, где вас мембрана отшвырнула. Попробуйте пройти всю сумму шагов. Первое: определить, за счет чего отшвырнула, где возникла точка напряжения: в теле, в энергии, в эмоциях, в мыслях, или во внешних ситуациях. ... Теперь – несколько шажков, которые эту точку будут убирать, что поможет вам измениться, и двигаться дальше.

Отлично. Спинки ровно, ладошки намастэ, благодарим пространство.

<...>.

Сурья-Дас, 2015г.

ЧЕТЫРЕ ЙОГИ.

(Дословный принт лекции).

Четыре йоги. Чтобы понять, проговорить вот эти четыре двери (в йогу), нужно вспомнить, во-первых, о том, о чем говорят все духовные школы – почему все люди, все существа на земле, так или иначе приходят к духовным практикам. Основной постулат всех духовных школ – любой человек ищет счастье. Это – основа, вообще, жизни человека. Отличие – в том, что каждый понимает счастье по-своему. Для одного это – одно, для другого – другое. И второй момент – любое живое существо пытается избежать страданий. Каждый из нас, мы ищем свое счастье – как мы его понимаем, и пытаемся, чтобы было как можно меньше страданий.

И вот на этом основана сама идея пути, как такового. Как она выстроена в духовных школах? Они говорят, что как бы ты счастье не искал, во внешней реальности – там все эфемерно. Все подвержено закону дуальности (плюс/минус), и подвержено закону текучести. В этом мире, как говорят Мастера, есть только одно постоянное – это постоянное изменение. Куда бы мы не пошли, мы этот закон видим везде. Все время все меняется. Я опираюсь на определенные материальные точки, и называю это счастьем. А так как эти точки начинают, рано или поздно, как-то меняться, трансформироваться, то это счастье, соответственно, не стабильно. Оно напоминает песчаный замок, который я построил на кромке океана. Рано или поздно, волна нахлынула, и все рушится.

И духовные практики говорят: “обрати внимание внутрь себя”. Они говорят, что внешние объекты нестабильны, и, если ты опираешься на них, счастье нестабильно. А раз оно не стабильно, у тебя никогда не придет состояние Шанти – состояние покоя. Ты все время будешь беспокоиться о чем-то. И духовные школы говорят: “разверните ум внутрь себя, и то счастье, которое никогда от вас не уйдет, оно – внутри вас, внутри ваших сердец. Это – ваша душа, Джива-Атман. И когда вы найдете контакт со своей душой, это счастье будет вашим постоянным спутником, потому, что эта энергия – это природа самой души”.

И вот на этом построен, практически, основной ключ всех духовных школ. Внешние объекты нестабильны, они все текут-меняются, все время идут изменения. А раз они меняются – все время будет состояние тревожности. Я только построил то, что я называю счастьем, как все это меняется. Я пытаюсь как-то поменять – оно все опять меняется. Все течет, течет... А то, что никогда не меняется, будет все время со мной, и никогда не предаст, оно – внутри моего сердца, и это – моя душа.

Вот на этом построены все духовные практики. Они учат человека развернуть внимание. Одни – через более жесткие методики: например, там аскезу: посты, ограничения, обеты определенные. У лам высшей степени посвящения, там 400 – 500 правил, обетов, которые они должны соблюдать. Т.е. у них, практически, регламент на любые ситуации. Но это – путь монахов. А так как мы – миряне, мы живем социальной жизнью, у нас есть семьи, у нас есть определенные обязательства – у нас немножко другой путь.

Как нам научиться разворачивать ум туда, если вся моя жизнь построена так, что внимание все время развернуто сюда? Один из критериев духовного пути – в том, что часть его внимания начинает уже смотреть внутрь. Появляется контакт со своей душой. И для него уже естественно часть внимания держать там, внутри. Говорят, что когда это происходит, у человека немножко меняются глаза. У него глаза, немножко, становятся другие, другой взгляд. Не как у мирского человека, немножко другой взгляд.

И отсюда, существует четыре двери в йогу, которые помогают человеку, чтобы вот эта штука – включилась. Потому что, если это не включается, то я не занимаюсь духовными практиками. Если я практикую, а мой ум все больше и больше развернут вовне – значит, что-то здесь неправильно. При этом, Школы говорят, что если у тебя есть социальные роли, их нельзя бросать. Это – твоя карма. Но само умение погружать внимание внутрь – оно дает более качественное проживание социальных ролей. Почему это происходит – мы сейчас разберем.

Так вот, существует четыре двери в йогу. В йогу, как в систему. Первая дверь – через что входит большинство, это – Хатха-йога. Или, назовем это “телесно-ориентированные практики”. Т.е. когда человек через оболочку тела пытается включить этот механизм, часть ума, и, постепенно, большая его часть, сворачивается внутрь. И появляется контакт со своим джива-атманом, со своей душой. Как это делается?

Путем гимнастики, путем практики. Т.е. правильно простроенные рисунки – они прорабатывают тело, симметрично, очень правильно. По осям, вверх – вниз, передняя ось, задняя ось, боковые оси, диагональные оси. И когда тело простроено, давление выровнено, праны все выровнены, для человека естественно внимание как-бы свернуть внутрь. Ну, это – если ты ориентирован больше на тело.

Т.е. существует несколько типов людей. То, что называют “телесники”, т.е. те, для которых естественно познавать мир через телесную оболочку. Это – люди, которые приходят из спорта, из боевых школ. Они очень хорошо развиваются в хатха – йоге. Т.е. для них тело – непосредственно как инструмент. У них есть предрасположенность к этому.

Есть то, что называют “эмоционалы”, т.е. те, у которых доминанта – астральная оболочка, чувственная. И для них был придуман путь Бхакти-йоги. Т.е. путь чувственный, путь состояний. И здесь – это целая, тоже традиция. Есть целые йогические направления, йогические ордена Бхакти-йоги. Те же Кришнаиты – это Бхакти-йога. Это – определенная школа, секта – ну, секта, в хорошем смысле – сектор, направление определенное, которая идет путем Бхакти-йоги. Любая религия – это тоже, в большей степени, Бхакти-йога. Здесь нужно пройти несколько этапов – опять же, если есть склонность к этому.

Первое – это Ишва-дэви, т.е. персонифицированное божество. Т.е. какой лик Бога – для тебя. Если ты на него сонастраиваешься – у тебя зажигается ощущение сердца. Т.е. в какой лик Бога ты влюбилась. Кого ты любишь? И невозможно [специально] влюбиться, т.е. себя напрячь, и сказать, что я люблю этот лик. Это – некое таинство, мистерия. Человек наблюдает, и вдруг – какой-то лик вызывает у него очень сильные состояния. И дальше – человек идет этим путем, он может использовать все остальные практики. Практики того же тела, практики работы с энергиями, с дыханием. Но для него доминанта – это Бхакти.

Бхакти – это служение, прежде всего. Они служат тому лику божества, которому поклоняются. С которым у них есть контакт. Некая аналогия со жречеством. И чем более человек резонирует с этим ликом, тем меньше в нем эгоизма. А чем меньше эгоизма, тем более для него естественно сворачивать внимание внутрь. И для него контакт с душой – это, прежде всего, контакт с вот этим ликом Бога. Т.к. это же Сущее, и оно смотрит на нас через множество образов.

Третья дверь – это, что называется, для “людей-интеллектуалов”. Т.е. люди, у которых доминанта – ментальная оболочка. Это – путь Гьяны, или мудрости. Гьяна – йога.

Можно сказать, что ученые – это путь Гьяна-йоги. Но ученые познают внешнюю вселенную, а Гьяна-йога познает внутреннюю вселенную. Он познает внутреннюю вселенную через что? Через оболочку ума. Человек исследует. Например школы Адвайты – это школы Гьяна-йоги. Самоисследование. Атма-Вичарья, так называемая. И они исследуют. Или, вот, Дзен-Буддистские медитации. Там идет исследование, поиск. Через отождествление себя “от объектов”.

