

В.В.Антонов, А.Э.Лапин, Т.Я.Каширина

Раджа- и буддхи-йога

Содержание

Содержание	2
О нашей школе	4
Психическая саморегуляция в восточной традиции	6
Восточная философско-религиозная концепция развития человека	6
Основы психической саморегуляции	11
Этика	11
Концентрация	11
«Ментальная пауза»	12
«Визуализация»	12
«Медитативный бег»	12
«Утончение»	13
Сила	13
Нирвана	14
«Кристаллизация»	15
Заключение	16
Об основных принципах йоги	16
О стадиях психогенеза	19
О высшей йоге	22
О методах биоэнергодиагностики и биоэнерготерапии (целительства)	24
Искусство и духовное развитие	28
Основные принципы преподавания психической саморегуляции детям и подросткам	32
Религия и духовное развитие человека	33
О биолокации	40
Об экологии сознания	41
Практические занятия	44
Из предисловия к изданию 1986 г.	44
Технические условия для проведения занятий	45
1 КУРС	45
Материалы к теоретическим беседам	45
Освобождение от этических несовершенств	49
Рефлексогенные зоны эмоционально-волевой сферы	50
Практическая часть	53
Занятие 1	53
Занятие 2	55
Занятие 3	55
Занятие 4	56
Занятие 5	58
Занятие 6	59
Занятие 7	60
Занятие 8	61
Занятие 9	62
Занятие 10	62

Занятие 11	64
Занятие 12	64
Занятие 13	65
Занятие 14	66
Занятие 15	66
Занятие 16	67
Занятие 17	67
Занятие 18	68
Занятие 19	69
Занятие 20	69
Занятие 21	70
2 КУРС	71
Материалы к теоретическим беседам	71
Духовность в искусстве. Утончение эмоциональной сферы	71
Практическая часть	72
Асаны для развития вишудхи, анахаты и свадхистаны	74
Асаны для развития сушумны, ваджрини, читрини и срединного меридиана	74
Асаны для развития манипуры	75
Медитации	75
3 КУРС	78
Экологический аспект существования человека	78
Практическая часть	83
Использование элементов хатха-йоги	83
Пранаямы	84
"Моржевание"	84
"Места силы" и "предметы силы"	85
«Медитативный бег»	87
Медитативная работа в зале	93
Некоторые дополнительные материалы для теоретических бесед	98
Некоторые положения эколого-этико-психологической концепции произведений Карлоса Кастанеды	101

В.В.Антонов, А.Э.Лапин, Т.Я.Каширина “Раджа- и буддхи-йога”.

Книга представляет собой подборку статей и лекций по методологии духовного развития человека, а также описание методик начальных курсов раджа- и буддхи-йоги.

Относительно двух предыдущих изданий книги: с одной стороны, авторский коллектив был вынужден пойти на значительное сокращение ее объема, но, с другой стороны, методическая часть была существенно обогащена новыми упражнениями, разработанными за последние годы.

Книга рассчитана на всех, кто стремится к духовному Совершенству.

ЛРН№ 030176

© В.В.Антонов, А.Э.Лапин, Т.Я.Каширина, 1992. Обращаться: 107078, Москва, а/я 352.

О нашей школе

(фрагмент вводной лекции перед началом цикла занятий)

Вначале я скажу несколько слов об истории нашей школы, о ее задачах. Методика начала апробироваться в практических занятиях, потом мы выпустили ряд книг. Сейчас она известна по всей стране. В ряде городов работают группы, которые занимаются по этой методике. Многие школы нашу информацию приобщают к своим методам работы. Есть филиалы нашей школы за границей.

Когда мы создавали нашу программу, наше кредо было следующее: взять все лучшее от всего хорошего, что есть и что было в истории духовной культуры на Земле. Мы изучили историю и методы всех духовных направлений, доступных нам: Индии, Китая, Тибета, Болгарии, России и других стран. Система, которая в итоге сформировалась, включает в себя многие адаптированные, модифицированные приемы, которые были в других школах, а также, наверное, половину приемов, которые родились у нас впервые.

Вначале, была разработана система из 15 уроков, потом их стало 21 — это был первый курс. Потом преподаватели росли вместе со своими учениками, и получился второй курс, третий и т.д. Мы называли эту программу системой психической саморегуляции, поскольку слово «йога» в те годы было, фактически, под запретом. Но термин «психическая саморегуляция» вполне правилен, он отвечает сути методики. Последнюю также можно было назвать по-китайски «цигун» — «работа с энергией». Но сегодня мы предпочитаем называть программу «раджайогой», поскольку этот термин в мировой практике является наиболее употребительным для обозначения систем, подобных нашей. Итак, первые курсы программы — это раджа-йога; последующие же относятся к другому, более высокому разделу йоги — буддхи-йоге, но об этом — потом.

Если кто-то почувствует, что методика для него сложна, или если преподаватель посоветует кому-то переключиться на какую-то другую систему обучения, то никто не должен воспринимать это как личную трагедию. Существует множество людей, которые хотят придти к духовному Совершенству, и существует множество троп к нему. Причем, обратим внимание, что за всю историю человечества не выработалось единой методики для всех людей. Для множества людей должно быть именно множество методик, потому что все люди — разные. Люди различаются своим психогенетическим возрастом, онтогенетическим возрастом, люди различаются предшествующим опытом. Приведу аналогию, взятую из Бхагавадгиты: человек — как поле, покрытое ростками. И к Совершенству мы идем не одним каким-нибудь ростком, а все ростки этого поля, то есть все качества каждого человека, должны быть доведены до совершенства, все ростки должны превратиться в полноценные, зрелые колосья. А для того, чтобы именно все ростки выросли, требуется использование многих приемов, как экзотерических, так и эзотерических. Требуется смена методик, смена преподавателей, смена школ.

Человек в основную часть времени своего развития на Земле растет с помощью экзотерических (т.е. обычных, «мирских») взаимодействий с окружающей средой. Это — и обычная учеба в школах и институтах, и различная производственная деятельность, и многообразные отношения, связанные с репродукцией, и т.д. Поэтому кому-то ради дальнейшего продвижения надо пойти учиться в обычное учебное заведение, кому-то — обзавестись семьей, кто-то должен больше общаться с природой, развиваясь через любовь к ней, а кому-то хорошо стать директором или каким-нибудь еще начальником, чтобы через это совершенствоваться... Наряду с изучением книг и личным творчеством именно социальное общение составляет основу для развития человека. Образно говоря, можно сказать, что люди совершенствуются как бы «друг об друга» — в приятных, неприятных, блаженных и жестоких ситуациях. Во всем этом многообразии взаимоотношений развиваются различные грани Совершенства каждого из нас.

Эзотерические же, т.е. особые, специальные, «неестественные», «тайные» приемы могут ускорять продвижение на разных этапах развития, но они также обязательно приходят в нужный момент, чтобы привести человека к окончательному Совершенству на заключительных стадиях

роста. Чтобы еще понятнее было относительно эзотерики, можно привести сравнение со спортом. Например, специальные тренировки атлетов по развитию мышц сами по себе не дают никакой «народнохозяйственной» пользы. Но зато, когда будут развитые, сильные мышцы, можно будет их использовать на действительно полезные дела. Так и эзотерические приемы йоги развивают высшие психические функции, что повышает (в том числе) и эффективность общественного служения таких людей.

Теперь несколько слов о том, что предстоит в нашей работе. Мы владеем практически всеми главными достижениями высшей йоги. Но, разумеется, путь к ним — очень длинный, очень большой, и не может быть пройден за один или два года. Этому нужно посвятить всю жизнь. Сейчас мы не будем говорить о слишком больших высотах. Об этом поговорим тогда, когда подойдем к ним немножко поближе. Сейчас лучше остановиться на программе первых трех курсов. Подчеркиваю, что лишь немногие из присутствующих сейчас, вот так вот разом пройдут эти курсы. И не нужно об этом сожалеть. Большинству надо будет делать остановки, развивать в себе какие-то другие качества, прежде, чем идти дальше, подключать какие-то иные линии своего развития. Потом, может быть, — вернуться к нашей программе, или продолжить обучение по совсем другим системам.

В целом мы в нашей программе выдерживаем ступени «восьмеричного пути» Патанджали. Начинаем с изучения этики, элементов хатха-йоги, пранаям и концентраций. Хатха-йоге мы не будем уделять сейчас большого внимания, потому что в группу подобраны те люди, которым хатха-йога в качестве предпосылки для дальнейшей работы не нужна. Будет работа с чакрами, с образными представлениями, много медитаций. Работа с чакрами составляет основу начала нашей методики. Вна-чале мы делим организм на семь секторов в соответствии с семью чакрами и доводим до совершенства эти семь сегментов организма. С тем, чтобы потом эти доведённые до должного уровня совершенства сегменты объединить при помощи специальных приемов.

Но чакры — это не только органы, управляющие биоэнергообеспечением физического тела, но это также в том числе и рефлексогенные зоны эмоционально-волевой сферы. Т.е. при помощи перемещения концентрации сознания в ту или иную чакру мы можем очень легко, уверенно изменять свое эмоциональное состояние, интеллектуальную и физическую работоспособность. Перемещая концентрацию в ту или иную головную чакру, мы активизируем тот или иной аспект мышления. Помещая концентрацию в вишудху - шейную чакру, мы создаем оптимальный настрой для восприятия прекрасного, окружающего нас на Земле. Концентрируясь в анахате — «сердечной» чакре, мы овладеваем сердечной любовью. И так далее. Анахата будет для нас главной чакрой с самого начала и до самого конца.

Будет также работа с меридианами. Упражнения с меридианами и чакрами можно использовать, в частности, для оздоровления организма. Достаточно иногда с помощью специальных приемов прочистить ту или иную чакру или тот или иной меридиан — и наступает мгновенное или почти мгновенное исцеление от какой-то болезни, с которой годами невозможно было справиться.

Вы овладеете ясновидением, вы сможете исцелять других.

Иногда бывает, что хлопнешь ладонью по спине человека напротив какой-то чакры — и болезнь тут же уходит. Это все — реальность, этим можно овладеть, занимаясь по данной программе. Хотя в ней сиддхи, т.е. сверхспособности, не являются целью работы. Это должно приходить само собой. На этом лучше не останавливать свое внимание, сохраняя перед собой главную цель — достижение абсолютного, полного Совершенства.

После тщательной проработки меридианов мы поднимаем энергию кундалини. Ее мы используем, в частности, чтобы запустить вращение энергии по микрокосмической орбите. Это уже — из китайской, даосской йоги.

В результате всего этого успешно занимающиеся познаю Самадхи к концу первого курса. Не то самадхи, о котором говорят хатха-йоги, а то Самадхи, о котором говорил Кришна в Бхагавадгите. То Самадхи, которое возникает вследствие соприкосновения сознания человека, практикующего раджа-йогу, с Атманом. Но об этом — потом.

Второй курс посвящен закреплению полученного эффекта при помощи методов эстетике. Будет музыка, будет много танцев, будут слайды и т.п. Будут именно те комплексы хатха-йоги, которые позволят закрепить полученный эффект.

Третий курс посвящен началу овладения силой. Но не той грубой силой, которая обретается через обычные виды спорта. А силой в тонкости. Сначала мы проникаем через медитацию в самый предел на шкале грубости-тонкости — в предел тонкости. А затем будем закреплять эти медитативные состояния, например, через «моржевание». Будем также учиться «медитативному бегу» — это из тибетской йоги. Будут и специальные упражнения в зале. Можно было бы сделать наоборот: сначала развивать грубую силу, а потом ее с необычайными трудностями утончать. Но

В.В.Антонов, А.Э.Лапин, Т.Я.Каширина “Раджа- и буддхи-йога”.

это — очень длинный и опасный путь, ибо он дает искушение развития высокомерия, насильственности, гордыни.

Мы же предлагаем вам испытанный краткий путь.

Психическая саморегуляция в восточной традиции

Восточная философско-религиозная концепция развития человека

В данном разделе мы представим обобщенную философско-религиозную концепцию развития человека, которая в тех или иных конкретных формах представлена в том числе в индуизме, даосизме, буддизме, суфизме, а также христианстве.

Согласно этой обобщенной концепции, центром и основой всего мироздания является Бог (с заглавной буквы, в отличие от языческих богов-духов). Бог рассматривается как Создатель (Творец), Отец (Мать¹), Высший Учитель, Цель, а также как «Всё» (Абсолют).

Развитие вселенной - это суть развитие, личная эволюция Бога. Оно происходит циклами. Смысл цикличности — в создании все новых, не похожих на предыдущие, условий для продолжения Эволюции. В древнеиндийских Ведах такие циклы обозначены как Манвантары; периоды «проявленного» существования плотной материи называются Кальпами, «непроявленного», т.е. когда плотное вещество вселенной исчезает, — Праляями (в современной астрономии такая цикличность известна под термином «пульсация»). Рубеж между Кальпой и Праляей — это ни что иное, как библейский «конец Света».

Даосизм и тибетский буддизм исходят из представления о, говоря научным языком, многомерности мироздания. Под многомерностью понимается как бы вложенность друг в друга нескольких миров, существующих в одном и том же объеме общего пространства. Проиллюстрировать это можно следующей аналогией.

Представим стеклянный аквариум, наполненный водой. Стекло и вода — это предметы как бы самой плотной пространственной мерности. Но в том же объеме пространства существуют также: а) свет, б) звуковые волны, в) радиационное поле и т.д., которые почти не взаимодействуют с водой и стеклом, а также между собой. Так и многомерное пространство состоит из ряда сосуществующих в одном объеме и различающихся по степени «тонкости — грубости» миров.

Высшая пространственная мерность обозначается в буддизме как «Пустота», которая наполнена Божественным Сознанием, видимым как «Ясный Свет» (в даосизме — «Дао»). В индуизме и буддизме говорят об «Атмане» — части индивидуального организма, присутствующей в высшей пространственной мерности; «Параматман» — внешнее по отношению к субъекту сознание на том же плане. В Новом Завете об Атмане говорится так: «Разве вы не знаете, что вы — храм Божий и Дух Божий живет в вас?» (1 Кор.3:16).

Каждый из миров многомерного пространства населен единицами сознания и «досознательными» единицами неорганической (невоплощенной) или органической (т.е. воплощенной в «физические» тела) жизни — духами, элементами (невоплощенными животными и растениями) и т.д. Высшая пространственная мерность — тончайший из планов мироздания — это и есть обитель Бога (Бога — в аспектах Творца, Отца или Матери, Высшего Учителя, Цели).

Во время Праляи (т.е. до начала очередного «сотворения Мира») существует только это Сознание и этот Разум высшей пространственной мерности.

С началом каждой Кальпы из этого базового, изначального плана начинается процесс последовательного «строительства» вещества других мерностей за счет уплотнения энергии — вплоть до плана плотной материи.

Причем, Бог создает эти миры «из Себя», из Своего «Тела», становясь одновременно и Творцом, и Творением². Имея именно это в виду, на Востоке говорят: «Все есть Бог». В связи с этим становится понятным и библейское утверждение о том, что «сотворил Бог человека по образу Своему» (Быт. 1,27). Здесь имеется в виду именно многомерная природа человеческого организма, именно существование в нем структур на всех планах, подобно организации Бога-Абсолюта. «Тончайший» же, высший аспект Абсолюта является не только Творцом и Учителем, но и Целью личной эволюции живых существ. Упомянем в связи с этим заповедь Нового Завета: «... Будьте совершенны, как совершенен Отец ваш Небесный» (Мф.5,48). А тот, кто достигнет этого Совершенства, тот «воцарствует с Царем, став одно с Ним. И Он будет одно с вами отныне и во веки веков». Личное развитие воплощаемых единиц сознания является, по сути, личной

¹ Как к Матери относился к Богу, например, Рамакришна.

² «...Оживотворив всю вселенную частицей Себя, Я остаюсь» (Бхагавадгита, 10:42).

эволюцией Бога, которая и есть происходящая в живых существах трансформация входящей в состав «Тела» Бога-Абсолюта энергии из низших форм в высшие — в энергию сознания, которая, развиваясь, в конечном счете пополняет собой Сознание высшей пространственной мерности, — существо достигает при этом своей Цели. Все живые существа — это как бы развивающиеся «клеточки» в «Теле» Бога. А планеты, включая нашу Землю, — это те островки плотного вещества вселенной, на которых (в зависимости от существующих там в данное время физических условий) может происходить процесс преобразования энергии в тела органических живых существ.