Например, вот один из моментов Гьяна-йоги. “Если я могу смотреть на объект немножко со стороны, то я становлюсь субъектом, а то, на что я смотрю, становится объектом. То есть, это явление мной полностью не является”. И как это делается: человек закрывает глаза, начинает смотреть в тело. Он смотрит в тело, и, в какой-то момент, возникает пространство между тем, кто смотрит, и на то, что он смотрит. Если я этого не делаю, я очень жестко сонастроен с телом, с его телесными реакциями, программами, у меня нету вот этого пространства, отделенности. Я – тело. Но если я медитирую на тело – например, те же буддистские випассаны, где они по 6 часов смотрят в тело. Зачем это сделано? Для того, чтобы возникло ощущение, когда внимание разотклеивается от тела. Возникает видение, что, вот оно – тело, а вот – кто-то, кто на это смотрит. Т.е. между мной и телом возникает пространство. Соответственно, я – не тело. Тело – это объект. И для меня это – уже не просто умозрительная формула, а реальное проживание. Но как я к этому пришел? Умом, интеллектом. Т.е. через созерцание, через наблюдение. Исследование.

И вот так они по-тихонечку учатся отделяться от всех оболочек. Тело, энергия, эмоции, мысль, образ себя, личная память, личная история, все наши социальные имена, роли. Отделяюсь, отделяюсь, и в какой-то момент возникает один единственный вопрос: кто я? Если это все – просто инструментарий, то кто я? Вот это – путь Гьяна-йоги. Но к нему должна быть предрасположенность.

И следующая дверь – это Раджа-йоги. К Раджа-йоге относится и Хатха. Хатха-йога – это как-бы элемент Раджа-йоги. Если мы возьмем восьмиступенчатую классическую йогу, которая состоит: яма, нияма, асана, пранаяма, пратьяхара, дхарана, дхьяна и самадхи, то вот ступень

асана, пранаяма, пратьяхара – это Хатха-йога. А ступень пратьяхара, дхарана, дхьяна, самадхи – это Раджа-йога. А яма и нияма – это базовые, основополагающие линии, которые проходят сквозь все древо йоги. Этические линии, которые показывают степень моей реализации, насколько я правильно иду. Через проявление тех или иных черт характера.

Раджа-йога – это путь Силы, прежде всего. Очень похоже на то, о чем говорил Карлос Кастанеда, на практики намерения. В Раджа-йоге это – основополагающее, когда йогин через прохождение Хатха-йоги доходит до пространства намерения. И вот Раджа-йога – она, прежде всего, с этим пространством и работает. Умение собрать вот это состояние внутренней силы, кристаллизовать ее, и путем этого состояния, сконцентрировать свое внимание в узкий фокус, луч – дхарана, концентрация. И когда это узкий луч достигает очень сильной интенсивности, наступает квантовый переход в состояние дхьяны. За границу того объекта медитации, на котором человек концентрировался. Я смотрю на камень, и учусь сворачивать свое внимание в узкий-узкий луч.

Т.е. с чем я работаю? Я работаю с энергией Воли, намерения. Сворачиваю, сворачиваю, сворачиваю. И когда вся вселенная исчезла, и осталось только ощущение узкого концентрированного луча Воли и объект, на который я смотрю, этот луч прожигает, ну, или проходит сквозь материальную оболочку, и выходит в пространство, которое называется “душа объекта”. У каждого физического явления есть своя душа. Свое “представи-тельство в мире Бога”. И там я вижу объект как часть Бога. Но так как мы все – части Бога, я вдруг понимаю, в состоянии дхьяны, что я – такой же. Возникает состояние тождественности, и тогда субъект и объект – сливаются. Вот это – путь Раджа-йоги.

Но это все начинается с Хатхи, у них очень четко это построено. Даже те школы, которые дают только Раджа-йогу, там проходят только те, что уже прошли хатху. У них есть ощущение, как собирать свое намерение, как собирать вот эту Силу.

И – следующая ступень. Т.е. Хатха-Раджа – это одна ступень, Гьяна – это другая ступень, Бхакти – это третья ступень. Ну, условно, ступень. Тут нету, как таковой, градации больше – меньше. И следующая – это Карма. Карма – йога – это, в большей степени, йога, подходящая людям, которые по своей природе деятельны. Смотрите. Телесники – Хатха йога. Умение работать с намерением – Раджа йога. Эмоционалы – Бхкати-йога. Интеллектуалы – Гьяна-йога. И деятельные люди, т.е. люди, которые

привыкли проходить огромное количество социальных ситуаций, т.е. очень сильно погруженные в социальную жизнь, это – Карма-йога.

Т.е. у Хатха-йогина активны нижние центры, и постепенно он эту энергию переводит в аджну – работа с намерением. У Бхакти-йога активен сразу центр анахата-чакры. И, постепенно, через этот центр он зажигает все остальные. Вот как нас Мастер учит: если вы один центр какой-то зажгли, энергию, то в какой-то момент возникает просто цепная реакция – он начинает “поджигать” все остальные.

Если у человека есть предрасположенность к чувственному [восприятию мира] – он будет больше Бхакти-йог, и в какой-то момент этот центр становится очень активным, и начинает “поджигать” все другие. Хатха йога: энергия идет отсюда [снизу], доходит сюда [вверх], включается Раджа-йога... Гьяна – йога, интеллектуал, вишудха. Энергии очень много здесь [на вишуддхе]. Понимание, мир как информация. Соответственно, я – тоже информация. Я – часть единого информационного массива мира. А кто я? Начинается исследование. Это – метафизические ученые. И когда этот центр становится доминантным, в какой-то момент он “поджигает” остальные. А Карма-йог, это – манипура. Чакра действия. Чакра активности, огня.

Как человек идет карма-йогой? Он, по природе своей, очень деятельный человек. Как отличить? Вот, вы в компанию, да, пришли. Вот вы пошли на Кара-Даг. Телесники, у кого хорошо прокачено тело: они идут, идут, спокойно. Параллельно могут еще отжаться где-нибудь, потянуться. Они – вот такие. У них матрица прокачена, телесная. Эмоционалы, Бхкати. Они идут, и чувствуют. “Ой, какой цветочек! Ой, птичка полетела! Ой, какая гора!”. Т.е. они все проживают как ощущения. Интеллектуалы: для них интересна информация. А что это за гора, а история, т.е. они питаются, для них важен мир как информация.

И Карма-йог – если он будет идти в этой же компании, он будет много совершать действий. Человек, который погружен в социальную деятельность. В какой-то момент, в своих действиях он будет находить какой-то момент, который он делает не для себя. Сначала это могут быть близкие и родные люди, он трудится для них. Возникает отход от эгоизма, и он делает это для все более и более абстрактных понятий: для страны, да? Для обычного человека страна – это очень абстрактное понятие. И пока его за живое не хватает, он за страну [не очень стремиться что-то

делать]. А когда в стране что-то происходит, и его за живое зацепило, тут уже [его материальные объекты отходят на второй план].

В какой-то момент Карма-йог начинает ощущать себя инструментом Бога. Что Сила (Шакти) творит через него какую-то деятельность. Я с одним человеком разговаривал. К нему пришел денежный поток. И он часть этого денежного потока вложил, скажем так, в правильное духовное дело. Создал центр. И когда я его спросил – “А зачем вы это сделали?” он сказал: “Финансы через меня пришли в этот мир, и Сущее направляет меня, куда это вкладывать”. Понятно, что он и себя не забывает. Но часть вот этого потока он вкладывает в что-то, нужное для людей. Вот это – Карма. Т.е. не для себя.