Как уже говорилось выше, эта эволюция Бога идет циклами (Манвантарами), которые в Бхагавадгите сравниваются с Его как бы днями и ночами, т.е. периодами активности и покоя. В начале каждой Кальпы (периода активности) энергетическое «Тело» Бога в том эволюционном качестве, как оно существует на данный момент, подразделяется на три части:

- а) высшая управляющая и творящая часть;
- б) та часть, которая должна претерпеть за данную Кальпу новую ступень активной эволюции через развитие в воплощениях;
- в) часть, идущая на строительство плотного вещества Творения, в которой и происходит развитие предыдущей части.

В каждой следующей Кальпе Бог будет уже несколько иным. Поэтому и условия для Его дальнейшей Эволюции будут другими. Отсюда вытекает, что каждое следующее Творение может принципиально отличаться от предыдущего. Но общий принцип остается тем же.

Процесс эволюции энергии в живых существах происходит по следующей схеме.

Первые зачатки будущих душ образуются через формирование первичных сгустков прежде рассеянной энергии на кристаллических решетках минералов, которым, как и органическим существам, свойственны этапы зарождения, роста, зрелости, старения и разрушения. Когда минерал разрушается, этот «комочек» энергии далее воплощается последовательно в тела растений, затем животных (от простых к высокоразвитым), постепенно совершенствуясь, и, в конце концов, — через, возможно, миллионы лет от своего зарождения — в тела людей.

Эволюция души в человеческих телах также длится на протяжении многих воплощений, перерывы между которыми могут растягиваться на сотни земных лет. «Требования» к существу на «человеческой» стадии его личной эволюции усложняются. В основе дальнейшего успешного продвижения лежит в том числе интеллектуальное совершенствование и освоение высших этических принципов. Те, кто не справляется с этой задачей, — деградируют.

Каждое новое воплощение существа планируется Богом таким образом (иначе говоря, судьба составляется так), чтобы создать наиболее благоприятные условия для устранения сформировавшихся пороков и развития недостающих положительных качеств. Внешне это проявляется в действии так называемого «закона кармы» (закона причин и следствий в формировании судьбы). В том числе, например, если кто-то без угрызений совести причинял другим существам страдания, тот будет поставлен в ситуации испытывающего страдания, чтобы на себе испытать боль своих прежних жертв и — через это — научиться сострадать чужой боли. Или тот, в ком просто не доставало любви, вновь родится в женском теле и будет совершенствовать себя в материнстве. А кому не хватало смелости, может стать воином. Кому требуется скачок в интеллектуальном развитии, тому даются условия для получения хорошего образования и т.д.

Но судьба человека в данной земной жизни — это не есть нечто predetermined окончательно. Судьба складывается из двух причинных линий; врожденной, т.е. являющейся продолжением прошлой жизни, и вновь приобретаемой вследствие нынешних правильных или неправильных решений. «Врожденная» судьба может быть радикально изменена через правильный выбор жизненного пути и через усилия и сверхусилия на нем.

Таким образом, все ситуации, в которые попадает человек при жизни на Земле, он должен рассматривать как уроки, задаваемые ему Богом-Учителем. Все эти ситуации, включая разного рода контакты с подводимыми к нему Богом людьми, — не самосуши: они подобны декорациям, меняемым Богом в процессе обучения ученика и в этом смысле вся жизнь в «материальном плане» рассматривается как «майя» (иллюзия). Подчеркнем, что здесь не имеется в виду «иллюзорность» существования материального мира и других людей вообще. «Иллюзорным» обозначается естественное изначальное стремление человека видеть происходящие в «материальном мире» события как самосушие, не управляемые Богом. Тогда как на самом деле не происходит ничего, что было бы «вне поля зрения» и вне благословения Бога. Поэтому, что единственно значимо для человека, что единственно самосуше, — так это Бог, который учит меня. «Есть только Бог, и я есть — и больше ничего нет»³. Но не надо думать, что следствием такого подхода неизбежно будет

³ Эти слова я когда-то услышал от воистину мудрого человека — православного священника о. Льва из Санкт-Петербурга.

крайний эгоцентризм. Напротив, восточное религиозное учение предлагает видеть в других людях не конкурентов в распределении земных благ, а спутников на великом Пути Эволюции Сознания. Обратим внимание, что только что сказанное вполне совместимо с тем, чтобы все ситуации, в которые попадает человек, он рассматривал как тренировочные, учебные для себя.

Представление о многомерности мироздания позволяет многим философско-религиозным школам Востока считать, что «переставляют декорации» в процессе обучения ученика не летающие невидимые человечки — духи или боги, которые не всегда здесь, которым нужно погромче кричать, чтобы дозваться которые могут вдруг забыть, заснуть, отлучиться, и тогда на смену им являются «слуги дьявола»... Нет, Бога не нужно вызывать с других планет или из космоса. Бог — это Сознание, которое присутствует везде: и вне наших тел, и внутри... И чтобы обратиться к Нему, познать Его, соединиться с Ним, надо лишь научиться переводить свое сознание⁴ в высшую пространственную мерность. Например, можно, достигнув «исихии» (внутренней тишины), погрузиться сознанием в область собственного сердца, и там впервые познается сияние Атмана, наступает блаженство Самадхи... А затем — через многие последующие усилия — приходит Нирвана... Но и на этом не заканчивается еще работа над собой. Ибо Нирвана — в отличии от Маханирваны — еще не означает совершенной Любви, совершенной Мудрости и совершенной Силы — трех основных качеств Совершенного. Последний шаг, который следует сделать для окончательной победы, есть слияние своего развитого сознания с Сознанием Бога: для этого требуется уничтожение в себе всего «личностного», отказ от представления о собственном «я». Тогда и наступает состояние, переданное словами: «Я и Отец — одно» (Ин 10,30).

Итак, мы на Земле наблюдаем две параллельные линии эволюции. Первая — это эволюция «физических тел» растений, животных, людей. Вторая — развитие воплощающихся в эти тела — и также эволюционирующих — единиц живой энергии.

Прежде всего на признании «одушевленности» окружающего нас мира основывается великий восточный принцип Сострадания: ведь причиняя физический ущерб даже дереву, цветку, травинке, не говоря уж о животных и людях, мы наносим ущерб эволюции воплощенных в них единиц неорганической жизни. Причем, в этом отношении нет принципиальной разницы между мной, коровой или цветком — все мы различаемся только по возрасту...

Укажем еще, что личное развитие происходит почти исключительно именно в периоды воплощений. Поэтому ожидаемое грядущее воплощение — это, с одной стороны, великое благо. Но, поскольку жизнь на Земле полна испытаний, тяжелой работы-учебы, сопряженной со страданием, то надо стараться освоить за оставшееся время данной земной жизни как можно больше, постараться прожить жизнь так, чтобы не потребовалось воплощаться вновь.

Основной задачей при освобождении от «пут кармы» является изживание «плоскостного» мировосприятия, которому люди обучаются (и без этого нельзя) с детства. «Наше знакомство с воспринимаемым нами миром, — говорит Хуан Матус, — принуждает нас верить, что мы окружены предметами, существующими сами по себе и независимо, т.е. так, как мы их воспринимаем. Но в действительности нет мира предметов, а есть вселенная эманаций...». И познание этой «вселенной эманаций», переселение в нее еще при данной жизни (без потери адекватного контакта с миром обычных вещей) невозможно при условии поглощенности всего внимания грубыми материальными формами. Поэтому перед религиозным человеком ставится задача добиться «непривязанности» к «иллюзорным» земным ценностям.

По мере своего совершенствования в ряду воплощений человек проходит ряд ступеней от примитивного состояния до Совершенства. Причем, если Бог строил «проявленную» вселенную, начиная от тончайшего — к грубому, то задача человека — пройти по этому же пути в обратном направлении.

Этот путь в индуизме представляется состоящим из семи ступеней:

Первая ступень — «материальный план» (Бхулока). На ней человек обладает «плоскостным» миропониманием, его заботы — сугубо «материальны», самого себя он отождествляет с физическим телом.

Вторая ступень — «астральный план» (Бхуварлока). На этой стадии происходит расширение кругозора за пределы «материального плана» и развиваются некоторые «магические» способности, например, экстрасенсорные. Это — весьма опасная ступень, поскольку может

⁴ **Поясним, что человек состоит из трех основных структур: Атмана, дживы (у теософов - "каузальное" или "кармическое" тело) - носителя информации о личной истории данного индивида, определяющей его судьбу, и буддхи - собственно энергии сознания, накапливаемой путем использования специальных приемов интенсивного самосовершенствования.

В.В.Антонов, А.Э.Лапин, Т.Я.Каширина “Раджа- и буддхи-йога”.

появиться ощущение своего превосходства над другими людьми, что чревато уходом в гибельное русло этически неверного развития.

Третья ступень подразумевает интенсивное интеллектуальное развитие и формирование представления о религиозной цели своей жизни. Это — «ментальный план» (Сварлока).

Лишь на базе развитого интеллекта происходит верное и углубленное понимание этических проблем. Достижение значительного прогресса в этическом совершенствовании знаменует восхождение на «супраментальный план» (Махарлока).

Далее свои Любовь, Мудрость и Силу человек продолжает развивать уже в качестве духовного лидера. Таким образом он в конце концов достигает «предбожественный план» (Джняналока).

Дальнейшее развитие позволяет подняться на еще более высокую ступень — план Брахмана или, в христианской традиции - Святого духа (Тапалока). Терминами «Брахман» или «Святой Дух» в религиозной философии обозначается совокупность сознания людей, достигших Божественного уровня своего развития. Воплощенный человек, достигший этой стадии, а также тот, кто воплощается с данного плана с целью принести людям высшие знания, называется Аватаром (по иудейской и христианской терминологии — Мессия, Христос, по буддийской — Бодхисаттва).

Но существует еще один уровень высшего Сознания Ишвары (Бога-Отца) — ступень Сатьялока.

Таким образом, доктрина высшей йоги предполагает, что при помощи медитативных приемов человек, достигший соответствующего уровня развития, оказывается способным еще именно при обладании земным телом взойти на указанные высшие ступени. При этом оказываются неправыми те верующие, которые «чают воскресения мертвых» снова на Земле, ибо «истинна» не земная жизнь, а, наоборот, неземная — та, которая обретается в результате победы над своей ограниченностью. «Этот мир есть мир иллюзий; жизнь на Земле есть испытание, чтобы мы очистились от всего нечистого. Вскоре память о жизни на Земле пройдет, и наступит мир и освобождение от страдания». «Не существует смерти — существует рождение. Боли смерти есть боли рождения... Многие религии говорят об аде: о месте наказания или искупления грехов. Но ад находится здесь, в этом мире, а наша настоящая жизнь — в другом мире. Сюда мы приходим для того, чтобы научиться и заплатить за ошибки, совершенные в предыдущей жизни, или попытаться выполнить какую-то очень важную задачу. Но этот ад — только порог для будущей, лучшей жизни...».

Можно рассмотреть следующий наглядный образ, иллюстрирующий изложенные выше представления о человеческой жизни.

Жизнь на Земле — это жизнь в глубоком ущелье мира иллюзий. Ущелье заселено множеством людей, проходящих воплощенные стадии своего развития. Свет льется в ущелье с неба, но ему радуются пока еще далеко не все. Одни люди роют землю, стараясь забраться еще глубже, другие собирают камни у ручья и что-то из них строят, обосновываясь здесь надолго. Но третьи, которые уже давно здесь, которые перепробовали все занятия, доступные в этом мире, и возжелавшие выбраться из него, начинают с надеждой и мечтой смотреть вверх, в сторону Источника света, а затем и карабкаться по склонам.

Но выбраться из ущелья не так легко. Здесь есть опасные кручи, которые отпугивают и заставляют повернуть назад слабых и нерешительных. Есть здесь и ложные тропы, ведущие к тупикам и пропастям. И кто-то вынужден возвращаться в поисках другой дороги... А кто-то падает на дно, и тело его гибнет. Но он получает новое тело на дне ущелья, сохранив при этом опыт предыдущих исканий и устремленность к свету; когда новое тело повзрослеет — он снова отправится искать дорогу вверх.

И свет сверху питает своей силой тех, кто стремится к нему. И победители выбираются из ущелья, воспаряясь в свете Жизни Истинной.

Кто же поднимается по склону успешно? Не трудно догадаться, что тот, кто приобрел достаточный опыт решения жизненных ситуаций на дне ущелья, стал через это крепким, сильным, находчивым, житейски мудрым. Поэтому опыт «игр» в иллюзии на дне ущелья важен. Для того, чтобы успешно преодолеть склон, надо стать «испеченными», как блины, с обеих сторон — как со стороны «материальной» («житейский» опыт), так и духовной (религиозные знания и эзотерический опыт).

Выбравшиеся из ущелья и закрепившиеся навсегда в слиянии с Источником света над ущельем достигают Освобождения (в смысле прекращения необходимости последующих воплощений с целью продолжения совершенствования).

Отметим, что термин «Освобождение» (Мукти, Мокша) нетождественен термину «Нирвана». Нирвана достигается значительно раньше и дальнейшее развитие происходит в ней (или можно говорить о совершенствовании состояния Нирваны у конкретного человека). Между первым достижением Нирваны и Освобождением лежит, в частности, длительный процесс «кристаллизации», который занимает как минимум месяцы или годы. Непосредственно

В.В.Антонов, А.Э.Лапин, Т.Я.Каширина “Раджа- и буддхи-йога”.

предшествующей Освобождению ступенью является прочное освоение так называемой «Правильной Медитации Извечного Покоя и Растворений», которая, в свою очередь, становится достижимой лишь после «вскрытия» и «затопления» предварительно развитого до вселенских масштабов нижнего «пузыря восприятия»,⁵

В медитативном отношении Освобождение означает полное рождение сознанием в «Жизни Истинной» — в неприсущем Творению Изначальном Плана. При этом сохраняется способность к адекватному существованию также и в жизни «земной», но уже на качественно ином уровне. Освобождение является венцом Нирваны.

Понятно, что одних только медитативных успехов для достижения Освобождения недостаточно, ибо три основных грани Совершенства — Любовь, Мудрость и Сила — формируются в своей основе на «дне ущелья». Поэтому попытки «напористого» вовлечения людей в йогу высших ступеней не только не дадут положительных результатов, но и могут причинить вред развитию. Совершенствовать себя на этих уровнях люди должны совершенно свободно—тогда, когда «созрели» к этому в своем психо- и онтогенезе.

Такова в общих чертах совокупная философско-религиозная концепция народов Востока. Основанное на ней отношение к жизни как к пути религиозного совершенствования и — через это — участие во вселенском процессе Эволюции сподвигало многие миллионы людей на духовный поиск. Плодом их усилий явились интереснейшие системы психической саморегуляции; Ниже мы рассмотрим основные проблемы совершенствования в искусстве психической саморегуляции.

⁵ Подробное изложение этих методик считается нецелесообразным, поскольку может дать пагубный соблазн начать тренировки с конца, а не с начала. В описаниях допустимо излагать лишь основные вехи пути на его завершающих этапах.

Основы психической саморегуляции

Этика

Предпосылкой для благополучия в жизни, психического равновесия и успеха в психической саморегуляции является исполнение этических принципов общения с другими людьми и со всей окружающей средой. В связи с этим полезной будет мысль, что этику можно рассматривать как раздел экологии.

Признание учеником этических принципов считается необходимым предварительным условием для начала работы с ним. Если он не намерен бороться со своими гордостью, склонностью к осуждению, корыстностью, жестокостью, то дальнейшее обучение пойдет ему только во вред.

Разумеется, было бы неверно предполагать, что уже только теоретическое изучение этических принципов может сделать человека этически совершенным. Нет, это невозможно. Этическое совершенствование длится на протяжении всей жизни у любого, даже самого успевающего адепта. Ход этого процесса предопределяется как углублением теоретических знаний об окружающем мире и о себе, так и развитием практических навыков управления своим организмом. Но в качестве предварительного условия обучения серьезным методам психической саморегуляции становится именно наличие сильного и устойчивого желания добиться этической чистоты.

Этическое совершенствование следует рассматривать как стержень духовного развития человека. Если слаб этот стержень, то нет и истинного развития.

Отметим, что некоторые ценнейшие этические качества, такие, например, как отсутствие дурных мыслей, постоянная искренняя доброжелательность, способность поддерживать

Концентрация

Способность к концентрации является основой психической саморегуляции.

Существуют два вида концентрации: концентрация на объекте и концентрация в объекте.