И смотрите: как все устроено, как происходит этот механизм свертки внимания, в этих четырех дверях. Первая дверь, да – Хатха-Раджа. Чем больше я тренирую свою матрицу, начиная через телесную. А мы же интегральное существо, это все – условное, деление на оболочки. Они есть, но на самом деле, эти границы – это признак нашего, немножко еще незрелого восприятия, и нам приходится выделять сегменты. Вот я чувствую тело, потом я энергией теку, потом – ауру, потом я ментальное тело чувствую. А на определенном уровне человек ощущает оболочки как некий конгломерат. Взаимосвязей, связей. И он видит, как мысль отражается в ауре, в эмоциях, в теле. И на это механизме все построено. Если это единое пространство, то, прокачивая одну из оболочек – телесную, например – я могу добиться эффекта во всех остальных, по принципу отражения. Если я здесь что-то правильно сделал, волна отсюда начинает отражаться во всех остальных оболочках.

И правильно простроенные йогические рисунки приводят к тому, что возникает эффект выровненных энергий, и происходит эффект соединения праны с апаной. Соединение лунных и солнечных энергий. Это включает состояние Саттва-гуны. Золотой прозрачной Силы. И энергия соединяется в Сушумна – нади, в серединный канал внутри нас. И как только это происходит, естественным образом внимание начинает сворачиваться туда. Почему? Наше внимание – для него легко смотреть в яркий объект. Если я смотрю на людей, то на человеке, который мне симпатичен, мне легко держать концентрацию. Почему?... Например, стоят трое человек. Стоит мой друг, и другие люди. На нем мне легко концентрироваться, я его чувствую, у меня с ним есть сонастройка. Тут – принцип доминанты. И если я создаю внутри практикой ощущение доминанты, ... внимание начинает само стягиваться туда. И чем больше я

туда стягиваюсь, тем больше у меня появляется, через прозрачность Саттвы, [видение чего-то внутри]. Пока есть Раджа – и Тама – гунны, пока есть волны и ил, я не могу видеть дна. Но, когда возникает Саттва, прозрачность, я начинаю видеть нечто внутри себя, что-то ощущать, чувствовать, и оттуда возникает состояние еще больших, сильных проживаний. И для меня уже естественно держать там ум. Почему? Там очень хорошо.

Не надо себя заставлять. Когда это включается, ум сам там. Часть внимания все время там. Это – путь Хатха –Раджа йоги.

Путь Бхакти-йоги. Тот же алгоритм, создание доминанты. Нужно забрать внимание из внешних объектов, и свернуть внутрь себя. Как это делается? За счет влюбленности. Все техники Бхакти-йоги чаще всего построены на визуализации Божества, которое ты любишь, внутри своего сердца. Отсюда, во многих религиях есть, там, свет Иисуса – свет сердца, или, там, лотосоподобный свет Будды в твоём сердце, или, там “амитафо” – я приветствую свет Будды в твоём сердце. Одна из мантр, таких, буддистских. Или “ом мани падме хум” – я приветствую белоснежный лотос в твоём сердце, один из переводов. Все построено на том, что человек начинает чувствовать облик Бога, которого он любит, вот здесь [в сердце].

И опять же, по тому же алгоритму. Если я люблю человека, для меня абсолютно естественно на нем концентрироваться. И не надо себя вынуждать о нем вспомнить. Чем больше я на нем концентрируюсь, тем больше с ним контакт, тем сильнее это состояние, и тем еще легче держать внимание. Главное – подобрать под себя правильную дверь – как входить.

Третий момент – это Гьяна, интеллект, знание. Ведь что-то же заставляет ученых – настоящих ученых – корпеть в лабораториях, забыть поесть, заниматься какими-то формулами, т.е. они полностью погружены. И это дает им наслаждение. Наслаждение интеллекта, вишуддхи, познания. И вот метафизический ученый – Гьяна – йог – он получает наслаждение от понимания того, как все устроено в нем. Кто он? Как работают оболочки, как это взаимодействует с мирозданием. И это также, естественным образом, его внимание уходит внутрь себя.

И Карма-йоги – это люди, которые ощущают энергию Шакти. И постепенно, чем больше он вкладывается как карма-йог, тем больше он

сонастраивается с состоянием, что сквозь него действует Бог. Не он делает, а он – инструмент Бога. И чем он больше, искренне, погружается в это явление и следуют этим знакам, тем он, как проводник, становится все и чище и чище... Мы берем напряжение, и передаем сквозь проводник, проволоку. И она выдерживает какое-то напряжение – ну, там, 220. Даем больше – с ней уже что-то начинает происходить. Но мы берем чистый проводник – там, золотую проволоку, или серебряную. И мы можем дать очень сильное напряжение, и проволока выдержит.

И вот карма-йог – он по-своему тоже счастлив. Как? Чем больше сквозь него вот эта энергия делает, и чем больше сквозь него что-то реализуется в этой реальности, и чем меньше там эгоизма, чем больше он сонастраивается вот с этим ощущением, что он есть слуга Бога, что он есть руки Бога, что он – инструмент Бога на этой земле, тем больше этот поток. Чем больше поток, тем сильнее его “вставляет”. А чем сильнее его “вставляет”, тем для него более естественно держать внимание там.

Понимание, какая у меня оболочка больше в доминанте – интеллектуальная, эмоциональная, праническая или телесная, подсказывает мне тот алгоритм практик, с которым мне легче всего работать. С возрастом эта доминанта может меняться. С возрастом, и с изменением самого человека.

Вообще, Мастера говорят, что всех нас ведут через четыре двери. Просто в какой-то момент нашей жизни нам легче зайти через одну. В ведические времена, как говорят древние легенды, йога была интегральной. Были все эти четыре направления как единая, универсальная система. Но так как пришла Кали-йога, и количество жизни резко сократилось, чтобы хоть что-то успеть достичь в этой жизни, нужно было уходить в узкие лучи. И отсюда, Мастера подробно йогу, сделали из нее четыре вот этих сектора.

Но это, опять же, условное разделение. И когда мы входим в какую-то из оболочек – я это наблюдал много раз и на себе, и на учениках... Человек входит как телесник. И, как телесник, он начинает работать с энергией Воли. Работая с самой инертной оболочкой нас, невозможно не использовать энергию Воли. Как один из мастеров сказал – самое сложное в йоге – встать рано утром, расстелить коврик и встать на него. Тут без Воли – никак.

И когда он что-то выбирает, у него вдруг возникают эмоциональные состояния, проживания. Он начинает мир чувствовать, обостряется интуиция. И вдруг, у него возникает тяга к каким-то молитвам. Любой конфессии. Не

просто тяга, а он наслаждается этими молитвами. И когда он эту ступеньку проходит, как виточек такой, вдруг у него включается понимание, что часть своей деятельности ему интересно направить не только на увеличение своего материального благополучия, а на что-то еще другое. И он этим наслаждается. И когда он этот виток проходит, в какой-то момент у него возникает тяга разобраться – а вообще, как все это устроено? Как это все взаимосвязано? Почему вот так, почему вот так? И он наслаждается этим. Это – Гьяна.

И вот так,... то одна дверь открывается, то другая. И одно из искусств не скучать в практиках – это чувствовать дверь, которая сейчас у тебя открылась. Не теряя [прошлых] наработок. Например, в какой-то момент тебе настолько интересно работать с телом, раскрывать матрицу тела, что это очень сильные состояния. Потом, вдруг, ты чувствуешь, раз -- ты не теряешь практик тела, но у тебя доминанта интересов вдруг переходит в работу с ощущениями, с состояниями. Ты вдруг понимаешь, что интересно на телесные наработки научиться каким-то астральным переживаниям. Т.е. сонастройка с глубинными состояниями, сонастройка с каналами, потоками, с какими-то Богами (возможно), возникает очень глубинная связь. Она и была, но раньше ты это не осознавал, это было как-бы вне сферы твоего восприятия. И это тебя очень сильно вставляет. Но ты не теряешь телесных практик. Они продолжают у тебя идти, но доминанта – уже здесь.