Примеры первой -- это сосредоточение зрения на каком-то видимом предмете или слуха -- на источнике звука. В Индии этот вид концентраций сопоставляется с протягиванием из тела щупалец-"индрий".

Но в психической саморегуляции имеет ценность прежде всего второй вид концентрации. Он имеет место, когда создается четкое ощущение перенесения самоощущения в объект концентрации, будь то часть своего организма или внешний по отношению к телу объект. При этом мы ощущаем, что именно из этой точки совершается наше мировосприятие. Тренировка в перенесении самоощущения в цветы и камни -- типичная практика в дзен- и чань-буддизме (соответственно японское и китайское наименования направления, образовавшегося в результате объединения концепций и практических методов буддизма с китайским даосизмом, а в Японии -- и с синтоизмом).

Большинство взрослых людей не обладают способностью ко второму виду концентрации. Отсюда -- отсутствие у них такого важного качества, как способность к сопереживанию на основе сострадания и полноценной любви.

Но эту способность можно развить, начиная тренировку с таких простейших упражнений, как ощущение теплоты в суставах при интенсивном движении и т.п. Прекрасными методами также являются асаны хатха-йоги, китайская гимнастика тай-цзы (тай-чи), практика пранаям.

В китайской гимнастике тай-цзы на фоне длительных мягкоритмичных переносов тела с одной ноги на другую выполняются пранаямы и упражнения с образными представлениями. Все эти методы уже сами по себе дают прекрасный оздоровительный эффект (разумеется, при правильном применении). Особенно можно подчеркнуть их значение для учащейся молодежи в качестве средства для снятия умственных перенапряжений. (От тай-цзы следует отличать систему тай-цзы-чжуань).

Принципиально важным этапом совершенствования в психической саморегуляции, открывающим "врата" к следующим более высоким ступеням, является освоение концентрации в рефлексогенных зонах эмоционально-волевой сферы -- чакрах (или дань-тянах) и некоторых крупнейших меридианах организма, а также последующая работа с ними.

Чакры (и в некоторой степени меридианы) издревле применялись в различных восточных системах психической саморегуляции, однако общей концепции их функционирования и использования ранее опубликовано не было. Применение нашей научной концепции позволило значительно ускорить достижение искомых результатов при обучении психической саморегуляции. Эффект методики основан на том, что уже простое перемещение концентрации в ту или иную из рассматриваемых рефлексогенных зон вызывает легко повторяемое и наблюдаемое у всех успешно практикующих вполне конкретное изменение в эмоционально-волевой сфере.

В.В.Антонов, А.Э.Лапин, Т.Я.Каширина “Раджа- и буддхи-йога”.

При работе с чакрами главный акцент должен делаться на развитие чакры анахаты. Это позволяет быстро развить в человеке комплекс качеств, объединяемых словом Любовь. Именно эти качества составляют основу всего духовного роста человека. И неспроста эту зону называют еще духовным сердцем. Если посмотреть в историю, то именно ее "раскрывали" у себя при помощи "Иисусовой молитвы" исихасты.

Отметим две характерные ошибки, встречающиеся при работе с чакрами.

Так, в некоторых школах йоги акцент делается на развитие чакры аджни. Это -- на фоне слабости остальных чакр -- приводит к невротическим симптомам (эмоциональная напряженность, нарушение сна и половой функции и т.д.) К тому же, та форма "ясновидения", которая ставится целью данного методического подхода -- а именно способность к видению цветов "эмоциональной ауры" человека, соответствующих испытываемым им эмоциям, -- особой ценности не представляет. Гораздо существенней и перспективней для дальнейшего развития -- овладеть восприятием окружающего мира из туловищных чакр и читрины; затем приходят другие варианты, основанные на этой тенденции. Приоритетное развитие аджни (исходно самой "грубой" из всех чакр) также ведет практикующего не к утончению, а к огрублению психики, а с точки зрения этики -- к усугублению черт характера, противоположных смиренномудрию.

Другая методологическая ошибка -- акцент на работу с зоной, известной как "хара". Хара (как энергетическая структура) базируется на трех нижних чакрах. Ее можно представить как биоэнергетический "блок питания" организма. Функция хара в качестве рефлексогенной зоны связана с ощущением "личной силы". Но развитие в человеке силового аспекта в ущерб или при игнорировании качеств, объединяемых словом Любовь, неизбежно ведет к этическим деформациям.

«Ментальная пауза»

Работа с чакрами позволяет в кратчайшие сроки обрести важнейшее для начальных уровней достижение — овладеть «ментальной паузой» (или «остановкой внутреннего диалога»). Уже только это позволяет множеству практикующих научиться произвольно избавляться от доминант неприятных переживаний, что, в свою очередь, спасает от неврозов и множества психогенных (т.е. вызываемых психическим фактором) телесных недугов. Данный эффект достигается «всего лишь» за счет смещения концентрации самоощущений из головных чакр в туловищные. Затем приходят более сложные приемы.

Обратим внимание на то, что при постановке некоторыми авторами рассматриваемой проблемы иногда возникают такие недоразумения, как объявление разума вообще врагом человека, призывы к отказу от развития мышления, от образования и т.д. При этом не учитывается, что без развитого интеллекта невозможно даже постичь суть этических принципов, не говоря уж об их правильном претворении. Кстати, людям с недостаточно развитой интеллектуальной способностью углубленные занятия психической саморегуляцией могут идти во вред, поскольку приобретаемые навыки и знания применяются ими неправильно.

«Визуализация»

Ни одна система психической саморегуляции не обходится без развития способности к созданию образных представлений ("визуализации"). Создавая желательные для себя образы и эмоционально сонастраиваясь с ними, можно регулировать свое настроение, повышать работоспособность и т.д. Тренировка в этом направлении может приводить к развитию таких способностей, как неощущение боли, значительное изменение температуры тела и др. Например, тибетские йоги, практикующие туммо ("йогу психического тепла"), зимуют практически без одежды в горных пещерах при температурах, опускающихся; ниже минус 40 С, при этом даже не пользуясь огнем. Высокое совершенство в том числе в «визуализации» позволяет некоторым людям — а среди них и наши соотечественники В.Авдеев и А.Игнатенко -создавать настолько плотные образы, что они становятся воспринимаемыми другими людьми как физические объекты.

В системе Патанджали «визуализация» осваивается на ступени, называемой «дхарана». Чтобы от «дхараны» перейти к «дхьяне» (медитации), надо научиться наполнять создаваемые образы сознанием.

«Медитативный бег»

Методика работы с образными представлениями высоко-эффективна не только для регуляции своих эмоций, выживания в экстремальных условиях и т.д., но и в регуляции физической работоспособности. Наиболее ярко это демонстрируется при тренировке в технике «медитативного бега» (по-тибетски, бег лун-гом). Впервые в нашей стране эта методика стала широко внедряться усилиями Я.И.Колтунова (Москва), а первые публикации техники этого бега — в групповом

В.В.Антонов, А.Э.Лапин, Т.Я.Каширина “Раджа- и буддхи-йога”.

варианте — были даны в книгах. Вкратце, ее суть заключается в длительном беге на фоне непрерывных образных представлений, позволяющих в том числе полностью отвлечься от ощущения тела и создающих высокий накал положительных эмоций. При этом люди, даже никогда ранее не занимавшиеся спортом, оказываются способными без ощущения усталости и без каких-либо нежелательных последствий для здоровья пробежать за раз десятки километров. Характерно такое высказывание одной из участниц тренировки: «Ну кто бы раньше мог сказать, что это старое и больное тело будет часами носиться по лесам!».

«Утончение»

Работа с образными представлениями также является одним из важных приемов на пути «утончения» психоэмоциональной сферы. Следование путем «утончения» — это единственная возможность постижения высокоположительных эмоциональных состояний, это единственная возможность достижения Нирваны.

Первые результаты в работе по «утончению» достигаются через отказ от грубых отрицательных эмоций и культивирование положительных «тонких». Несомненно, что к этому можно прийти только через отказ от эгоцентрических установок. Т.е. без предварительного этического преобразования этого сделать не удастся. Данному процессу будет способствовать гармоничное общение с детьми, живой природой, с уже продвинувшимися в этом отношении людьми, а также избегание «грубых» ситуаций. Примеры целенаправленных в духовном плане взаимоотношений, человека с природой мы находим в японской и китайской культуре. Дальнейшие этапы «утончения» обязательно связаны с работой над чакрами и меридианами. Достижение высоких результатов в этом направлении немыслимо без полного отказа от употребления мясных и рыбных блюд.

Значительным вкладом в теорию «утончения» явилась разработанная в начале века в России концепция «шкалы водородов». Не вдаваясь в подробности, укажем, что суть ее состоит в постулате о том, что все, существующее во вселенной, — все вещества, объекты, состояния — можно расположить в единый ряд, определяя им место (в цифровом выражении) по степени их «грубости — тонкости». Это относится и к нашим эмоциям, и к явлениям природы, и к произведениям различных направлений искусства. Например, одним из прекрасных эталонов для сонатной является свет восходящего солнца.

Результат работы по «утончению» — это размягчение «зачерствевших» душ, раскрытие мира прекрасного, о котором даже не подозревают те, кто с ним практически не соприкоснулся. Это — также познание удивительных тончайших состояний блаженства. Это — изменение своего отношения к другим людям и подчас разительное изменение отношения окружающих людей к практикующему: теперь они тянутся к нему, как к духовному светильнику. От этой работы меняется даже внешность человека, включая черты лица. Собственные старые фотографии становятся неприятными. Женщинам приукрашивать лицо косметикой — уже нет нужды. Такие люди говорят, что к ним вернулось счастье, утерянное еще в далекой молодости... Это — тот период, когда раскрываются возможности излить свою Любовь через разные виды искусства, наполнять ею пространство вокруг себя.

Вслед за этим наступает следующий этап, цель которого — стабилизировать, сделать достигнутое состояние прочным, неуязвимым для «грубых» факторов внешней среды. Речь идет о развитии аспекта силы.

Сила

На пути духовного совершенствования представляет ценность только та сила, которая зиждется на фундаменте любви и мудрости.

Только человек, обладающий двумя последними качествами, может правильно распорядиться своей силой, т.е. направить ее на пользу, а не во вред другим, а также будет избавлен от соблазна подавлять, назидать, принуждать, подчинять себе людей, не разовьет в себе высокомерия и агрессивности. Не имеет ценности на духовном пути грубая сила и нет смысла укреплять свою изначальную грубость за счет развития силы.

Из практических методов на данном этапе будут полезны «медитативный бег», «моржевание», а также приемы развития хара. Можно использовать техники развития хара, разработанные в восточных школах боевых искусств. Но при этом надо остерегаться той «ловушки», которую они в себе несут: именно тенденции рассматривать других людей как потенциальных «агрессоров» или как «мишени» для нанесения удара. Понятно, что формирование таких психологических установок несовместимо с духовным совершенствованием, противоречит принципу Любви. Посвящение себя изучению боевых искусств (видов борьбы) не является путем высокой духовности, хотя отдельные методы тренировок, заимствованные из них, могут быть использованы на пути духовного

В.В.Антонов, А.Э.Лапин, Т.Я.Каширина “Раджа- и буддхи-йога”.

совершенствования. В частности, потенциальное владение приемами самообороны несомненно вносит свой положительный вклад в развитие (на определенном этапе) социально-психологической устойчивости.

Нирвана

Любую зрелую духовную школу можно изобразить графически в виде пирамиды, состоящей из горизонтальных слоев или этажей. Каждый вышестоящий слой — меньше по объему. Данная аллегория символизирует то, что на каждую ступень способно взобраться меньшее количество адептов, чем на предыдущую. Причины «отсева» — недостаток интеллектуального понимания, инертность, неспособность выдержать этические испытания, объективная необходимость задержаться на какой-то одной ступени для более тщательного ее освоения, целесообразность использования методов других школ.

Причем, все эти причины требуют того, чтобы преподаватели не пытались удерживать при себе учеников. — Напротив, последние должны быть полностью свободны уйти, а иногда их надо к этому даже мягко поощрять. Попытки «затащить» человека на ступень, к которой тот не готов, к добру не приводят.

И еще один вывод из анализа графика: сам по себе факт причастности к какой-то школе — пусть даже самой лучшей — отнюдь не свидетельствует об успехах данного человека. Исторических примеров тому — масса.

Те, кто прочно освоил предыдущие ступени, а также готов двигаться дальше, могут предпринять «приступ» очередного уровня совершенствования в психической саморегуляции. Это — Нирвана.

С точки зрения техники достижения, Нирвана — это состояние, возникающее при расширении до бесконечности концентрации самоощущения на одном из двух предельно тонких планов, причем, с направленностью вектора внимания «из глубины».

Погружение в Нирвану дает мягкое, ровное, счастливое состояние, быстрый отдых. Нирвана является одним из высших и весьма универсальных приемов психической саморегуляции. —

Разумеется, состояние Нирваны полностью контролируется практикующим, выход из него затруднений вызвать не может, адекватность поведения в обществе, а также социальная включенность, базирующаяся на потребности в служении, не страдает, а наоборот улучшается. (В определенных случаях психопатологии наблюдается противоположная картина. Разобраться в этом имеет смысл).

Наиболее красочное описание Нирваны оставила нам сподвижница Ауробиндо Гхоша, которую в ашраме называли просто Матерью:

«Теперь я постоянно делаю разграничение между... (как бы это сказать?) жизнью прямолинейной и прямоугольной — и волнообразной жизнью. Первая — это жизнь, в которой все жестко, тяжело, угловато, и вы сталкиваетесь со всем; и затем — другая — волнообразная жизнь, очень ласковая, совершенно очаровательная... Это просто фантастично! Эта жизнь не приносит никакого беспорядка, ничего не сдвигает. Она ни с чем не сталкивается.

И она несет вселенную в своем волнообразном движении с таким покоем!

В практике, если что-нибудь по тем или иным причинам сбивается с пути истинного (боль или какое-нибудь расстройство в теле), я применяю это, и расстройство исчезает почти мгновенно, а если я настойчиво пребываю в этом состоянии, то даже память о расстройстве исчезает...

...Тело (становится) как бы пассивно плавающим в этом состоянии... Вид океана света, находящегося в постоянном движении, с чем-то плавающим в нем... В результате происходит уничтожение это.

...Бытие (в Нирване)— это единственная вещь, обладающая могуществом.

Обыденное человеческое сознание, даже наиболее широкое, всегда занимает позицию центра, а вещи существуют по отношению к этому центру: в человеческом сознании вы стоите на одной точке, а все существует относительно этой точки сознания. Но теперь нет больше этой точки!...

Вообще в любое время, если я перестаю говорить, или слушать, или работать, — наступает «это»: как... медленные взмахи великих крыльев блаженства, огромных, как мир. Впечатление необъятных крыльев — не двух: они со всех сторон и простираются всюду...

Когда вы открыты и находитесь в контакте с «этим», (оно) дает вам силу и энергию... Становится совершенно невозможным малейшее расстройство в теле...».

Другими словами, но столь же веско и поэтично говорит нам о Нирване Бхагавадгита. Цитируем по пер-воду В.С.Семенцова:

5.24. Кто внутри обретает радость, кто внутри видит свет и счастье — этот Брахманом ставший йогин достигает Брахман-нирваны.

5.25. Кто обуздан, без двойственных качеств, кто во благе существ видит радость — тот, лишенный греха провидец, Брахманнирвану достигнет.

6.20. Там, где мысль, упражнением в йоге остановленная, замирает, там, где в Атмане радость находит созерцающий Атманом Атман,—

6.21. ибо там познает он то счастье, что сверх чувств, одной мысли доступно, запредельное, стоя в котором, он от истины не уклонится,—

6.22. пребывающий там не смутится даже самой тяжелою скорбью: ведь, достигнув той цели, не мнит он что-то высшее, лучшее встретить.

6.27. Этот Брахманом ставший йогин, успокоивший сердце, чистый, страсть утишивший, скверну изгнавший, обретает нетленную радость.

Достижение Нирваны не является пределом возможностей человека, а лишь началом нового этапа развития.

Существует несколько способов вхождения в Нирвану. Но во всех случаях это делается на основе так называемого нижнего «пузыря восприятия», начальное развитие которого обязательно должно предшествовать упражнениям для достижения Нирваны. Термин «пузырь восприятия» образно отражает результат определенной работы по перемещению концентрации самоощущения с локализацией его — на первом этапе — вокруг туловищной части тела и ног (нижний «пузырь»); верхний «пузырь» располагается в области головы и шеи.