Потом – раз, например, включаются кармические какие-то рисунки. Тебе интересно что-то делать, не только для себя. И это никто не заставляет, это – естественно для тебя. В какой-то момент тебе интересно во всем разобраться. И это тоже вставляет. Ты начинаешь читать тексты, книги, общаться с Мастерами. Тебе интересно понять, как древо-то устроено, почему здесь это, здесь это, и как это все взаимосвязано. Как это по мне, а почему, когда я это делаю, со мной вот такое состояние, а это – со мной вот такое? Как это все работает? Это – Гьяна.

И вот так – никогда не возникает скука, никогда нет рутины, механистичности в практиках. Твое внимание все время приклеено, т.к. оно подтверждается яркими проживаниями. Тебе интересна эта тема (!).

Вот, четыре двери.

Как ты можешь сама почувствовать, кто ты, в данную секунду? Вот ты хочешь в йогу войти – кто ты? Вот ты попробовала Хатху, попробовала работу с Кармой, с состояниями. Вот то, что мы с вами сейчас говорим, сатсанги – это

один из элементов Гьяна-йоги. То, что тибетцы называют “практики ясности”. То, что кристаллизует понимание глубинных, тонких вещей. Т.е. взаимосвязи человека с пространством и вселенной.

<...>

Яснознание – это Гьяна, в большей степени. <...> Смотри, ты можешь намерение включать и через эмоцию. Но это уже будет не твое намерение, а лик Бога. Сила молитвы. Сила намерения через эмоцию – это сила молитвы. Это когда человек обращается Искренне, как Преданный, как Бхакти, к Сущему, эта энергия приходит и делает то, что он просит. <...> Это – больше работа Раджа-йоги. Т.е. нахождение в себе вот этой энергии, которая начинает уже выполнять некую работу, это [Раджа-йога]. Сила этой энергии – она кроется либо в подсознании, либо в сверхсознании. Кто ее как “зажигает” – это уже от человека зависит. <...> Анахата. Развитие анахаты развивает интуицию. <...> Ты не можешь заниматься телесными практиками. Ты – интегральное существо. И если ты развиваешь другие оболочки в ущерб какой-то одной, рано или поздно та оболочка, которой ты не работаешь с ней, не прокачиваешь – ну, это как слабое звено... Просто здесь надо подобрать свой стиль. Огромное количество направлений йогических. От более телесно жестких, до менее. Есть статические рисунки асан, динамические. Есть микс динамики, статики.

Очень много школ сейчас проявили себя, т.к. эпоха перемен идет. То, что называют, “энергии великого перехода”. И практически все духовные школы – проявились. В эпоху Рыб они все прятались. А сейчас наиболее правильно мы идем в коллективах. Эпоха рыб – это эпоха индивидуалистов. У Мастера было пять, шесть, десять учеников – не больше. Если такие школы высвечивались – их уничтожали просто-напросто. Социум был не готов. А сейчас социум готов к изменениям, и сейчас все духовные школы активизировались. Огромное количество направлений. Где они раньше были? О них просто не знали. Они все вышли, и все зависит от твоей искренности – на сколько ты по-настоящему хочешь найти для себя приемлемую телесную практику.

Если для тебя это важно, то рано или поздно, ты придешь к тому, что это важно. Но нельзя игнорировать какую-то из оболочек. Если бы она не была бы тебе нужна, ее бы не было. Ты была бы дух, у которого шесть тел. Самый сильный – кто? Это – человек, потому что у нас – семь тел. Менее сильные нас духи – с шестью телами. Потом – пятительные, четырех, и другие существа. Это – одна из иерархий тонких. Отсюда – человек может призвать любого Бога, любого духа. И тот подчинится. Почему? Потому, что мы –

семительные, у нас больше оболочек. И, как говорят Мастера, слава Богу, что люди об это не знают. <...>

Очень сильные – даосские школы, школы цигун, очень сильные – славянские ведические направления. Единственное, в свое время многих мастеров вырезали, уничтожили. И сейчас это по крупницам собирается, буквально, энтузиастами. Поэтому, ... есть определенные провалы в практиках. Чем интересны восточные системы – там линии преемственности не нарушались. То, что называют “чистая линия”. Там много веков шла передача знаний, информации, не нарушая цельность этих знаний. Т.е. линии не обрывались. Соответственно, за много тысяч лет там очень красивые структуры построены, в которые ты приходишь, и там – как по полочкам все разложено. Тебе только делай, делай, делай, не ленись – и все получается.

Но опять же, говорю, если нет предрасположенности к восточным методикам – можно найти другие практики. Насколько это тебе нужно. Опять же, одна из ценностей мистиков – свобода. Высшая свобода – это состояние единства со своей душой. Т.е. свобода от сна майи, как таковой вообще, целиком. Когда человек понимает, что он, по сути своей – Бог. Это – высшая степень свободы.

Но у каждой оболочки есть своя, еще, структура свободы. Вот, мы идем в поход. У людей, у кого телесная оболочка более-менее построена, у них большая степень свободы. Тебе – тяжелее. То есть, получается, ты уже в чем-то довольно сильно ограничена. В какой-то реализации, как тела. А что делает практика? Она начинает развивать степень свободы телесной матрицы. Но здесь есть естественный предел. К тела, как мышц, связок, органов, есть какой-то предел. Мы не говорим о сиддхах – чудесных каких-то проявлениях, т.к. там, в большей степени, другие тела действуют сквозь физическое тело. Но у телесной матрицы есть какой-то предел. Я же не могу себе взять и сустав вот так раскрутить, вообще?

Т.е. у суставов, у связок, у них есть какой-то люфт, на котором я могу работать. И вот этот люфт я постоянно учусь расширять. Этим я тренирую самую инертную часть меня – тело. В йоге есть такая поговорка: тяну тело – тяну ум. И когда я делаю асану – если я делаю правильно, а не как гимнаст – то последствия моей практики с телесной матрицей начинают отражаться во всех остальных матрицах. Как волна, такая, идет. И степень свободы других оболочек – больше, т.к. они не такие плотные. Уже энергетикой я могу больше действий делать. Аурой – еще больше. А мысль – она вообще может всю Вселенную объять. Насколько степень свободы, да?

Простой пример. Сейчас ты сидишь на стуле. Тебе, чтобы попасть домой, как физическому телу, нужно проделать приличный путь, который, при этом, ограничен какими-то рамками. Той же дороги... Тебе нужно двигаться по каким-то тропкам, которые натоптаны. Там, пути железнодорожные, автомобильные дороги. Т.е. ты уже ограничена. Но твоя мысль – ничем не ограничена. Ты можешь закрыть глаза, и моментально переместиться в свою квартиру. Какая степень свободы, да?

А теперь – сравни, какая степень свободы у души. У ментальной оболочки тоже есть свои рамки. Шоры, паттерны. Определенные фильтры, через которые я не могу переступить, мне нужно делать определенные практики, чтобы эти фильтры ушли. И вот говорят, что степень свободы души – приблизительно как степень свободы тела и мысли. На сколько здесь [тело] рамки жесткие, и на сколько здесь [мысль] их практически нет. Ведь мыслью я могу сдвинуться в любой объект, подумать о любом явлении. Моментально переместиться в любую точку Вселенной. Мне нужна только настройка, да? Образ какой-то... Если мне образ дают, я раз – как портал и там. А тело – нет. Нужно огромное количество условий выполнять, чтобы тело туда переместилось. А у Души – вселенская свобода просто.

И вот духовный путь – это постепенно, не нарушая определенные социальные рамки, хотя были Мастера, которые их нарушали – но, как правило, с ними что-то социум делал. Их как-то быстро успокаивали. И вот йогические школы – они учат, что ты живешь в социуме – живи. Не нарушай его рамки. У него есть свои законы. Но участь жить в этом универсуме, учись расширять степень своей свободы – внутренней свободы. Начинается это с тела. Ты начинаешь увеличивать степень свободы суставов, связок, мышц. Ты прокачиваешь, тренируешь органы. Они становятся более подготовленными к различным факторам. Тем же температурным. Ты легче начинаешь переносить холод, легче – жару, более выносливой становишься. Потихонечку эту матрицу развиваешь, развиваешь.

Но это – инструментарий. Дальше ты отлеживаешь, как степень раскрытия этой матрицы влияет на степень свободы других матриц. И в какой-то момент доминанта твоих практик смещается. Ты начинаешь уже работать больше в энергетической составляющей, и ты наблюдаешь, как твое раскрытие как энергетического объекта влияет в том числе и на тело. Потому, что определенные асаны – например, пустотны асаны, очень глубокие – их можно сделать только в определенном энергетическом состоянии. Их можно сделать, если взять ребенка, и с малолетства его тянуть, как обезьяну, просто

растягивать, как гимнаста. Но если человек уже в зрелом возрасте вошел в йогу, и мышцы, связки уже ригидные, жесткие, то у него какой-то люфт есть, довольно ограниченный.

Часто в природе были ситуации – люди в очень сильных, сложных состояниях, когда возникал выброс внутренних резервов, и демонстрировали потрясающие результаты. И тело выдерживало все это. Здесь что? Это значит, энергетическая матрица вела тело. Но к этим практикам надо подходить. Вот работа с тонкими состояниями – это вот эти практики.

Когда я делаю асану,... я ощущаю, как сначала здесь, здесь состояние, и в какой-то момент я чувствую, как движется энергия здесь. И когда я эти штуки поймал, дальше мои движения ведет энергия, а не мышцы. Т.е. вот эта оболочка становится доминантой. ... Энергия начинает закручиваться, и за ней закручивается тело. Это еще интереснее, йога вообще другая становится.

А выше еще степень свободы – это работа с матрицей состояний. Часто ее демонстрируют очень хорошие танцоры. Он берет состояние, и дальше начинается спонтанный танец. Он может быть очень невероятным. И он настолько зажигает зал, что никто не может остаться равнодушным. А йоге есть эта ступень, когда человека ведет не энергия, а состояние. Человек входит в состояние, и состояние начинает прокачивать матрицу энергии и тела.

<...>

Есть танцы, которые гипертрофируют какие-то зоны. Лучше всего – народные танцы. Правильные народные танцы, т.к. там эти матрицы еще сохранились. Т.к. все танцы – это же сакральные вещи. Там заложено очень много. Например, те же восточные танцы – это практики, которые учили женщину делать здоровой вот эту часть. Готовили ее к материнству. Но это – только кусок. Там еще много. Сейчас пытаются восстановить все эти знания, очень интересные находки у людей есть.

Но есть танцы выхолощенные, где польза была убрана в угоду зрелищности. И это – как спорт, там – только травмируешься. У меня один такой знакомый, у него была идея – пойти на народные танцы. И вот он попал в такой коллектив, где все было выхолощено в сторону зрелищности. Он себе колени посадил, крестец посадил, потом долго восстанавливался. Хотя идея была интересная. Здесь надо просто ходить, искать.

<...>

Вот, это – четыре двери. Если интересно, есть великолепная книжка Вивекананды – “Четыре йоги”. Это вот такой том, но ничего лучшего о системной подаче вот этих знаний я пока не встречал. Это – очень мастерский текст, такой. Насколько там красиво, и очень доходчиво объяснены эти вещи. Эта книга есть в интернете, они есть в разбивку. Только, например, Карма-йога, или Гьяна-йога. А есть полностью весь текст.

Нас практика ведет через все четыре двери. И если вы одну выбираете, вы [остальные] не бросаете. Оболочку нужно поддерживать, через которую вы заходили. Но доминанта вашего развития переходит на другую оболочку. Но как только ты находишь доминанту, она включает снова интерес, и это включает снова состояние. И тогда – нету никаких усилий, чтобы заниматься. И это сразу же усиливает все остальные оболочки. Насколько это интересно работает – ты вдруг видишь, что это – интегральное пространство, единое.

В какой-то момент, ты понимаешь, что яркость начинает исчезать. Ты понимаешь этот закон, и смотришь, какая следующая дверь начинает открываться. И ты в нее заходишь, и опять – у тебя взрыв интереса, понимания. И это опять усиливает все остальные, т.к. это все – одно.

Вот так это работает.

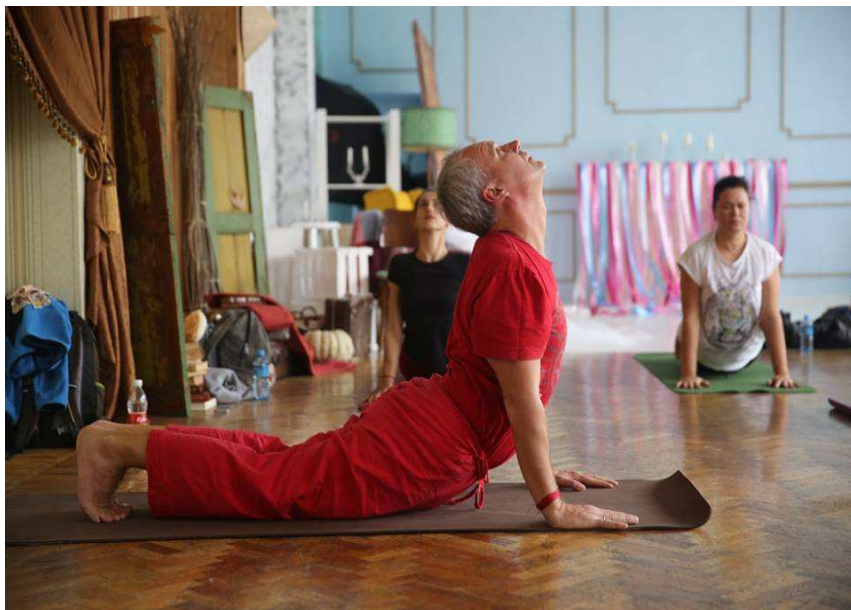
Радэ-Радэ!

<...>.

Сурья-Дас, 2015г.

“ЙОГА — ЭТО КАК ВЛЮБИТЬСЯ”: ИНТЕРВЬЮ С АНДРЕЕМ МАКСИМЕНКО

Интервью Андрея Максименко студии йоги “Проскура”. Краснодар, октябрь 2015г.



— Как йога появилась в вашей жизни?

— Я занимался боевыми искусствами и немного изучал йогу — в основном, как средство для растяжки мышц. В какой-то момент возникло желание получать информацию более целостно, ощущать некое движение по пути. В школах боевых искусств не было ответов на мои вопросы: “Кто я? Зачем я здесь? Куда я иду?”. Я вспомнил о йоге, и она начала давать мне ответы. До определенного момента практиковал и параллельно вел боевые школы, а затем почувствовал, что йога для меня — главное, и полностью погрузился в практику.

— Остается ли в жизни учителя достаточно места для личной практики и развития? Как, будучи преподавателем, сохранить любовь к йоге?

— Очень важно понять базовый принцип йоги, закон равновесия. Как только ты понимаешь это и привносишь йогу во всю свою жизнь, ты уже не практикуешь йогу, ты ею живешь. Один из Мастеров сказал: йога — это способ жизни на Земле. Этим способом я и живу. Мы просто учимся

балансируют . То же ведение групп: если у инструктора их, например, три, и в каждой он дает одно и то же, к концу дня у него будет крепатура. А если балансирует, и в одной группе прорабатывает ноги, в другой – спину а с третьей – углубляется в пранаяму, то он сохранит равновесие и гармонично дополнит свои занятия.