Первые вхождения в Нирвану совершаются на базе концентрации у нижнего «полюса» тела. Поэтому ей предшествует длительная тренировка в смещении «точки сборки» «вглубь» и оттуда вниз, причем, как в пределах тела, так и за его пределами.

Медитации «расширения сознания» из головных чакр, практикуемые в некоторых школах с целью достижения Нирваны, являются принципиально неверным подходом.

После достижения Нирваны перед учеником встает задача стабилизации, этого состояния. Для этого в школах дзен- и чань-буддизма используется, в частности, прием, известный, но не понимаемый на Западе. Это — коана. Коанами называют специальным образом построенные вопросы-загадки, которые задают учителя ученикам или ученики друг другу. Эти вопросы построены так, что при обычном состоянии сознания на них невозможно найти логический ответ. Но из Нирваны правильный ответ находится просто. Типичный пример коаны таков: «Может ли гусь выбраться из бутылки, не разбив ее и не поранившись?»

Практика повторных пребываний в Нирване со временем делает это состояние все более естественным и вхождение в него — все более простым. Причем, с точки зрения дальнейшего совершенствования, важно применение именно разных вариантов этого состояния. Целесообразны также дополнительные упражнения со смещением самоощущения глубоко вниз с последующим его расширением. Значительное место следует отвести тренировке состояния «не-я» по бинарной схеме, например: «Я в Океане — Есть только Океан». При этом достигается очередное снижение уровня эгоцентризма. Совершенно обязательным условием должно быть проведение этих упражнений на должном уровне тонкости; эталоном для сонастройки могут служить волны латихана, Пранава, Атман.

«Кристаллизация»

Термин «кристаллизация» соответствует стабилизации расширенного из нижнего «пузыря восприятия» самоощущения. Правильная «кристаллизация» начинается от плана Атмана, и она возможна только после достижения Нирваны. Практически она происходит именно под влиянием функционирования из Нирваны, подобно тому, как в результате функционирования развиваются мышцы.

Вслед за правильно проведенной «кристаллизацией» человек может сделать следующий шаг в развитии своей Нирваны, постигнув — вслед за статичным — ее динамический аспект.

Интересно в этом отношении описание, приведенное К.Кастанедой:

«(Я был) ... в состоянии парения в лучезарном свете, в чистом источнике, исключительно мирном и благодатном... Великолепие этого зрелища было выше всего, что я могу сказать, и все же я не могу выразить того, что же придавало ему такую красоту. Затем пришла мысль, что его красота исходит из ощущения гармонии, из ощущения мира и отдыха, из ощущения прибытия в гавань и, наконец, безопасности... Какое великолепное ощущение полноты! Я знал без тени сомнения, что стою лицом к лицу с Богом, Источником всего, и я знал, что Бог любит меня — Бог есть Любовь и Всепрощение. Этот свет смывал меня и я чувствовал себя чистым, свободным...

В.В.Антонов, А.Э.Лапин, Т.Я.Каширина “Раджа- и буддхи-йога”.

Внезапно я услышал в ухе голос дона Хуана. Он говорил, что мне нужно выйти за пределы этого состояния, ибо оно — только стадия, остановка, которая временно дает мир и безмятежность... Но она бесплодна, статична...».

В этом отрывке К.Кастанеда описывает свое первое переживание одного из трех аспектов Нирваны — аспекта Любви, Гармонии. Но его учитель хочет привлечь внимание Кастанеды к поиску второго — динамического аспекта. В практике данный второй аспект становится достижимым после прохождения правильной «кристаллизации». Затем производится его «выравнивание» по первому аспекту с помощью медитации «Пранава» (последняя сходна с медитацией «латихан», но выполняется с вектором не сверху, а сзади).

Всего же духовное продвижение в высшей йоге состоит из трех «октав», подробное рассмотрение которых не входит в задачу данной работы. Отметим лишь, что первая из них заканчивается правильной «кристаллизацией», вторая — овладением динамическим аспектом Нирваны и состоянием Ниродхи («тотальной реципрокальности», «не-я»), третья — состоянием Мокша (освобождение от всех «земных» привязанностей) и слиянием сознания подвижника с Сознанием Творца.

Заключение

Искусство психической саморегуляции трудно завоевывало свои права в нашей стране в ее «застойный» период, когда, в частности, «культура» пьяниц торжествовала над истинной культурой. И не случайно именно пьяницы разных социальных рангов первыми кидались в бой против тех, кто учил и учился радоваться неведомой им тонкой и чистой радостью...

Мы же утверждаем, что психическая саморегуляция — это управление своим здоровьем, силой и работоспособностью, эмоциями, в частности, во взаимоотношениях с другими людьми в семье, на работе и т.д. Изучение ее делает жизнь наполненной смыслом, и уже не остается места для наркомании и других иллюзорных поисков счастья. Психическая саморегуляция делает людей полноценными гражданами, решая проблемы социализации личности, воспитывая в духе доброжелательности, альтруизма, стремления отдавать обществу и конкретным людям, а не брать у них. Она является мощным средством духовного воспитания.

Если говорить о системах психической саморегуляции, основанных на «классической» аутогенной тренировке И.Шульца, о разработанной нами системе в рамках ее начальных трех курсов и о других системах этого уровня, то в интересах общества — открыть им самую широкую дорогу.

Что же касается высших ступеней, то, как уже говорилось, это — удел лишь немногих. И хотелось бы, чтоб остальные люди помнили, что путь к Нирване лежал и лежит не иначе, как через Любовь. Хотелось бы, чтоб Любовь - как доброта, терпимость, уважение, прощение и т.д. - стала мечтой и целью для всех людей.

Об основных принципах йоги

Йогой называется Учение о способах достижения человеком духовного Совершенства, В переводе с санскрита это слово означает «соединение», «слияние», «объединение воедино». Имеется в виду ликвидация человеком, практикующим йогу, своей личной обособленности, гармоничное слияние индивидуальности с макроэкосистемой.

Йога — религиозное учение. На отдельные разделы йоги могут рассматриваться как «нейтральные» в отношении к религии и применяться также и атеистами. Таковы, например, хатха-йога (учение о приведении в гармоничное состояние тела) и, раджа-йога (известная в прошлом на Западе и в нашей стране больше в модификациях, названных «аутогенной тренировкой» и «психической саморегуляцией»

Йога включает в себя ряд методически обособленных разделов: таких, как уже упомянутые хатха-йога и раджа-йога, джняни-йога («йога мудрости», теоретическое обоснование пути йоги), карма-йога (этическое учение, включающее в том числе представления о судьбе человека и о влиянии на нее), бхакти-йога (более высокая, по сравнению с карма-йогой, ступень освоения этики, делающая главный акцент на развитие любви), буддхи-йога (учение о совершенствовании сознания). Иногда отдельные авторы называют изложенные ими системы взглядов также «йогами», например, агни-йога супругов Рерихов (фактически представляющая собой манифест, призыв к духовному пробуждению), и т.д.

Термин «йога» наиболее присущ индуизму, он также вошел в лексикон буддизма. «Йогой» часто именуют китайское учение даосов. Иногда, применяя расширенное толкование термина, к йоге относят в том числе и различные этические учения, включая Учение Иисуса Христа.

Главным литературным первоисточником йоги является индийская Бхагавадгита, составленная несколько тысяч лет тому назад. Но, как термин «йога», так и люди, идущие по этому пути, появились задолго до создания Бхагавадгиты.

Как уже упоминалось выше, цель исторически сложившегося учения йоги религиозна. Она состоит в достижении индивидуальным человеческим сознанием, прошедшим предварительную длительную эволюцию, Божественного Совершенства и слияния с Сознанием Ишвары (Бога-Отца, по христианской терминологии), именуемого в Бхагавадгите (10:12), в частности, «Высочайшей Обителью».

«Погрузи свое сознание (буддхи) в Меня (Бога); воистину будешь ты жить тогда во Мне», — так формулирует Кришна в Бхагавадгите (12:8) конечную цель подвижника. Но если ты сейчас еще не можешь этого сделать, говорит Он, то займись подготовительными медитациями. А если пока тебе техника медитаций трудна, то учись делать все, что ты делаешь в своей жизни, не ради личной выгоды, а посвяти эти действия выгоде Бога. (Иными словами, делай, во-первых, только то, что идет на пользу эволюции, во-вторых, не думай ртом, что лично ты с этого будешь иметь) (Бхагавадгита, 12:9-10). Вот в этих простых словах, кратко говоря, заключается путь йоги.

Теперь посмотрим, кто способен идти по этому пути и куда?

Многие ли из нас способны трудиться ради блага других бескорыстно?

А кто из тех, кто способен, может еще и медитировать? Медитация, как сформулировал один из ведущих мастеров современной йоги Раджниш, это «состояние не-ума». То есть прежде, чем оказаться способным к высоким формам медитации, человек должен развить свой интеллект, а затем научиться управлять им, ибо только тот, кто, обладая развитым умом, научился управлять им, — только тот обретает возможность целенаправленно развивать свое сознание, проходя последовательные ступени буддхи-йоги: Самадхи, первое достижение Нирваны, «кристаллизацию», затем вершину Нирваны, состоящую в слиянии с Отцом. Причем, эти ступени нельзя осваивать без предварительного доведения своего тела до должного уровня совершенства. И, помимо всего прочего, продвижение в высшей йоге сопряжено с необходимостью глубокого осмысления закономерностей духовного роста.

А многие ли из нас могут хотя бы сформулировать четко, что такое «ум» («манас», на языке Бхагавадгиты). и «сознание» (буддхи)?

Некомпетентные люди часто отождествляют эти два совершенно разные понятия. Вместе с тем, сознание составляет основную суть человека. И именно целенаправленная работа по развитию своего сознания методами йоги позволяет отдельным людям реализовывать в себе высшие человеческие возможности.

Почему — отдельным людям, и кто — они? Они — это те, кто, во-первых, оказался — в силу ряда объективных и субъективных причин — способными разобраться во всем этом, во-вторых, имели в себе достаточно сильную устремленность к самосовершенствованию, чтобы отказаться от примитивных «земных» удовольствий и от грызни с другими людьми, но вместо этого многие годы совершали непрерывные усилия и сверхусилия в йогической практике, и, в-третьих, выдержали на этом пути множество этических испытаний.

Таким образом, мы видим, что высшая йога — не для всех. Объективные законы развития человека позволяют только тем направлять свои усилия на интенсивное и осознанное самосовершенствование, кто пересилил в себе страсть к погоне за такими псевдоблагами, как изысканная еда, деньги, слава и прочее. Только для того, кто готов отказаться от потребительского отношения к жизни, кто готов легко и естественно жертвовать своими интересами ради блага других, — для того высшая йога.

Не надо думать, что люди, не практикующие йогу, теряют время напрасно. Нет, помимо той пользы, которую многие из них несут своим трудом обществу, они развивают при этом в себе те навыки и качества, которые будут им необходимы в дальнейшем — когда они «дорастут» в своем психогенезе до проявления неудержимой потребности посвятить себя изучению йоги. И тогда йога предоставит им возможность совершить «рывок» в своей личной эволюции.

Основа йоги — этика. Главный принцип этики — Любовь в высшем смысле этого слова. Слово «любовь» означает притяжение, стремление к объединению⁶. А то, что разъединяет по любому из признаков — национальному, религиозному и проч. — противоположно любви и йоге. (Обратим внимание, кстати, что значения слов «любовь» и «йога» весьма сходны).

Те школы, которые, используя различные системы тренировки, ставят в основу своего мировоззрения иные этические принципы, не имеют права именовать себя школами йоги, уже хотя

⁶Подчеркнем, что духовную ценность представляет только Любовь бескорыстная.

бы из-за формального несоответствия своей сути термину «йога». Их можно именовать физкультурными, оккультными и т.п.⁷, но не йогическими.

Любовь — это основа и стержень духовного развития. Но овладеть ею непросто. Для освоения Любви большинству из нас требуется длительная напряженная работа над собой. Вдумаемся в такой пример: огромное множество людей нашей страны, подвергшихся извращенной идеологической обработке на протяжении десятилетий, теперь оказывается способным вмещать представление о любви лишь как о сексуальной страсти и самом сексе. «Любовь» как корыстная сексуальная страсть с «узаконенным» в сложившемся общественном мнении правом на ревность и преступления, связанные с ней, воспитывалась уже в школьниках на примерах литературной «классики». Концепция же высшей духовной Любви растаптывалась заодно с другими □; атрибутами религии.

В индуистской йоге доктрина Любви именуется словом «бхакти». Впервые она была оформлена в Бхагавадгите, где Кришна излагает основы йоги Своему ученику Арджуне. В частности, Кришна обещает более успешное продвижение тем начинающим в йоге, кто развивает в себе любовь к Богу «проявленному», по сравнению с теми, кто уповает на «Неизреченное, Непроявленное» (гл.12). Под «проявленным» Богом Кришна имеет в виду не столько даже антропоморфного Аватару, сколько все лучшее, прекрасное на Земле. Кришна так описывает «проявленного» Бога: «Я — и вкус воды,... и блеск Луны, и свет Солнца,... и человечность в людях. Я — чистый запах земли и свет огня. Я — жизнь всего сущего и подвиг подвижников... Я — мудрость озаренных Разумом и величие всего прекрасного. Я — сила сильного, которого оставили вождение и страсть» (7:8-11).

Причем, «лишь Любви (в подвижнике) дано» (11:54) постичь конечную Цель.

Рассмотрим подробнее значение этих прекрасных поэтических слов. Подумаем, зачем Кришна в Своем религиозном Учении уделяет столько внимания необходимости учиться любить, например, «чистый запах земли», вместо того, чтобы сразу устремить свое полное внимание к Творцу?

Ответ в следующем. Мало ценности в любви, так сказать, «от ума» (т.е., например, я знаю, что это является проявлением любви, а любовь является добродетелью, поэтому я так буду делать). Такая — интеллектуальная — любовь годится лишь на то, чтобы послужить предпосылкой для развития настоящей любви — любви эмоциональной. А как развить эмоциональную любовь? И вот Кришна предлагает сделать это через восхищение, любование, умиление, сонастройку, эмоциональное слияние с тем лучшим, что есть вокруг нас в природе и людях.

Другой из величайших Учителей в истории человечества — основоположник христианства Иисус — говорил о том же, провозглашая любовь к человеку в качестве необходимой предпосылки для формирования любви к Богу⁸. Все Его Учение, изложенное в Новом Завете, насыщено заповедями о том, как это сделать.

Итак, в основе йоги лежит принцип Любви. Ее надо развивать в себе всеми доступными способами — через общение с людьми, через искусство, общение с природой, через изучение этических принципов, борьбу со своими пороками и т.д. Прекрасным дополнительным методом, ускоряющим развитие любви, является использование специальных приемов работы с рефлексогенными зонами эмоциональной сферы. Важно, однако, отметить, что такие приемы не дают стойкого прогресса в развитии высших духовных качеств, если практикующий не имеет сильной устремленности к их обретению, основанной на глубоком понимании цели таких усилий, а также не дополняет практику указанных упражнений преобразованием всего своего бытия.

Быстрое продвижение по пути духовного развития в йоге может иметь место только в случае комплексного использования методик. Это подразумевает интеллектуальную работу (расширение

⁷ Так например, одни культивируют в себе высокомерие, надменность, властолюбие, способность вдавливаться психически в других людей, используя, в частности, некоторые приемы оккультизма (разные варианты этого направления получили известность под общим названием «сатанизм»). Другие, возмнив себя «воинами царства Христова» или еще кем-нибудь, «увязают» в шизофренических астральных боях» против якобы нападающих на Землю «инопланетян», «противоборствующих школ», мифического «черного братства» или конкретных ничего не подозревающих людей. Третьи «шизуются» страхом перед многочисленными злодеями-вампирами, специализирующимися якобы на высасывании из других людей энергии, или колдунами, наводящими порчу. Представители третьей категории посвящают свои жизни поиску и отработке методов «биоэнергетической защиты» от своих «преследователей» и, как и адепты других перечисленных групп, часто становятся пациентами психиатрических больниц. Как это непохоже на свободную, чистую, созидательную Любовь истинной йоги!

Печален не только сам факт существования достаточно большого количества таких несчастных, но и то, что они обычно норовят называть себя йогами, бросая тень на светлое учение йоги.

Но не лежит ли одна из главных причин появления в нашей стране множества такого рода извращений в том, что лучшие достижения мировой Йоги, представленные, например, школами Рамакришны, Йогананды, Бабаджи, Сатья Саи Бабы и других известных Учителей, до сих пор у нас столь мало известны? И поле, не засеянное добрыми семенами, зарастает сорняком.