— Есть ли у вас ученики, которыми вы гордитесь?

— Конечно есть. Не хотелось бы называть имена и выделять кого-то одного, в основном, это те, кто, как и я, научился жить йогой. Они не воспринимают йогу как некое искусство, изучению которого нужно уделять не менее двух часов в день. Они живут через нее, и, по большому счету, им уже и учитель не нужен, они могут идти дальше сами. Когда я наблюдаю за этим, то горжусь, что довел человека до этой ступени.

— Вы преподаете уже больше 20 лет. Помните ли вы тот момент, когда в сознании общества йога перестала быть “занятием для избранных” и стала набирать популярность?

— Да, помню. В начале 90-х, когда рухнул Союз и мы переходили в капитализм, моя группа на 2/3 состояла из людей нереализованных – из тех, кто не нашел себе места в социуме, и в новых реалиях с помощью йоги пытался хоть как-то выровнять себя и снять стресс. А к концу 90-х на йогу начали приходить люди, которые нашли себя в обществе, но в борьбе за деньги потеряли здоровье. Это были уже другие ученики – они четко знали, чего они хотят, практика для них была инструментом для того, чтобы улучшить свою жизнь. В начале нулевых заниматься йогой стало модно, а примерно в 2005-м уже начали появляться люди, выбирающие для себя йогу как путь. И именно сейчас, сегодня, учеников, которые искренне пытаются двигаться этой дорогой, становится все больше, и это радует.

— Как вы относитесь к моде на йогу? Это хорошо?

— Как сказал один из мастеров, некомпетентные инструктора притягивают некомпетентных учеников. Так что, популяризация йоги – это хорошо, а дальше уже от каждого зависит, к кому он пойдет и куда попадет. Если кому-то нужно просто потянуть мышцы и немного поговорить на философские темы – почему бы и нет? Очень часто бывает, что такие люди “вызревают”, начинают искренне интересоваться йогой, уходят к более “глубокому” инструктору, и это очень хорошо.

— Как быть с постановкой целей в йоге? Бывают ли “неправильные” цели? Как понять, к чему стремиться?

— Не бывает неправильных целей, бывают ваши и не ваши. Если поставленная цель чужда человеку, какая бы она ни была высокодуховная и “правильная”, она не будет его мотивировать, и как следствие, он не будет заниматься. Нужно честно ответить себе на вопрос “что я на самом деле здесь ищу?”, и к этому двигаться. Когда мы достигаем своей цели, практика открывает нам новую — так мы и развиваемся. А если, например, в данный момент для человека цель — здоровье, а на занятиях ему говорят, что это неправильно, и нужно постигать йогу как путь, то мотивации к занятиям не будет. Нужно в первую очередь слушать себя.

— Расскажите о своем обычном дне — чем он наполнен?

— Йога — искусство безграничное, мне интересно постоянно в нем совершенствоваться. Я живу этим, и весь мой день тоже строится на этом. Он наполнен практикой и общением, анализом и осмыслением предыдущих практик, придумыванием новых рисунков. Я опираюсь на принцип “йога для людей, а не люди для йоги”. В течение дня я стремлюсь прочувствовать, что в данный момент для людей наиболее важно, и, исходя из этого, прорабатываю каждое занятие. Практика настолько многомерна и пластична, что в ней можно найти все, механизмы подстройки под любые цепочки событий, любые условия окружающей среды, и я стараюсь это активно использовать. Если я попадаю в пространство, где очень жарко, то корректирую практику под условия жары, если в месте, где люди испытывают сильный стресс — выстраиваю занятие с использованием антистрессовых рисунков, и так далее.

— Какое ощущение у вас от нашего города, пространства, людей?

— Я из этих мест, поэтому первое, что я ощутил — это внутренний резонанс с энергией Кубани. Второе — здесь очень сильно представлена энергия Луны, женская энергия, Шакти. Соответственно, когда здесь строишь занятие, очень хорошо идут медитации — лунная энергия способствует погружению в глубокие состояния. Но, в то же время, здесь нужно усиливать энергию Солнца, потому что, если Шакти в избытке, люди становятся слишком инертными, замкнутыми. Чтобы оставаться в равновесии (а йога — это равновесие), нужно соблюдать баланс лунных и солнечных практик.

— Как относятся к йоге ваши близкие?

— Каждый человек, погружаясь в практику, проходит несколько стадий. На первой стадии все против тебя. Твое тело не принимает то, что ты

делаешь, оно к такому не привыкло.. привычки питания, сна – вообще все противится твоим занятиям, в том числе и домашние. “Что ты делаешь, куда ты полез, это нам чуждо, оставь это” и так далее. Но в какой-то момент они понимают, что ты не сектант какой-нибудь, видят, что практика делает тебя лучше и начинают задавать вопросы. Сейчас для своей семьи я тоже учитель. Всех своих детей, так или иначе, я обучал йоге. При этом я ничего не навязываю, не заставляю заниматься, я с ними играю йогой, знакомлю их с йогической культурой, а свой выбор они сделают уже сами, в осознанном возрасте. По крайней мере, старшим детям практики йоги помогают в жизни. Я бы не сказал, что они пошли путем йоги, но, с помощью того, чему я их научил, они могут снимать стресс, балансировать.

— Ваш главный совет новичкам?

— Правильно ощущать свою цель, и, исходя из целеполагания, найти учителя, который будет помогать вам двигаться к своей цели. Правильно отстроенная цель дает правильную мотивацию, и тогда мы двигаемся ровно, без пауз и срывов. Главное для новичка – помнить, что йога для него, не ломать себя под какие-то рамки, а искать направление, которое поможет развить сильные стороны и нивелировать слабые. Чтобы практика не превращалась в долг, напряжение, обязательку – йога должна приносить наслаждение. И для этого нужно просто немного подвигаться, поисследовать разные школы, направления. В какой-то момент человек чувствует – это мое! Это как влюбиться – множество факторов сходится в одной точке. Если бы это можно было просчитать, формулу любви уже давно бы нашли и активно использовали. Так и в йоге – нужно найти ту систему, тот стиль, в который вы влюбитесь.

Краснодар. Студия йоги Александра Проскура.
25.10.2015.

ТЕМЫ И КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ОСНОВНЫХ СЕМИНАРОВ АНДРЕЯ МАКСИМЕНКО (СУРЬЯ-ДАС)

"Радуга чакр"

В ходе Семинара мы будем погружаться в теорию и практику "чакральной системы" с практикой грандх в Йоге. Основной ключ данных практик-это наработка сиддхи чакр (перевод с санскрита-умение) что является важной вехой на Духовном Пути. Практикующие будут погружаться в основные ключи развития чакральной системы и грандх, что поможет уже дома осознанно набирать эти уровни совершенствования.

"Йога и практика трансформации черт характера"

Давно известно, что характер определяет построение наших моделей поведения. Модели поведения формируют и трансформируют нашу жизнь, создают ту или иную Карму, закладывая определенные самсары причинно-следственных связей. Практика трансформации черт характера поможет разобраться в "рисунках" судьбы и жизни с позиции ведического и эзотерического знания, а осознание этих моментов в поведении позволит "переписать" негармоничные черты характера, что в свою очередь приведет к изменению Судьбы.

"Практика Шакти Санчара"

Практика представляет собой комплекс упражнений йоги, направленный на очищение и омоложение организма на клеточном уровне. Практика Шакти Санчара поможет вам в оздоровлении тела и снятии эмоциональных и стрессовых блоков, вы научитесь красивым рисунком "встраивать" энергию Шакти в свою жизнь.

Участники Семинара получают в подарок учебный материал с описанием комплекса "Шакти Санчара". Важное условие: стаж занятий в йоге не менее 1 года.

"Выход из-под эмоциональных программ поведения"

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

Удивительный семинар, где через знания энергопсихологии, вековую традицию йоги, мудрость сказок и легенд мы будем подробно разбирать основные психоэмоциональные "игры" и модели выхода из под них. Через практики и живое общение, мы увидим архетипы личности,

которые подводят людей воспринимать, переживать и реагировать на события определенным образом. Осознав вашу индивидуальную манеру реагировать эмоционально на жизненные ситуации, у вас появится возможность запустить новые модели поведения. Участники Семинара поэтапно "проживут" выход из моделей неэффективного поведения через практику йоги, медитации, ролевые игры, просмотр и обсуждение учебных фильмов. Благодаря этому, самым невероятным способом происходит "высвобождение" энергии необходимой для интересной и наполненной жизни.

"Карта пути основных духовных школ"

На Семинаре мы будем изучать базовые ступени и мировоззрение основных духовных школ. Опыт и практическое понимание многолетних Знаний поможет Вам почувствовать и осознать вашу карту Пути, что для реальной жизни и есть выход на свою Дорогу и свою Судьбу. Творческая и осознанная карта Пути освободит от движения по кругу, поможет минимизировать "ошибки", приоткроет двери в новый духовный мир Познания.

"Антистрессовые практики йоги и баланс чакральной энергии в условиях мегаполиса и энергий Перехода"

Во время Эпохи Перемен на наших глазах "творяются" события планетарного значения, сопровождаемые быстрой сменой энергий. Сильное воздействие этих энергий на практиков приводит к серьезной трансформации внутреннего и внешнего мира. У многих возникает вопрос – как в этих условиях в пространстве городов гармонично "простраивать" свою жизнь и свои практики. Именно эти процессы мы будем исследовать в поле Семинара. Живая энергия практик поможет познать состояние баланса во время новых энергий. Вы увидите, как практика и состояние баланса начнут отражаться во многом, что Вас окружает.

В ходе семинарского занятия мы будем погружаться в состояние Йоги, как гармоничного Пути совершенствования Тела и Духа, открывающего практикующим интересные Ключи Развития Человека через основные Практики (Асаны, Пранаямы и Медитация).

"Жизненная миссия"

Что такое "предназначение человека"? Как предназначение человека влияет на жизнь личности? У каждого ли человека есть жизненное предназначение? Ради чего человек живет? На Семинаре мы будем искать ответы на эти и другие вопросы через Практики Йоги, которые

помогут сделать шаги к осознанию — кто Ты на самом деле и что делает Тебя живым и счастливым?

В ходе семинара, через асаны, пранаямы, медитации и практики “глубоких погружений” в подсознание появляется возможность почувствовать свою жизненную дорогу, осознать то, что радует тебя в жизни, энергетически заряжает и делает счастливым.

Истина проста: на своем Пути – человек всегда счастлив. Важно найти этот Путь и свою Миссию на планете Земля.

“Свара-йога. практики с потоками солнца и луны. Выход на практики срединного канала сушумна”

В ходе Семинара мы будем погружаться в углубленное состояние Свара-Йоги, через изучение работы двух главных каналов нашей энергетической системы- ИДА (канал Луны) и ПИНГАЛА (канал Солнца), практикуя при этом выход на срединный канал СУШУМНА. Данные практики открывают основные ключи Раджа-Йоги (“царская йога”), йога-медитации и “йоги состояний”.

Свара-йога — древнеиндийская наука о связи движения праны с биоритмами нашего тела. Согласно древним писаниям, следуя простым правилам Свара-йоги можно прожить активную, счастливую и здоровую жизнь до 120 лет. Семинар будет полезен всем, кто ищет Пути гармоничного совершенствования Тела и Духа, кому интересно состояние внутренней Свободы и Мудрости.

"Практики йоги с каналом внутреннего мастера"

На Семинаре мы будем учиться "включать и чувствовать" Канал Внутреннего Мастера. Это основной поток нашей интуиции и главный стержень личности. Канал Внутреннего Мастера-это голос нашей Души (Дживатмана). Семинар состоит из комплексов асан, пранаям, медитаций и телесных практик, направленных на построение внутреннего стержня.

Вишну – Владыка духовного мира. Ускорение духовного прогресса, обретение мира в уме.

Шива – Владыка материального мира. Устранение страхов.

Сурья – Бог Солнца. Улучшение отношений, поддержка от представителей власти, улучшение зрения, избавление от болезней кожи.

Дурга – Божественная Мать. Обретение божественной защиты и поддержки природы, осуществление желаний, устранение заболеваний и негативного влияния Раху.

"Трансовые состояния в йоге"

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

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

"Раскрытие анахаты чакры, как основного аспекта "тонких практик"

Анахата чakra (сердечная чakra) – это центр Любви, где неразрывно соединяются Дух и Материя. Открывая Сердце, мы приносим Гармонию в нашу Духовную и Материальную Жизнь. Такая интеграция наполняет Жизнь Состоянием Бесконечного Покоя и Мира, при этом помогая жить Счастливой Земной Жизнью. Важной задачей Семинара является Переход со ступени "йоги тела" на ступень "йога состояние". Семинарские занятия состоят из Практики асан, пранаям, медитаций, каскадных шавасан, выстроенных в единую систему. Живая энергия Практик помогает гармонично погрузиться в тему Семинара по включению в "тонкие" аспекты практики Йоги.

"Выход на Свои Силы".

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

Картина Мира каждого человека строится из его "подключек" и только Наши Силы заинтересованы в нашем развитии. Умение чувствовать поток Своих Сил помогает избегать ловушки "ходьба по кругу" и значительно уменьшает ошибки Судьбы. Выход на Свои Силы помогает почувствовать свою Миссию и свой Путь. Раскрывает канал интуиции. Каждое семинарское занятие строит из практики асан, пранаям и техник выхода на канал Своих Сил.

ОТЗЫВЫ УЧАСТНИКОВ СЕМИНАРОВ

Более подробно читайте ВКонтакте в Группе “Йога на Планете Земля” по ссылке: https://vk.com/sun_yoga.

Елена (Запорожье)

Все мы, участники семинара Сурья на Меганоме, такие разные;) Приехали из разных городов и даже стран, у каждого за спиной свой опыт и свой уникальный, интересный путь. Но когда к нам приехал Сурья, мы перестали быть отделёнными друг от друга и превратились в группу. Каждый был частью общей мозаики и все вместе мы составили красивый рисунок.

После того как семинар окончился и Сурья уехал, мы снова распались и стали отдельными камушками. Только теперь что-то изменилось. Каждый из нас был уже чуть-чуть отшлифован Практикой, Меганомом и нашим любимым Гуру. Кто-то больше, кто-то меньше, но абсолютно все стали немного другими.

Из семинара “РАдуга чакр” мы увезли что-то очень важное для себя, что непременно поможет чуть-чуть выстроить свою жизнь дальше и сделать ее чуточку лучше.

Спасибо огромное, Сурья, за то, что ты был прекрасным проводником для тех Сил, которые пытались нас чему-то научить. Спасибо за то, что щедро делился с нами своим личным опытом и очень мягко предостерегал от ошибок. Спасибо за незабываемые дни семинара, которые теперь будут жить чудесными воспоминаниями в моей душе.

Аркадий (Архангельск)

Дорогие Йоги, Йогини, сочувствующие, просто люди случайно оказавшиеся с нами в Светоче и просто те, кто прочитает эту запись - что я имею вам всем сказать - я уже 2 год подряд приезжаю в Крым в Светоч на семинар к Сурье и на мой личный взгляд - это лучший способ провести длинные январские праздники с пользой для Души, Тела и Развития. Почему?