⁸ Речь идет о том, что Бога, «непроявленного» на физическом плане, можно полюбить, только уже имея развитые структуры эмоциональной сферы, отвечающие за эмоцию любви. Последние же могут быть правильно сформированы лишь через любовь к «проявленному».

В.В.Антонов, А.Э.Лапин, Т.Я.Каширина “Раджа- и буддхи-йога”.

знаний, этический самоанализ, осмысление своего пути и путей других людей с целью помощи им и т.д.), преобразование и развитие своей эмоциональной сферы, подготовительные и вспомогательные упражнения с телом, работу с сознанием. Целесообразно также направленное использование обычных видов деятельности (включая профессиональную) в сочетании со специфическими методами тренировки йоги. Быстрота продвижения учеников прямо зависит от количества динамично сочетаемых приемов работы. Стержнем всего ученичества является этика, в основе которой лежит принцип Любви; этот стержень облекается плодами других практических приемов. Из последних вначале делается акцент на совершенствование тела и биоэнергетических структур организма (чакры, меридианы), а на высоких и высших ступенях — на работу с сознанием. Быстрое развитие сознания возможно только с помощью приемов буддхи-йоги.

На всем протяжении обучения преподаватель должен быть весьма бдителен к способности каждого ученика к глубокому осмыслению того, что он делает в процессе своей учебы. Это не менее актуально, чем контроль за возможным проявлением в учениках таких несовместимых с духовным развитием черт, как высокомерие, самолюбование, нетерпимость. Крайне важен учет «интеллектуального ценза» при переходе со ступени на ступень, ибо чрезмерная в данный момент порция знаний может оказаться для ученика непосильной ношей. Собственная преподавательская деятельность учеников, во время которой они отдают другим знания уже пройденных ими самими этапов позволяет закрепить пройденное, способствует достижению учениками зрелости.

На каждую последующую ступень обучения восходит обязательно меньший процент учеников (иногда значительно меньший), чем на предыдущую. Высшие ступени йоги доступны лишь единицам из тысяч, приступивших к обучению. Да и для самых успевающих путь занимает годы. Даже самую сильную устремленность к Совершенству удовлетворить быстро невозможно: продвижение состоит из как бы «взлетов» и «парений». Последние необходимы для закрепления в новых состояниях, набора сил для очередных «взлетов», интеллектуального осмысления новых отрезков своего Пути, решения вновь возникающих этических проблем. Промежутки между «взлетами» могут длиться у разных учеников от дней до годов и много более. Попытки же искусственно ускорить ход развития ученика через преждевременное сообщение ему новых приемов тренировки дают всегда отрицательный эффект.

Надо помнить также еще об одном важнейшем принципе преподавания йоги: ученик должен быть полностью свободен уйти от преподавателя, преподаватель не имеет права принуждать ученика к продолжению обучения, притягивая его к себе хотя бы даже в мыслях.

И последнее правило: конкретные методики высших ступеней йоги не должны широко распространяться или сообщаться неподготовленным ученикам во избежание в том числе их неправильного применения. Приходится считаться с обычным стремлением людей делать вещи более престижные, а также начинать читать книги с конца.

О стадиях психогенеза

Естественной и в высшей степени похвальной чертой каждого действительного любящего человека является стремление поделиться с другими своей радостью, своим счастьем.

Но часто, когда кто-то со всей искренней непосредственностью бросается сообщить людям о постигшем его счастье познания какой-то истины, он вдруг ошеломленно узнает, что лишь немногие его понимают, а остальным это вовсе неинтересно, а кто-тоотреагирует и враждебно... В чем же дело?

А дело в том, что все люди различны, и, несколько утрируя, можно сказать, что с каждым надо говорить на особом, только ему свойственном языке.

Не понимают друг друга взрослые и дети. Не понимают мужчины и женщины. Различия возрастной и сексуальной психологии огромны, но большинство этому не придает значения, и отсюда — масса страданий. Не понимают друг друга люди с различными доминирующими чакрами.

И только действительно мудрый человек умеет понимать язык каждого и говорить с ним на его языке.

Существует психотипизация людей по признаку доминирования тех или иных чакр. А сейчас кратко ознакомимся с еще одной — более полной — системой психотипизации. Она поможет нам еще лучше узнать и себя, и других. А понимание других — прочная основа Любви.

В своем онто- и психогенезе человек последовательно проходит ряд стадий развития. Причем, онтогенетические (т.е. присущие данной конкретной жизни) стадии идентичны стадиям, характеризующим психическое развитие больших временных масштабов. В конкретной жизни ранее уже пройденные стадии обычно осваиваются легко и быстро; затем начинается продолжение психогенетического роста.

В.В.Антонов, А.Э.Лапин, Т.Я.Каширина “Раджа- и буддхи-йога”.

В онтогенезе первая стадия, которую большинство людей проходит в первые годы жизни, — стадия социализации. В это время ребенок усваивает самые первые ступени Любви к людям. Чтобы эта стадия была успешно пройдена, требуются в том числе определенные внешние условия, а именно:

а) наличие с середины первого года жизни до 2 — 3 лет не прерываемого на длительные сроки контакта с матерью или лицом, ее заменяющим; причем, мать нужна прежде всего как объект первичной социализации ребенка, а то, кто будет его кормить, играет в этом отношении второстепенную роль;

б) наличие достаточного общения со сверстниками в последующие несколько лет;

в) доброе, любовное отношение к ребенку со стороны окружающих его людей, особенно членов семьи.

Если эти условия не соблюдаются, ребенок не проходит полноценно стадию социализации и проявляет в дальнейшем ту или иную степень асоциальное.

Каждый из нас наблюдал взрослых людей, относящихся ко всем другим людям, как к своим врагам. На их лицах мы не увидим улыбку, обращенную к незнакомому человеку, да и знакомым с ними тяжело... Но и сами они страдают еще больше! Представим, каково им, если все окружающие вызывают у них страх и раздражение!... Именно эти несчастные составляют большой процент преступников и тех, кто ищет в пьяном забытии спасения от окружающего их кошмара.

Представим себе, насколько недоступна им проповедь Любви Иисуса Христа или Кришны!

Все, что мы можем сделать для них доброго сейчас, — это попытаться направить в русло социализации, используя их уровень понимания социальных отношений.

Иногда некоторые дефекты социального чувства могут иметь место также под влиянием воспитания асоциальными людьми. Тактичное, ненапористое, любовное общение легко позволяет снять такие личностные дефекты.

Те, кто успешно прошел стадию социализации, но пока еще не двинулся дальше, составляет множество «обыкновенных» людей, никуда не рвущихся, ни к чему особенно большому не стремящихся, но обязательно — доброжелательных.

Вторую стадию развития назовем стадией «преданности и подражания». В онтогенезе ребенка — это период примерно от трех лет до раннего школьного возраста. Ребенок в это время полностью зависит от родителей и предан им. Интереснейшей особенностью этого возраста является легкое усвоение навыков поведения на подражательной основе.

Причем, если лишить ребенка объекта подражания, то его поведение не будет формироваться правильно.

В психогенезе это — следующая стадия формирования Любви.

Многие люди всех стран в соответствии с особенностями своего психогенеза остаются на всю жизнь на этой стадии. Это — прежде всего, приверженцы различных религиозных и других объединений. На путь зла они встают так же легко, как на путь добра, в зависимости от того, куда поведут их вожаки. Противодействие их фанатичным недобрым устремлениям вызывает с их стороны лишь усиление активности под лозунгом борьбы за чьи-нибудь права или защиты каких-либо высоких идей. Типичные примеры — полное извращение первоначальных идей под влиянием авторитета вождей в кампаниях жестоких преследований «еретиков» и «иноверцев», периодически колыхавших христианский мир.

Разумеется, люди этого психотипа способны не только на зло, но и на добрые дела. Но они не способны существовать без слепого подражания мнениям и поведению авторитетных для них лиц. И помощь им может заключаться не в «оттаскивании» или угрозах (угроз они могут и не бояться: ведь они — борцы за правду!), а в тактичном переводе под влияние другого лидера. Запомним: без лидера они жить не могут.

Третья стадия — «конкретное знание». В онтогенезе ребенка это — возраст примерно от 6 — 7 до 13 — 15 лет, т.е. до начала полового созревания. (Соседние стадии могут частично накладываться друг на друга).

Это — период приобретения элементарных сведений об окружающем мире через запоминание, экспериментирование и элементы творчества.

Среди взрослых людей, пребывающих на этой стадии, — множество хороших работников-исполнителей различных специальностей. Их интерес — получение знаний. И положительные знания им надо давать, помогая расширять кругозор. Если они пошли вследствие недостатка знаний по ложному пути, их легко подправить, дав недостающие конкретные знания.

Четвертая стадия — «гармония». Дети в этом возрасте начинают интенсивно искать гармоничные социальные ситуации. Это — «платоническая» влюбленность и робкие проявления «взрослой» нежности. Это — и острое, болезненное восприятие негармоничности, несправедливости, доводящее вплоть до попыток к самоубийству. Это — первое серьезное

В.В.Антонов, А.Э.Лапин, Т.Я.Каширина “Раджа- и буддхи-йога”.

обращение многих к искусству. Это — ищущие гармонии и любви, но неопытные и ранимые девочки и мальчики.

Если на третьей стадии мы наблюдаем проявления активного развития аджни, то на этой — анахаты и вишудхи.

У взрослых людей, находящихся на этой стадии, мы видим очень сходную психологическую ситуацию: тонкость восприятия и высокая потребность в любви (любить и быть любимыми), увлеченность искусством и часто высокая психологическая ранимость.

Эти люди жаждут гармонии и любви — дайте им их, сколько можете дать. Но не требуйте от них энергичности и мудрости: это — качества, которые они приобретут позднее.

Следующая стадия — «сила воли». На этой стадии происходит утверждение — через развитие силы воли — всего, ранее приобретенного. Как и на всех отрезках жизненного пути, здесь могут быть отклонения от верного курса. Но если их удастся избежать, то человек будет совершенствоваться в отстаивании принципов Справедливости, Гармонии, Любви.

Помощь тем, кто стоит на ложном пути самоутверждения, может состоять в указании им истинных идеалов, за которые следует сражаться.

Пятая стадия — это стадия воинов в лучшем смысле этого слова — людей мужественных, сильных, бескорыстных, справедливых, самоотверженных. На этой стадии активно развивается манипура.

Шестая стадия — «активный разум». Это — зрелые люди с широким кругозором и часто с хорошими организаторскими способностями (в отличие от представителей предыдущей стадии, которым отсутствие широты мышления не позволяет успешно справляться с такой работой). Широта мышления — результат развития сахасрары, а та или иная степень энергичности отражает активность манипуры.

Задача людей этого психотипа — максимальное использование своих высоких возможностей во благо людям и в полном соответствии с этическими принципами, совершенствование организаторских способностей, расширение кругозора, развитие своей эмоциональной сферы. Активная работа по последнему пункту ускорит их переход на следующую стадию.

Седьмая стадия — «Любовь и Мудрость». Способность человека к Любви развивается постепенно, совершенствуясь от стадии к стадии. Можно говорить о развитой Любви у уже успешно освоивших четвертую стадию. Но вот Мудрость — это достижение только последней — седьмой стадии. Причем, миновать предыдущие — не удастся.

Любовь и Мудрость—это способность любить и понимать каждого человека и оказывать ему безошибочно ту помощь, в которой он нуждается именно в данный момент своего развития.

А для этого надо:

- ! научиться видеть проблемы людей их глазами;
- ! научиться любить человека таким, как он есть сейчас; это — необходимая платформа для оказания ему помощи;
- ! привыкнуть воздерживаться от бесполезных попыток «переделать» человека сразу в соответствии со своим идеалом, а лишь подсказывать ему каждый следующий шаг и поддерживать некоторое время на новой ступени;
- ! овладеть самому тем, что может пригодиться ученикам: невозможно научить тому, чем сам не владеешь;
- ! многое другое.

Истинная Мудрость сопряжена неразрывно с истинной Любовью. А истинна Любовь того, кто всегда смотрит на мир «сердцем», а не только разумом, и никогда, ни при каких обстоятельствах, не теряет этого состояния.

Мудрость еще в том, чтобы видеть свое несовершенство, чтобы осознавать, как долг еще Путь.

И в том еще Мудрость, чтобы никогда не успокаиваться на достигнутом, а до последнего дыхания стараться сделать еще один шаг, и еще, и еще...

Мудрость — в осознании своего единства со всеми. И еще во многом Мудрость...

Сказанное могло дать много пищи для размышления. В частности, каждый мог попытаться определить свою стадию. Методика здесь такая: выделяешь признаки каждой стадии, начиная с первой, и честно спрашиваешь себя: «это я освоил?»,

«а это?», «а это?»...

Иногда бывает, что от в целом пройденной стадии остаются недоработки, долги. Тогда надо принять меры к их устранению. Или, может быть, пора подумать об освоении следующей стадии. Не требуется ли для этого пойти учиться, выбрать соответствующее направление, или заняться

В.В.Антонов, А.Э.Лапин, Т.Я.Каширина “Раджа- и буддхи-йога”.

воспитанием детей (материнство исключительно благоприятствует приобретению многих ценнейших качеств), или подобрать работу по необходимой для дальнейшего роста специальности? Может быть, кому-то хорошо сейчас поработать на стройке или порыть лопатой землю в деревне, кому-то — приблизиться к миру искусства, кому-то — пойти преподавать или заняться административной деятельностью?

И не будем огорчаться, если мы нашли себя не на седьмой стадии!

Понимание закономерностей духовного развития в сочетании со специальными приемами самосовершенствования позволяет намного ускорить свое продвижение со стадии на стадию. Было бы Желание...

Очень много эти знания дают нам для понимания окружающих людей. И не только для того они нужны, чтобы просто научиться любить людей, но и чтобы точнее подбирать для них соответствующие виды помощи.

Наверное, теперь у нас уже не вызовет сомнение утверждение, что для людей, например, второй — и четвертой или четвертой — и пятой групп требуется подчас противоположное. И беда, если человека четвертой стадии кто-то начнет «воспитывать» по методике, пригодной лишь для второй или пятой стадий, или будет требовать от него способностей шестой!..

Еще одна очень большая истина, понятная далеко не всем, состоит в том, что положительно развиваются почти все люди, за лишь достаточно редкими исключениями. Просто кто-то успел больше, кто-то меньше, кто-то идет быстрее, а кто-то медленнее... Но каждый может идти быстро. Было бы желание...

Рассмотрим теперь, что заставляет некоторых людей совершать усилия и сверхусилия, совершенствуя себя, вместо того, чтобы просто «плыть по течению».

Оказывается, что для каждой стадии такие мотивы различны. Так, для непрошедших первую стадию внутренним толчком к началу интенсивного духовного роста может послужить отчаяние: «Так больше жить не могу! Где-то должен быть выход!..». И если своевременно придет нужная помощь — такой человек может сделать очень много, начав «октаву» своего духовного Пути.

И первые три «ноты» этой «октавы» могут быть пройдены достаточно гладко. Но вот, чтобы перейти на четвертую стадию, опять потребуются сверхусилия и помощь извне]. Например, острая жажда знаний приводит к встрече с соответствующими книгами, людьми, идеями...

Освоение четвертой стадии сопряжено обязательно с интенсивным развитием комплекса чакр «эмоционального центра», прежде всего анахаты. Это может быть достигнуто или естественным путем, например, через любовь к собственному ребенку, или благодаря специальным приемам «ускоренного» развития: таким, как методы нашего первого курса.

Еще одна «критическая точка» Пути — это переход с шестой стадии на седьмую. Она обуславливается тем, что люди, преуспевающие в социальном отношении, легко могут оказаться в плену таких страстей, как гордость и тщеславие, погоня за деньгами и славой. И лишь отчаяние в результате осознания иллюзорности целей своих страстей и желание обрести Гармонию и Любовь приводят к поиску выхода из этого тупика. Помощь им должна привести как бы к повторному и быстрому прохождению стадии гармонии, без чего невозможно вхождение на седьмую ступень.

А у кого-то мотивом к развитию будет желание стать сильным физически и духовно.

А у кого-то — стремление еще лучше помогать людям... Нет универсальных мотивов и нет универсальных конкретных методов совершенствования для всех людей. И в этом надо хорошо разобраться, чтобы наша помощь была успешной.

О высшей йоге

Высшей ступенью йоги является буддхи-йога. Этот термин переводится как «йога сознания» и обозначает систему методов развития индивидуального сознания адептов. Буддхи-йога позволяет человеку пройти завершающие этапы своей личной эволюции. В схеме «восьмеричного пути» йоги Патанд-жали (йама, нийама, асана, пранаяма, пратьяхара, дхарана, дхьяна, самадхи⁹) буддхи-йога

⁹Йама — ступень изучения этических принципов; нийама — ступень изучения гигиенических правил, включая психогигиенические; асана — ступень приведения тела к необходимому для дальнейшей работы уровню совершенства (в Индии для этой цели применяются, прежде всего, статические физические упражнения — асаны; но тот же эффект может быть получен за счет других систем тренировки); пранаяма — ступень приведения в порядок энергетики тела (на уровне чакр, биоэнергетических каналов и др. структур); пратьяхара — ступень отработки управления умом, включая его концентрацию и остановку; дхарана — ступень развития способности к созданию и удерживанию ярких образных представлений; дхьяна — ступень освоения работы сознания (медитация — в главном значении этого слова); самадхи — фактически, все дальнейшее развитие (на этой ступени можно отметить следующие вехи: собственно Самадхи —

В.В.Антонов, А.Э.Лапин, Т.Я.Каширина “Раджа- и буддхи-йога”.

раскрывает содержание восьмой ступени. Указания на нее имеются в Бхагавадгите. Известные нам школы буддхи-йоги, духовное наследие которых зафиксировано в литературных трудах, были в Тибете, Индии, Мексике и Китае.

Развитие человека на пути йоги должно идти по трем направлениям: этическому — карма-йога и бхакти-йога, интеллектуальному — джняни-йога и психоэнергетическому — хатха-йога, раджа-йога и буддхи-йога. Эти три направления, будучи освоенными, приводят к реализации в человеке трех аспектов Совершенства: Любви, Мудрости и Силы.

Основу духовного развития человека составляет этический компонент. Именно он является как бы стержнем, к которому «приращиваются» все остальные приобретения развивающегося человека. И если этот стержень слаб или непрочен, то все строение не будет прочным. Фундаментальные принципы этики наиболее четко сформулированы в трех литературных источниках: Новом Завете, Бхагавадгите и Дао-дэ-цзин, причем, все они прекрасно дополняют друг друга. Многие другие труды также оказывают помощь в овладении этикой.

Важно также понимать, что полноценное этическое совершенствование может происходить только у людей, обладающих развитым интеллектом. И психоэнергетическим методам нельзя обучать тех, кто не продвинулся в должной мере как в этическом, так и в интеллектуальном отношении. Поэтому повышению уровня знаний и интеллектуальному развитию должно уделяться на пути йоги значительное внимание, а при отборе учеников на последующие ступени обучения интеллектуальный и этический критерии должны учитываться в первую очередь.

На пути йоги этическое, интеллектуальное и психоэнергетическое направления тесно переплетаются друг с другом, взаимодополняя друг друга, причем, надо стремиться к наиболее гармоничному их сочетанию.

Интеллектуальный и этический компоненты совершенствования структурно-функционально соотносятся с дживой и верхним «пузырем восприятия», включающим в себя три верхние чакры. Психоэнергетическое же развитие на высоких ступенях связано в основном с буддхи (энергией сознания) и зиждется на приемах работы с нижним «пузырем восприятия». Именно развитие нижнего «пузыря восприятия» позволяет осуществить процесс «кристаллизации», т.е. увеличения массы «буддхи». Затем нижний «пузырь восприятия» «вскрывается», открывая дорогу к овладению динамическим аспектом Нирваны.

Психоэнергетическое развитие, как правило, может совершаться только в теле, обладающем определенным уровнем здоровья и подготовленности энергоструктур организма. Данный потенциал развивается через занятия хатха-йогой или эквивалентными ей системами, затем раджа-йогой (или, в китайской традиции, — ци-гун). Основу последних составляют приемы психической саморегуляции и биоэнерготренинг, включающие работу с чакрами и меридианами. Эти методы приводят успевающего ученика к тому моменту, когда сознание (буддхи) становится для него реальностью. Тогда начинается очередной этап самосовершенствования — буддхи-йога — *йога работы с сознанием*.

Ранее мы уже приводили аллегорическое сопоставление любой «здоровой» духовной школы с пирамидой, состоящей внутри из горизонтально расположенных равных по высоте «этажей». При этом каждый верхний «этаж» оказывается меньшим по объему, чем предыдущий. Эта схема иллюстрирует, в частности, то, что на каждую следующую ступень может подняться меньшее количество учеников, чем на предыдущую. Буддхи-йога — это высшие «этажи» пирамиды. Поэтому естественно, что попасть туда сейчас могут очень немногие из тех, кто начал свое восхождение. Остальные должны сделать остановки — каждый на своем «этаже» — для «обживания» достигнутых ступеней и накопления сил перед новыми восхождениями.

Фактически в раджа-йоге больших успехов достигают люди, реализующие в настоящее время не менее, чем четвертую стадию своего психогенеза. А буддхи-йогу могут осваивать лишь те, кто достиг седьмой стадии или хотя бы реально претендует на ее освоение в ближайшие годы.

В психоэнергетическом направлении йоги можно выделить следующие ступени развития¹⁰:

положительное эмоциональное состояние высшего порядка, сопровождающее первые соприкосновения с Атманом, т.е. первые вхождения сознания в высшую пространственную мерность. Нирвана — разлитое состояние сознания в высших пространственных мерностях с тенденцией к потере самоощущения в «Океане Ясного Света» и способностью направлять свой взгляд из глубины многомерного Океана вселенной к «миру материи», затем следует «кристаллизация», Ниродхи и Мукти, о которых см.ниже). Возможно, что дхарану лучше рассматривать как первую подстадию дхьяны. Тогда общее количество ступеней в схеме сократится до семи.

¹⁰Вступление на этот путь предполагает принятие этических основ йоги и достаточно высокий интеллектуальный потенциал; этическое и интеллектуальное совершенствование продолжаются затем на протяжении всего пути.

В.В.Антонов, А.Э.Лапин, Т.Я.Каширина “Раджа- и буддхи-йога”.

0. Подготовительная ступень (хатха-йога и эквивалентные ей системы).
1. Очищение чакр и меридианов, развитие чакр, совершенствование эмоциональной сферы.
2. Достижение Самадхи через методы эмоционального и психического утончения.
3. Развитие и закрепление локализованного самоощущения на тончайших планах за пределами тела.
4. Набор «силы в тонкости» через, в том числе, развитие «хара» (комплекса трех нижних чакр).
5. Формирование и поляризация нижнего «пузыря восприятия».
6. Достижение Нирваны.
7. «Кристаллизация» в двух высших пространственных мерностях.

На этом заканчивается первая из трех «октав» психоэнергетического развития.

Целью второй «октавы» является достижение следующей принципиальной ступени Нирваны — Ниродхи — через освоение перевода сознания в «тотальную реципрокальность» ("не-я") в плане Брахмана.

В третьей «октаве» достигается состояние Мукти (Мокша) — окончательный обрыв всех привязанностей к любым проявлениям «земного». Затем — через освоенные во второй «октаве» приемы — человек объединяется с сознанием Ишвары.

В приведенной схеме ступени 1 и 2 относятся к раджа-йоге, 3 и 4 — переходные к буддхи-йоге и подготавливающие к ней, остальные — собственно буддхи-йога.

Отметим, что даже высшие состояния буддхи-йоги вовсе не исключают социальную активность практикующего, но делают ее лишь более совершенной.

Приведенная схема отражает оптимальный (наиболее простой и быстрый) вариант развития в йоге. На практике же представители многих школ идут более длинными и трудными путями, вследствие своего пренебрежения, обычно, или устремленностью к достижению абсолютной этической чистоты, или методами утончения сознания.

О методах биоэнергодиагностики и биоэнерготерапии (целительства)

Вначале, в качестве предисловия, обрисуем некоторые аспекты биоэнергетических взаимодействий вполне обычных, независимо от того, знают об этом люди, или нет.

Отношения родителей и детей, преподавателей и учащихся, начальников и подчинённых, супругов, наши симпатии и антипатии в любой компании и т.п. — все они в значительной мере определяются биоэнергетическими характеристиками участников этих ситуаций: тем, каковы особенности излучаемых каждым организмом энергопотоков, и тем, как эти излучения встречаются другими организмами.

Люди могут различаться биоэнергетически по ряду признаков, наиболее существенными из которых являются следующие: а) избыточность или дефицитность биоэнергии в организме, б) биоэнергетическая грубость или наоборот утончённость, в) степень чистоты биоэнергий или их загрязненность вследствие различных заболеваний, неправильного образа жизни или внешних неблагоприятных воздействий, г) уровень развитости тех или иных биоэнергетических центров организма (чакр) и то, какие из них доминируют в данный момент.

Биоэнергетическая избыточность организма не обязательно свидетельствует о здоровье данного человека, как иногда считают. Например, для острых стадий многих заболеваний характерны интенсивные излучения болезнетворных для других людей энергий. Также вредоносные энергии могут излучаться при агрессивных эмоциях. Единственным способом различения биоэнергий по именно качественному показателю является их оценка экстрасенсами, которые развили в себе способность к восприятию широкого спектра таких излучений. Например, есть возможность давать оценку состояния другого человека (вплоть до точного диагностирования заболеваний, оценки состояния чакр и меридианов и т.п.) даже по одежде или по любому предмету, которым тот человек пользовался и на котором остались его биоэнергии.

Биоэнергетический дефицит чаще всего наблюдается у ослабевших больных, у маленьких детей, а также у тех людей, для которых характерно потребительское отношение к другим людям, будь то конкретный человек или общество в целом. Такие неверные этические установки заставляют их обладателей постоянно чувствовать себя несчастными. Общение с ними обычно бывает тягостно, ибо со стороны “хотящего” человека наблюдается так называемый “биоэнерговампиризм”, который может осуществляться даже на большом расстоянии. Помочь этим вечно несчастным “вампирам” можно, лишь переориентировав их с потребительского отношения ко всему и всем — на активную созидательную жизненную позицию, иначе говоря, заменив их

прочную установку требования любви к себе — на стремление дарить свою любовь другим людям и всему миру.

Важнейшим механизмом приведения биоэнергий в движение являются именно эмоции. Поэтому этическая самокоррекция и овладение через методы психической саморегуляции способностью контролировать свои эмоции и управлять ими позволяют научиться не причинять вред другим людям своими негармоничными биоэнергетическими послылками или оттягиванием энергии к себе.

Говоря о биоэнерговзаимодействиях между людьми, нельзя обойти вниманием сексуальные контакты. При половом взаимодействии происходит интенсивный биоэнергообмен между партнёрами. Причём одинаково легко передаются как чистые, здоровые, исцеляющие, так и грубые, болезнетворные, повреждающие энергии. Выводы отсюда пусть читатель делает сам.

Биоэнергетическими факторами вызываются многие случаи сексуальных дисгармоний: такие, как импотенция и укороченность полового акта у мужчин, половая холодность и аноргазмия у женщин. Конкретные причины могут быть следующими: неразвитость или загрязненность чакр (прежде всего, свадхистаны), “вампиризм” партнёра как следствие его этически извращенной любви, т.е. “любви” к себе, стремления получить для себя, а не подарить свою любовь другому. Значительная роль может принадлежать также несовместимости партнёров по показателю грубости — тонкости их биоэнергий. Из-за этого могут происходить нарушения в энергосистеме организма того партнёра, который обладает более утончённой (т.е. более совершенной) энергетикой. Помимо нарушений его здоровья, такие контакты могут вести к половой холодности вплоть до отвращения к данному партнёру или даже к сексу вообще. Говоря о несовместимости именно свадхистанных энергий, отметим, что, если у женщины эта энергия более груба, чем у её партнёра, то это может служить причиной быстрого наступления эякуляции у мужчины вследствие раздражающего действия такой энергии на его свадхистану. Так что причины последней дисгармонии можно искать не только в мужчине (как это обычно делается), но и в женщине. Указанные причины половых дисгармоний могут быть устранены методами раджа-йоги.

Все приведённые выше примеры предназначались для того, чтобы показать 7многообразие и сложность, так сказать, “бытовых” проблем биоэнерговзаимодействия людей, а также важность их учёта. В большинстве случаев такие контакты происходят бесконтрольно со стороны их участников, и причины наступающих последствий ими не осознаются.

Но существуют сферы осознанного и управляемого применения человеком знаний по биоэнергетике. Одна из них — целительство.

Целительство состоит из диагностики и терапии. Рассмотрим их основные формы.

Простейший вариант диагностики, с которого экстрасенсы обычно начинают совершенствование в этом искусстве, — диагностика с помощью ладони руки. Способ основан на том, что тело каждого живого существа, в том числе, и человека, окружено энергетическим полем, называемым “коконом”. Это энергополе создаётся жизненной активностью всех клеток тела, причём конфигурация границы “кокона” и плотность энергии внутри него отражают состояние здоровья данного организма. Граница “кокона” человека находится обычно примерно в 50 см от поверхности тела. Но у ослабленного пациента она располагается ближе к телу и распознаётся с трудом. А у человека с высокой биоэнергетической активностью — может отстоять от тела на два метра и более.

Научиться ощущать рукой границу “кокона” может почти каждый. Для этого хорошо предварительно потренироваться ощущать свою ладонь в более плотной среде, т.е. как бы в воздухе, превратившемся в густую прозрачную жидкость, препятствующую движению.

Затем начинаем перемещать ладонь издалека к телу партнёра лёгкими ощупывающими движениями. В какой-то момент рука натывается на невидимую обычным зрением преграду — границу с более плотным пространством. Это и есть “кокон”. Перемещение руки уже в пределах “кокона” вызывает в ладони ощущение покалывания и как бы дующего сквозь неё энергетического “ветра”.

Научившись чётко улавливать границу “кокона”, приступим к следующему этапу обучения. Теперь будем ощупывать границу вокруг всего тела партнёра. Если он здоров, то граница будет находиться везде на одинаковом расстоянии от поверхности тела. Но если партнёр болен, то напротив больных участков наблюдаются выпуклости или западения. Первые соответствуют зонам тела с патологически повышенной биоэнергетической активностью, вторые — с пониженной.

Этот приём позволяет определить, в том числе, латентные (скрытые) стадии заболеваний, а также очаги тех вяло текущих болезненных процессов, о которых больной может и не подозревать.

Натренировавшись таким образом, можно научиться точно определять даже столь мелкие болезненные очаги, как кариес зуба или даже обычный прыщ, скрытый одеждой.

Этот способ, как и все остальные, применим также и к животным и даже к растениям.

В.В.Антонов, А.Э.Лапин, Т.Я.Каширина “Раджа- и буддхи-йога”.

В некоторых случаях (например, при большом “коконе”) оказывается более удобным диагностировать не по границе “кокона”, а по изменениям плотности и других характеристик энергополя внутри “кокона”. При этом ладонь целителя движется параллельно поверхности тела пациента вблизи неё. Многие экстрасенсы используют только последний вариант. Но если у пациента хорошо развиты чакры, то они привносят свои поля и делают этот способ к нему неприменимым.

Кстати, сквозь синтетическую, а иногда и шерстяную одежду всякая биоэнергодиагностика оказывается затруднительной или невозможной.

Другой — более сложный — приём диагностики связан с так называемым “ясновидением”, т.е. видением, в данном случае, энергий, не воспринимаемых обычным зрением. Некоторые люди обладают таким свойством врожденно, но практически все желающие приобретают эту способность в результате систематических занятий.

Для облегчения освоения данной формы ясновидения можно помещать просматриваемую часть тела пациента в энергополе своих рук (между ладонями). Обратим внимание, что ясновидение такого рода осуществляется не посредством глаз, а непосредственно сознанием, которое для этого лучше всего изначально концентрировать позади своего туловища или в меридиане читрини.

Научное понимание этого явления возможно лишь через принятие следующих трёх постулатов:

Первый из них — факт многомерной природы всего мироздания, а также конкретного живого организма.

Второй — что человеческое сознание способно проникать — благодаря специальным методам тренировки — в глубины многомерной вселенной и непосредственно познавать разные пространственные мерности.

Третий постулат определяет, что сознание имеет энергетическую природу; индивидуальное сознание является носителем самоощущения и самоосознания, причём оно эволюционирует, изменяясь как качественно, так и количественно (т.е. по своей “массе”).