Во-первых, очень хорошее место, инфраструктура и подход к питанию)))

Во-вторых, каждый раз ты обретаешь новых друзей, с которыми в обычной жизни не встретился бы ни_ко_гда. В-третьих, Сурья-Дас - это Мастер. Одно то как он нас Видит, заставляет (по крайней мере меня) стараться и идти в ту же сторону, куда ненавязчиво приглашает Андрей.

В-четвертых – Темы семинаров ВСЕГДА в точку, всегда актуальны и всегда на все 100500% применимы в жизни. Еще раз - то, что даёт на своих семинарах Андрей "Сурья-Дас" Максименко - примененимо для гармонизации своей Жизнь, практически любым и каждым человеком, Практиком, просто интересующимся - "А что такое вообще тут происходит".

Ольга (Минск)

Друзья, это было невероятно!

Когда полгода назад, сидя в холодном Минске, я впервые услышала сатсанг Сурьи, его голос, тогда я еще не знала, что это был первый лучик Солнца...

И вот долгожданный Семинар. Сурья виток за витком разворачивал практику, дополняя ее сатсангами и заданиями на день. Мы сливались с потоком Йоги, с чудесной природой Чирали, с ритмом моря, легким бризом, горами, безмятежностью... Каждый день Сурья учил нас какому-то новому аспекту Йоги, еще одной грани. И мы жили этим, погруженные в новые ощущения и восприятия. Мы исследовали Тело, Душу и Пространство, исследовали то, что было невидимо для обычных людей... Сурья давал нам ключи от Пути. И каждый день был наполнен потрясающими открытиями, целый мир Волшебства вошел в нашу жизнь. Мы соединили отдых, общение, наши маленькие путешествия с миром Йоги.

Радэ Радэ!

Марина (Запорожье)

Традиционно людей на Семинар собирает Место, Мастер и Тема.

Место Силы Меганом зовет нас к себе многие годы! Сурью мы просто любим:)))

Неожиданным было, что до начала Семинара не была заявлена Тема. А ведь неудивительно, что йоги приехали на Семинар без темы:) Мы приехали к Меганому и Сурье!

Меганом собрал в единое пространство всех ,кому важно было пройти Семинар под названием: “Жизнь” В этот раз собрались те, кто практикует уже не один год йогу и именно у Сурьи. Все хорошо знают его стиль ведения практики хатка-йоги и пранаямы, ждуть его сатсанги о жизни, йоге, мире... и казалось, что многое будет традиционно, то есть интересно и захватывающе :)

Но оказывается, что и Сурья может быть еще лучше себя лучшего:) На недавнем Семинаре “ Выход на свои Силы” в Школе доктора Синельникова, мне казалось, что вот это высота, вот это вершина, вот он серьезный квантовый скачек и совершенство Андрея Максименко. А оказывается – Сила и энергия Любви ведут всё выше и выше!!!

*Радэ! Радэ! Сурья!Спасибо Тебе, Андрей Максименко.
Очень интересные знания позволило открыть пространство Места Силы.*

Реально можно было увидеть и почувствовать, что вся материя во Вселенной живая, она дышит, движется, течет. Живое общение. Вопросы людей из жизни и практики, совершенно неповторимые ответы Сурьи, интегрированные его жизнью и опытом.

Я слушала и была в реальном восторге от мудрости, масштабности, многогранности знаний, которыми жизнь одарила Сурью. Простота и доступность сложных аспектов вдохновляли и вселяли надежду, дарили жизненный оптимизм. Сила Любви в едином резонансе Семинара учила и радовала! Радэ! Радэ! Сурья! Спасибо Тебе, Андрей Максименко.

Олег (Волгодонск)

Сидя в кабинетах и квартирах, передвигаясь в комфортабельных авто, имея под рукой холодильник, телевизор, интернет и прочие блага цивилизации, человек все равно находится в смутном беспокойстве о смысле своей жизни. Когда поймешь что материальное не приносит долгожданного счастья, что делать?

И тогда собрав рюкзак и палатку, взяв все необходимое отправляешься в другой мир под названием Меганом. Сама дорога в Крым уже начало движения к чем-то новому не изведанному . Поездка на машине 10 часов и Паромная переправа, можно рассказать и об этом но в другом очерке. Ночевка в Судак в палатках на берегу моря, поездка на катере и вот

ты оказываешься в месте с загадочным названием Меганом. Тебя встречают нагромождения огромных камней среди которых разбросаны палатки и непривычно одетые или раздетые люди. Наконец установлены палатки, радостная встреча с знакомыми и незнакомыми людьми объединенных одной общей идеей, одним человеком Андреем Максименко или для всех нас - Сурья. Первый заход в море , встреча местных аборигенов полностью отрицающих одежду, Первое занятие – и вот ты начинаешь ощущать себя свободным человеком, забывшим всеусловные границы, навязанные разуму техногенной цивилизацией. Достаточно немного еды со сгущенным молоком и чаем, чистое море, общения с чистыми людьми и конечно практики и ты наполняешься энергией и мыслями о красоте нашего мира Земли.

Как мало оказывается надо человеку чтобы стать свободным и счастливым! А насколько правы или мудрее те люди которые живут здесь месяцами, ходят в набедренных повязках и питаются чем бог пошлет? Вот такие мысли начинают витать в твоей голове и ты не знаешь ответа. Сурья – наш проводник в мир тонких энергий мир Йоги. Его способности вплетать в практику замысловатые рисунки дающие новые ощущения своего тела - души, его сатсанги о мировоззрении и ключах построения правильной картины мира дают возможность взглянуть на жизнь с другой более высокой вершины.

Прошла неделя и ты сроднился с членами команды, начинаешь петь песни и просто наслаждаться своим существованием, чувствовать тонкие энергии и свое сердце. Природа Меганомы не давала нам скучать: проливные дожди, ливни, град, ветра срывающие палатки, палящее солнце, и как эпофеоз силы природы – шторм, смывший палатки и уничтожившую нашу кухню-столовую на береговой полосе, все это давало ощущение полноты жизни и еще более сплачивало наши ряды, позволяло ощущать себя здесь и сейчас в настоящем!

Время пролетело как один миг, грустную минуту расставания скрасил пеший переход с Меганомы на большую землю со всем своим барахлом, большая часть которого была оставлена, напомнившего еще раз сколько лишнего мы считаем нужным но без которого спокойно можем жить и радоваться. Спасибо сильным и крепким ребятам помогавшие преодолеть это последнее испытание. Обратная дорога прошла легко с чувством грусти и пониманием того что вернувшись в свой старый

мир мы все равно уже не будем прежними, мы вздохнувшие свободу в чудесном месте Меганом.

Благодарю Бога, мастеров йоги, Девраха Бабу, силы Меганомы, Сурью за все что происходило и происходит со мной, спасибо окружавшим меня людям в этом семинаре! Радэ, Радэ!

Ps: отдельное спасибо организатору Марине, Сергею-завхозу! Благодарю бессменного шеф-повара Анну за ее труд и чудесный рацион! Отдельное спасибо жене за ОЖИДАНИЕ И понимание стремления мужа и мужчины к путешествиям, приключениям и стремлению постичь этот мир и себя. Я обязательно вернусь!

Алиса (Запорожье)

Благодарю Вас, Сурья! Семинар был просто волшебный. Практика сильная, хорошо зацепила. Появились состояние весны и света в душе. Благодарю высшие силы за то, что Вы есть. Мы Вас любим. Раде! Раде!

КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

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

Facebook:

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

ВКонтакте:

<https://vk.com/suriadas>

Веб-сайт:

<https://www.suria-das.com>

Группы ВКонтакте:

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

https://vk.com/suria_seminar – расписание семинаров А.Максименко.

Мобильные телефоны:

По Украине: +8-095-605-43-87

По России: +7-905-452-26-84

Электронная почта:

max1967@bk.ru