Доминировавшее в нашей стране примитивное материалистическое мышление привело к фактическому отождествлению в бытовом и псевдонаучном лексиконе двух совершенно разных понятий: “ум” и “сознание”, что послужило тормозом для развития психологии и связанных с ней наук.

В данной главе мы не будем излагать методы развития сознания и ясновидения. Отметим лишь, что этот путь лежит через утончение эмоциональной сферы, работу с чакрами и важнейшими меридианами.

Те экстрасенсы, которые овладели рассмотренной формой ясновидения, получают возможность, в частности, наблюдать в пораженных болезнью участках тел пациентов тёмные (серые или чёрные) энергии, изгнание которых из организма теми или иными приёмами приводит — сразу или через некоторое время — к исцелению.

Помимо приведённых выше методов диагностики существуют и некоторые другие — более сложные. Среди них, например, воссоздание по биоэнергетической или иной информации образа (“фантома”) пациента, находящегося далеко от целителя, с последующей диагностикой по “фантому”. Можно также переносить концентрацию сознания к пациенту независимо от расстояния до него и совершать там целительские процедуры. Возможно также исцеление без постановки диагноза, о чём мы упомянем ниже.

Перейдем теперь к рассмотрению основных приёмов терапии.

Первый и наиболее известный из них — воздействие своей биоэнергией, излучаемой через кисти рук (с наложением рук, одновременно с массажем, или на некотором расстоянии от тела больного). Отличительная черта данного приёма — значительное использование той энергии, которая была накоплена в организме целителя. Этот способ обладает тем недостатком, что целитель, отдав свою энергию больному, сам значительно ослабевает и становится уязвимым для повреждающих факторов. Чтобы сгладить этот неблагоприятный эффект, целителю желательно сразу же после сложных сеансов поесть, принять ванну, а иногда и выспаться.

Указанные издержки в меньшей степени имеют место при другом способе воздействия; он также создаёт более благоприятную перспективу для дальнейшего личного совершенствования целителя. Этот способ подразумевает использование не запасённой в организме энергии, а энергии внешней, которая, в частности, может пропускаться сквозь чакры целителя, выступающие в данном случае в роли как бы фокусирующих линз. Поток исцеляющей энергии проводится при этом сквозь тело целителя сзади вперёд. Сеанс идёт под контролем ясновидения. Общая задача целителя при таком сеансе — очистить организм пациента от тёмных энергий во всех доступных данному целителю пространственных мерностях. Воздействие через чакры может сочетаться с

манипулированием руками и энерговоздействиями также и через них. Отметим, что сквозь синтетическую одежду делать это невозможно или очень трудно.

Рассмотренный способ хорошо развивает энергосистемы организма целителя, а также учит его взаимодействию с проявлениями окружающего многомерного пространства. Целители, практикующие данный метод, обычно приходят к пониманию целесообразности предварительной настройки через соответствующие формы медитации. В результате, во время сеансов они могут достигать ощущения того, что их организмы используются внешней Силой Вселенской Любви; сами же они в такие моменты оказываются скорее лишь свидетелями происходящего таинства.

В процессе приобретения дальнейшего опыта целитель убеждается, что не всех больных удаётся вылечить только за счёт “промывания” потоком энергии. Это заставляет его искать всё более усложняющиеся способы воздействия, например, с применением образных представлений для совершения различных “хирургических операций” в глубинах многомерного организма человека. Там — в тех пространственных мерностях — создаваемые волей целителя за счёт его личной силы образы оказываются обладающими реальной эффективностью, что подтверждается фактами мгновенного изменения состояния больного после такого рода воздействия.

Другой пример эффективного применения в целительстве энергетических образов — это использование специальных лечебных янтр (графических рисунков), продуцирующих из себя объёмные лечащие энергоструктуры.

Одним из вариантов проведения терапии тяжёлым больным является сочетание одновременных усилий двух или более целителей. При этом один из них руководит ходом операции, ориентируясь на своё ясновидение, а другие исполняют роль “хирургов”.

Достигшие высокого мастерства целители оказываются способными проводить энергоанестезию при сложных “физических” (не “мыслеобразных”) операциях. А некоторые филиппинские хирурги совершают безболезненные энергооперации с введением своих физических рук в тела пациентов; при этом режущие хирургические инструменты ими не используются.¹¹

Важно также понять, что инфекционные заболевания (в отличие от тех, которые вызваны энергетическим или механическим повреждением) не обязательно полностью проходят от воздействия целителя. Ибо микробы, вирусы, грибки и другие паразиты при этом обычно не погибают. Но энерготерапия в таких случаях позволяет: а) очистить организм больного от энергетических последствий воспаления, б) временно устранить или ослабить симптомы болезни и в) повысить сопротивляемость организма. При инфекционных заболеваниях рациональным путём лечения будет сочетание целительских и лекарственных методов.

Начинающий целитель также должен знать, что ему может оказаться опасным браться за исцеление некоторых заболеваний, таких, как рак и грипп.

Отметим некоторые правила целительства, позволяющие избежать невольного причинения вреда пациентам:

Первое — целитель не должен употреблять спиртные напитки по крайней мере в течение суток перед сеансом. Под влиянием алкоголя биоэнергия организма целителя приобретает болезнетворные свойства (внешне это проявляется в виде сероватой окраски излучаемых потоков).

Второе — целитель, который сам болен, не должен пытаться исцелять других, поскольку энергоинформацию о своей болезни он передаст больному.

Третье — целитель не должен воздействовать на тех больных, которые обладают, по сравнению с ним, значительно более утончённой энергетикой, во избежание поломки их энергосистем.

Четвёртое — целитель, употребляющий в пищу мясные и рыбные продукты, не должен воздействовать на тех людей, которые питаются “безубойно”, поскольку энергетика последних, как правило, несравненно более чиста и тонка.

Пятое — целитель во время сеансов обязан не допускать в себе грубых отрицательных эмоций, суетливости, не должен отвлекаться мыслями от одной только допустимой темы: сострадания к больному и поиска возможностей ему помочь. Любые иные мысли и эмоции искажают и загрязняют исходящие из него энергопотоки.

Отступление от указанных правил может вести к причинению вреда здоровью пациента, даже если при этом устраняется главный симптом.

Отметим также, что высокомерие, стремление к славе и чрезмерному обогащению не украшают облик целителя. Хотя несомненно, что — при желании — он может рассчитывать на материальное вознаграждение за свой нелёгкий труд. А труд этот сопряжён не только с

¹¹ См. в т.ч. “Природа и человек”, № 12, 1989, с.60.

В.В.Антонов, А.Э.Лапин, Т.Я.Каширина “Раджа- и буддхи-йога”.

постоянными значительными энергопотерями, но и с биоэнергетическими загрязнениями от больных, что зачастую приводит к развитию заболеваний у самого целителя.

Если совершенствующийся в своём искусстве целитель выдерживает на этом пути возникающие этические испытания, в частности, сохраняет постоянную неудовлетворенность уровнем своего развития, то целительство становится для него прекрасной дорогой духовного совершенствования. Помогая другим, он развивает в себе и бескорыстную любовь с готовностью на самопожертвование, и расширяет круг своих знаний в пределах многомерного мира, включая природу человека и способы оказания ему различных видов помощи, и наращивает через своё активное служение личную силу.

Применение для повышения мастерства в целительстве методов раджа-йоги и затем буддхи-йоги параллельно с освоением этических ступеней карма- и бхакти-йоги и накоплением знаний (джняни-йога) позволяет такому человеку подойти, в том числе, и к высшим формам целительства, таким, например, какие демонстрировал Иисус Христос. Такому Целителю не обязательно даже знать диагноз, ему не требуется также посылать потоки энергии или создавать образы хирургических инструментов... Ему достаточно лишь, зная с абсолютной достоверностью, что больной достоин исцеления, прикоснуться к нему своим Божественно совершенным Сознанием.

Но для того, чтобы овладеть этим, надо предварительно пройти через ступени Самадхи, “кристаллизации”, Нирваны. Подробно мы говорим об этом в других главах; сейчас же лишь кратко поясним значение приведённых терминов. Слово “Самадхи” означает эмоциональное состояние блаженства высшего порядка, переживаемое человеком при первых медитативных вхождениях в высшие пространственные мерности. “Кристаллизация” есть процесс наращивания “массы” сознания. Нирвана — это состояние Слияния индивидуального сознания с Сознанием, обитающим в высших пространственных мерностях, что сопровождается способностью направлять внимание в многомерный мир из его изначальной глубины.

При этом надо понимать, что “кристаллизация” может быть правильной и ложной. Правильная “кристаллизация” осуществляется в высших пространственных мерностях; неправильная — в более плотных слоях мироздания. Последняя может позволить творить “красивые” чудеса и грубо подавлять волю других людей. Но состояния её обладателей нельзя назвать близкими к Совершенству.

Последний вопрос, на котором стоит остановиться в данной главе, может прозвучать для многих парадоксально: А нужно ли, вообще-то, исцелять? И, если нужно, то в каких случаях?

Мы уже говорили, что целительство полезно для целителя. А вот всегда ли оно полезно исцеляемому?

Ведь, если разобраться, то любая болезнь есть результат выхода человека из экологической гармонии, следствие — в большинстве случаев — нарушения им тех или иных этических принципов, главный из которых — Любовь ко всем людям, всем живым существам, всей, наконец, многомерной макроэкосистеме, включая высшие формы её сознания, Творца.

Иначе говоря, болезнь, как правило, есть указание человеку на то, что ему следует в чём-то измениться к лучшему.

А бездумное (со стороны целителя) исцеление часто лишает больного необходимости думать и меняться.

Таким образом мы можем, исцеляя тело, повредить душе. Поэтому не правильной ли было бы во многих случаях сначала помочь больному понять причину своей болезни, направить его на самоисцеление и лишь потом, если нужно, помочь исцелить и тело?

Разумеется, в этой многогранной и сложной проблеме не может быть единого “рецепта” на все случаи. И истина, как правило, лежит на середине между двумя крайностями. К примеру, ведь и чисто “телесные” исцеления (т.е. без каких-либо пояснений и рекомендаций) иногда воспринимаются исцелёнными и свидетелями как пробуждающие от тупого сна невежества толчки. Например, это может побудить к овладению искусством целительства — чтобы и самим таким образом реализовать и развить свой потенциал Любви.

Искусство и духовное развитие

Итак, сейчас будем говорить об искусстве. Вспомним, какие мы знаем направления искусства. Живопись, музыка, вокал, хореография, литература, архитектура и многое другое. Все это называется искусством. И теперь подумаем: что в искусстве хорошо и что в искусстве плохо? Как это различить? Как найти какие-то объективные критерии, чтобы оценивать, что такое «хорошо» и что такое «плохо» в искусстве?

В.В.Антонов, А.Э.Лапин, Т.Я.Каширина “Раджа- и буддхи-йога”.

Ведь так часто, например, сумасшедшие пытаются самовыражаться через средства искусства. И они могут делиться с другими людьми своими болезненными переживаниями весьма сильно. Таких примеров довольно много. Я приведу лишь один эпизод из своей жизни — не гротескный, но показательный в этом отношении.

Однажды знакомый художник стал показывать мне работы своего, как он говорил, учителя. Это были образцы рисунков обоев. Я посмотрел и спросил его: не болел ли твой учитель шизофренией и не покончил ли он жизнь самоубийством? Тот был поражен и сказал, что все было именно так. А рисунки были, действительно ужасны. Их орнамент воздействовал на психику прямо-таки колдовским образом, вызывал грубую «спутанность» сознания. Надеюсь, эти эскизы так и остались навсегда эскизами. Но если бы они стали обоями на стенах комнат, то наверняка пострадала бы психика многих несведущих в этих явлениях людей.

А как часто в произведениях искусства выражаются болезненно депрессивные или агрессивные состояния авторов! Куда они ведут тех, кто их видит или слушает?

Есть примеры и не из психопатологии, а проще. Вспомним, какие были баталии вокруг абстракционизма. Хорошо это **или** плохо? Какие баталии были насчет массового танца, рок-энд-ролла, например, или еще раньше — чарльстона? Хорошо это или плохо?

Всегда есть люди, которые что-то новое поддерживают. Есть люди, которые всегда любое новое отрицают. И те, и другие выдвигают свои аргументы. А где истина? Как отличить субъективные факторы, влияющие на оценку того или иного новшества **или** конкретного произведения искусства, от объективных? Как их различить?

Был один такой человек, который впервые заговорил о существовании объективных законов искусства. Это — Георгий Иванович Гурджиев, незаурядный человек, оставивший большой след в истории.

Он работал в России в начале века. Родился на Кавказе, в греко-армянской семье. Когда повзрослел — преподавал в Москве и Петербурге. Гражданская война вытеснила его школу из пределов России. Они разъехались; кто во Францию, кто в Англию, кто в США. И там создавали филиалы школы. Литературные произведения Гурджиева и его учеников изданы на всех основных европейских языках, кроме русского.

Гурджиев, начиная с раннего детства, формировался как незаурядный человек. Он очень рано поставил перед собой цель: научиться всему, что умеют делать люди. И к этой цели он целенаправленно шел многие годы. Он научился и нырять, и торговать, и воевать, и штопать ковры, и чинить всевозможные бытовые приборы, которые в то время существовали. Когда, **например**, он уже повзрослел, и ему были нужны большие деньги **для** создания экспедиций, он приходил в какой-то город, **снял** две комнаты, вешал объявление: «Ремонт всех бытовых **приборов**» и днем принимал посетителей, а ночью ремонтировал все, начиная от патефонов, кончая велосипедами, зонтиками и т.п., и умудрялся еще собирать запчасти к ним на городской свалке. Таким образом он за неделю — две собирал необходимые для экспедиции тысячи рублей, нанимал помощников и шел искать духовные знания. Он посетил массу духовных школ, монастырей — суфийских, христианских. Собрал необходимые знания, которые позволили ему создать цельное мировоззрение, Гурджиев и начал создавать свою школу.

Идеализировать Гурджиева не надо. Многое он делал такое, что подражания недостойно. Многие положения его учения представляют сейчас лишь исторический интерес, не больше. Ибо более совершенные знания пришли им на смену. Но, тем не менее, ряд ключевых моментов его учения сохраняют актуальность и сегодня. И мы, с благодарностью к Гурджиеву, сейчас используем и будем использовать эти знания.

Гурджиев выдвинул постулат, что существуют объективные законы искусства. Правда, он их не сформулировал. Во всяком случае, мы не нашли перечня этих законов, прочитав много трудов этой школы. Хотя некоторые намеки были. Но Гурджиев внес большой вклад уже хотя бы тем, что заявил о существовании таких законов. Дальнейшее развитие этой мысли Гурджиева позволило эти законы сформулировать. Сейчас мы их рассмотрим подробно.

Первый из этих законов можно назвать законом лайи. Есть такое направление йоги, называется лайя-йога. «Лайя» значит исчезновение, растворение себя во всеобщей гармонии. Это подразумевает отключение своего ума, чтобы организм стал действовать не в результате его команд, а под управлением гармонии всего окружающего мира. Этот аспект развития мы, как вы знаете, активно включаем в методическую часть работы. Я имею в виду «спонтанный танец» в состоянии медитации латихан, который является, пожалуй, самым типичным примером тренировки в лайя-йоге. Но есть и другие приемы. Можно, например, «отчуждить», «предать лайе» свою руку, в которой находится биолокационная рамка, и при помощи этой рамки раскрыть то, что не видимо глазом и не слышимо ухом: получать ответы о залежах полезных ископаемых, подземных коммуни-

В.В.Антонов, А.Э.Лапин, Т.Я.Каширина “Раджа- и буддхи-йога”.

кациях, давать медицинскую диагностику и многое другое. Биолокация — это тоже лайя-йога, ее частный случай.

Аналогично можно научиться рисовать, когда рука как бы «сама» водит карандашом или кистью. Так же можно научиться писать тексты, получая рекомендации для самого себя о том, в частности, как надо духовно совершенствоваться.

Мы уже говорили о танце. Для того, чтобы научиться в танце отдавать тело лайе, есть некоторые вспомогательные приемы. Так, если руки подняты, то тело легче начинает двигаться, позвоночник начинает изгибаться. Это очень легко. А вот если руки опущены, то трудно в таком состоянии начать танцевать. Так и в любом направлении искусства, где мы хотим применить принцип лайя, надо знать некоторые приемы, быть в определенной мере специалистом в этом направлении. Например, чтобы рисовать, надо уметь смешивать краски, наносить их на холст или бумагу. Разумеется, нужно знать принципы пластики тела, чтобы танцевать. Конечно, надо уметь держать авторучку, чтобы писать ею. И вот, владея некоторым набором приемов и методов, можно отдать лайе тело — и тогда уже не Собственный ум, а всеобщая Гармония будет творить при помощи наших тел.

Говоря о лайе, нельзя не предостеречь от некритического отношения к тому, что мы делаем в этом состоянии. Потеря самокритичности может очень просто превратить нас в посмешище. Такое бывает тогда, когда нарушаются этические принципы. Ибо этика — основа Гармонии. Но если с этикой все в порядке — то Гармония всего и со всем может быть идеальной. Отмечу также, что лайя — не единственный духовный путь творчества в искусстве. Более того, данный механизм не может правильно функционировать без взаимопереплетения с другими, о которых сейчас будем говорить, и особенно — со вторым. Второй принцип или закон — необходимость следования путем утончения. Для того, чтобы нам стать компетентными не столько в пределах физического плана, но в пределах всей многомерной вселенной, чтобы добраться до Сознания ее изначального плана и слиться с Ним, нужно идти по пути утончения. Для этого нам надо, в частности, в начале пути пройти утончение в пределах физического плана, уйти от той грубости, в которой живет большинство людей. Проще всего это сделать путем сонастройки эмоциональной, психической — с тем тончайшим, что мы можем найти в природе. Например, когда восходит утреннее солнышко и свои первые лучи в дымке тумана опускает на воду, на травку, на цветы, на листочки, когда первые утренние птички начинают подавать свои голоса, когда рыбешки начинают плескаться в тростнике, а над этим тростником, освещенным нежным светом первых лучей солнца, еще клубится и тихо плывет утренний туман, — какие изумительно тонкие состояния дарит нам в эти минуты природа!

В связи с этим большую ценность для нас представляет выдвинутая Гурджиевым концепция «шкалы водородов». Это — одна из интереснейших концепций в истории науки о духовном развитии человека! Что такое эти «водороды»? Этот термин — из алхимии. В ту пору, когда работал Гурджиев, тоже существовали школы, знания которых предназначались не для всех. И адепты этих школ шифровали свои сокровенные знания. Сейчас математики имеют кодовый язык букв. А тогда существовал еще и алхимический язык, где шифровка шла при помощи нынешних названий химических элементов. Наверно, мы все в детстве посмеивались — под влиянием невежественной атеистической пропаганды — над алхимиками, которые стремились якобы из свинца получить золото и разбогатеть. Но, на самом-то деле, в алхимии под «свинцом» понимался вовсе не металл, а исходное состояние человека, который еще не приступил к духовной практике. А под «золотом» понималось конечное, совершенное состояние человека, преуспевшего на духовном пути. И все те необычные реакции, которые описывались алхимиками, были именно символами различных этапов духовных преобразований человека. «Золотой эликсир», например, — это тот золотистый свет, который мы созерцаем в медитации — латихан и которым мы, чем дальше, тем все интенсивней в других медитациях, — будем наполнять свои тела. Ну, к примеру, еще ряд алхимических символов: «углероды» — активные компоненты реакции, «кислороды» — пассивные, «азотами» назывались третьи необходимые для протекания реакции факторы типа катализаторов. А «водороды» — это элементы или состояния, рассматриваемые вне алхимической реакции. Вот откуда взялся термин «шкала водородов».

Итак, в чем состоит сама концепция? Она состоит в том, что можно все вещества, явления, состояния во вселенной расположить в один ряд, распределяя их по уровню их грубости — тонкости. На этой шкале находят место и минералы, и планеты, и звезды, и различные виды пищи — от трупов животных, которыми многие люди питаются, — до, например, лесных земляниченок. На этой шкале могут найти свое место состояния чакр, наши эмоциональные состояния и т.д. Практически — все. Причем, «водороды» будут иметь свои цифровые значения, что позволяет, в частности, найти некоторые эталонные состояния, по которым мы можем легко оценивать свое продвижение по шкале грубости — тонкости, т.е. по шкале «водородов». К примеру, утреннее

В.В.Антонов, А.Э.Лапин, Т.Я.Каширина “Раджа- и буддхи-йога”.

солнышко — его свет — это Н-6 — одно из тончайших явлений в природе. Или те эмоции, которые возникают при гармоничном расцвете репродуктивной функции: это — и сексуально окрашенная нежность, и отношение к ребенку, это — и те проявления, которые мы видим в играх молодых животных, и те энергетические состояния, которые свойственны раскрывающимся почкам, — это все — Н-12. А есть очень интересное состояние в пределах наших организмов — энергетический план меридиана читрины — это уже Н-3. А от Н-3 до Н-1 остается совсем немного. А Н-1 — уже Атман.

Совершенно невозможно из исходных грубых состояний, которые свойственны обычным людям, перекинуться сразу в состояние тончайшее, нырнуть в глубины многомерного мира, познать изначальный план мироздания, познать Бога. Совершенно невозможно! Можно лишь постепенно двигаться по «шкале водородов». Сначала надо пройти тот отрезок пути утончения, который существует в пределах физического плана, — и лишь потом «нырять» в другие пространственные мерности.

В некоторых оккультных школах ученики, не перешедшие на этически и энергетически чистое питание, сохраняющие свою исходную грубость (а иногда специально культивирующие ее — это уже относится к школам черной магии), пытаются оторваться от тела. Если это удастся — куда они попадают? Они попадают в грубый астральный мир, встречаются там с проявлениями свойственных этому плану злости, страха, лжи. Они запутываются, пугаются, помимо того, у них устанавливаются так сказать «дружеские связи» с представителями того плана, иногда весьма назойливые. Многих это сводит с ума.

Поэтому один из важнейших законов духовного роста, а соответственно и духовного искусства (которое помогает в духовном развитии) — это следование путем утончения по «шкале водородов».

В искусстве человек может проявлять себя и как творец, и как созерцатель или слушатель. Оба эти варианта дают благоприятную возможность для развития. Обращу внимание, что именно любое произведение искусства может быть оценено по «шкале водородов». Каждый высококачественный образец должен служить для утончающей сонстройки, или указывать путь от тамаса (т.е. исходной грубости, тупости, невежества) — через раджас (стадию активного поиска выхода к свету Истины, когда человек становится из тупо страдающего или безумствующего — борющимся) — к саттве (чистоте, гармонии, тонкости) — и выше.

В связи со сказанным, подчеркну, что миновать на пути к Совершенству стадию саттвы нельзя. Нельзя прямо из тамаса или раджаса стать Совершенным. Нельзя «перепрыгнуть» через ступень саттвы. Путь утончения, развития гармоничности, способности к любви — он обязателен для всех. Никто не должен считать, что «это не для меня, пусть они этим занимаются, а я приду к Совершенству другим путем». Нет, Закон эволюции человека, изложенный Кришной в Бхагавадгите, состоит именно в поэтапном следовании по перечисленным ступеням-гунам, чтобы затем лишь перейти к еще более высоким этапам работы над собой.

При помощи искусства можно также воспитывать в человеке энергичность, которая соответствует становлению в стадии раджаса. Например, рок. Динамичные молодежные танцы, пришедшие к нам в последние десятилетия, — кто против них восставал? Люди тамаса, которым до настоящей энергичности еще очень далеко. Восставали злобные осквернители всего, а также люди-мямли, которым не хватает энергичности во всем. А вот если бы они в свое время, в молодости, научились танцевать рок-энд-ролл или подобные ему танцы — тогда бы, возможно, они и сейчас двигались по жизни энергичней.

Энергичность очень нужна человеку на его духовном пути, потому что энергичность — это запас личной силы, запас той энергии, которую можно направлять на разные нужды, например, на медитативную работу.

Таким образом, при помощи динамичной музыки, динамичного танца можно развить в себе недостающие качества.

Но при содействии тех же направлений искусства можно овладеть и покоем, внутренней тишиной. Помочь в этом могут также и живопись, литература, включая поэзию, сугубо восточные направления искусства, такие как икэбана, «философские ландшафты» и прочее.

Да, надо овладеть и покоем, наряду с энергичностью, это совершенно необходимо на духовном пути. То есть надо здесь быть универсалом: уметь и расслабляться, и включать максимально свою активность, когда это нужно.

Через произведения искусства также можно оказывать на зрителей или слушателей запрограммированное специфическое, неявное энергетическое воздействие. Таких возможностей несколько. Одна из них — иконы. Наверное, многие из присутствующих знают по своему опыту, что через иконы мы можем воспринимать потоки тонких энергий. Причем, разные иконы передают

В.В.Антонов, А.Э.Лапин, Т.Я.Каширина “Раджа- и буддхи-йога”.

разные потоки как по их интенсивности, так и по тонкости. Нам попадались иконы некоторых православных псевдосвятых, которые излучали очень грубые энергопотоки.

Свойствами «излучателей» обладают иногда и изображения не иконного жанра. Но они должны быть обязательно созданы сильным художником. Пример — картины Николая Рериха. Все такие картины могут быть оценены по «шкале водородов», им можно подобрать соответствующие цифровые значения. Кстати, картины Рериха — это раджас. На каком-то этапе развития они могут оказывать сильное положительное влияние, но потом уже так не воспринимаются.

Может быть и еще более четко направленное воздействие через искусство — воздействие уже не на энергетику человека в целом, а на его конкретные биоэнергоструктуры. Через музыку, вокал или танец можно вызывать резонансные состояния в той или иной чакре у слушателя или зрителя, или в том или ином меридиане. Так, в частности, можно развивать эти структуры, просто впуская в них приходящие от исполнителя вибрации.

Например, слушаем вокалиста, который концентрируется при исполнении в своей анахате, — и наши анахаты пассивно сонастраиваются с его анахатой, при этом возникает и соответствующее эмоциональное состояние. Это явление называется «свара» — слово санскритское. У нас издана книжка Менона «Звуки индийской музыки». В ней свара описывается как таинственное мистическое явление, механизм которого не раскрыт. На самом же деле, механизм свары — это работа исполнителя со своими биоэнергоструктурами. Он просто перемещает концентрацию своего сознания в ту или иную чакру или другую структуру, и — если он делает это достаточно сильно — у слушателей возникают резонансные состояния.

Тот же механизм действует и при танце, когда мы наблюдаем танцора, владеющего сварой.

Интересно, что можно и через звуки, извлекаемые музыкальными инструментами, вызывать ответные резонансные состояния в чакрах и меридианах слушателей. Например, танго Оскара Строка — этого короля танго. Он эмпирически «нащупал» данную закономерность и свои музыкальные произведения строил таким образом, что почти все ноты, которые он использовал в своих танго, воздействовали на вишудху. И от этого вишудхи у слушателей «переполнялись», возникали острые, сильные эмоциональные состояния.

И сейчас есть ансамбли, которые, например, не используют ни одной ноты за целую композицию, которая вызывала бы резонанс в головных чакрах. А для слушателей это — отдых, свежесть, особенно для людей интеллектуального труда.

Следующий принцип объективного искусства — возможность направленного усиления конкретных медитативных состояний.

И последнее — возможность стимулирования через произведения искусства интеллектуального процесса. Примеры — применение символики в живописи, литература. Это тоже должно иметь место, выполняя свою роль в объективном искусстве. Таким образом, к объективному искусству мы можем относить те его конкретные воплощения, которые соответствуют перечисленным признакам, или, как говорил Гурджиев, законам.

Основные принципы преподавания психической саморегуляции детям и подросткам

Накопленный опыт различных форм преподавания психической саморегуляции детям и подросткам позволяет сформулировать следующие рекомендации:

1. Направленная этическая работа, обязательно проводимая преподавателем на фоне обучения психической саморегуляции, должна закладывать в учащихся основы нравственности.
2. Возможны варианты комплектования групп как только из детей или подростков, так и совместно с их родителями. В последнем случае программа строится в расчёте на младших, но родители охотно участвуют в таких занятиях. Одним из плюсов второго варианта работы является появление общих интересов в семье и преодоление её разобщённости.
3. Без особых медицинских показаний не следует проводить с детьми и подростками упражнения с рефлексогенными зонами эмоционально-волевой сферы (за исключением простейших упражнений с анахатой). Причина в том, что эти упражнения несовместимы с приемом алкоголя во время и после курса занятий. Причём нельзя поручиться, что занимающиеся сейчас дети и подростки будут соблюдать это правило и в последующие годы.
4. Акцент в работе должен делаться не на получении высоких результатов, а именно на расширение кругозора, на широкое информирование учащихся, чтобы помочь им в выборе жизненного пути, когда они повзрослеют. Обогащайте занятия эстетикой и спортом. Можно дополнить их хореографией, музыкой, фотографией, живописью, туризмом, закаливанием, экологией, литературоведением, философией — в зависимости от компетентности преподавателя.

В.В.Антонов, А.Э.Лапин, Т.Я.Каширина “Раджа- и буддхи-йога”.

Или же можно — с другой стороны — обогатить элементами психической саморегуляции уроки различных специализированных секций.

5. Не следует обучать шавасане детей до 12-летнего возраста. (Исключение из этого правила может допускаться только по медицинским показаниям; проводить такие сеансы должен специалист-врач. Причина в том, что у некоторых детей отмечается затруднённый выход из глубоких релаксаций).

6. Возможно использование упражнений с рефлексогенными зонами эмоционально-волевой сферы и других подобных приёмов специально подготовленными врачами для лечения некоторых детских неврологических и психических заболеваний. Особенно эффективна данная методика при корреляции нарушений социализации.

7. Наиболее легко дети и подростки осваивают упражнения с образными представлениями. Труднее им обычно даётся овладение концентрацией. Вместе с тем, именно обучение их концентрации особенно важно для повышения успеваемости в школе. Значительную помощь в этом отношении окажет исключение из их рациона “убойной” (т.е. приготовленной из тел убитых животных) пищи с одновременным повышением количества белков молочно-яичного происхождения. Эта же рекомендация будет полезна во всех отношениях и всем без исключения людям.

8. Интересный положительный эффект даёт присутствие (но не участие на равных правах) детей при загородных занятиях групп, где учатся их родители. При ненавязчивом к ним отношении у детей включается важный механизм обучения — подражание. Они учатся бережному отношению к природе, в том числе, к любым проявлениям жизни, осваивают навыки жизни в палатке, разведения костра и приготовления на нём пищи, приучаются к дисциплине (ранние вставания по утрам, зарядка, утреннее купание и т.д.), учатся видеть красоту природы и сопереживать с ней, легко осваивают закаливающие процедуры, например, сами настаивают на участии в “моржевании” вместе со взрослыми [1].

Относительно “моржевания” [2] детей отметим следующее. Эта закаливающая процедура позволяет расширить диапазон температурного комфорта для растущего организма на всю жизнь, закалить его. Но её использование должно проводиться обязательно при соблюдении следующих условий:

а) полная добровольность со стороны ребёнка, исключая даже уговоры: ребёнок сам лучше всех знает, когда его организм готов к этому;

б) благоприятная эмоциональная настройка всех присутствующих взрослых;

в) недопущение попыток лечения через “моржевание” (равно как и через обливание холодной водой) ослабленных длительными болезнями детей. “Моржевание” как лечебная процедура эффективно при лечении некоторых локальных болезненных процессов у тех детей, которые в настоящий момент в целом “пышут здоровьем”. При этом лечебным механизмом является биоэнергетический стресс в ответ на “холодовой удар”. Но у ослабленного длительной болезнью организма нет того энергопотенциала, который обеспечил бы включение указанного энергопроцесса. В таких случаях бывают эффективными, наоборот, горячие ванны, баня, сауна.

Религия и духовное развитие человека

Сегодня мы будем говорить о религии. На протяжении десятилетий нам пытались вбить в головы мысли о том, что религия — это пережиток, что она отжила свой век, что эпоха религиозности завершилась вместе с «концом капитализма».

Но сейчас даже политикам стало видно, что отвержение религии явилось одной из главных причин почти тотальной безнравственности нашего общества. Это прекрасно предсказал еще Достоевский: если Бога нет—то все можно. То есть ответственность остается только друг перед другом. А раз так, то для очень многих оказывается, что «можно все», в том случае, если «не понимают». И если творить преступления так, чтобы никто не заметил, или чтобы не осталось следов, или с явным преимуществом над окружающими, — то это «можно».

Не все, конечно, становятся преступниками, если теряют Бога.

И не все также достаточно интеллектуальны, чтобы задуматься о смысле своей жизни. Но если задумываются?

Интересно в связи с этим рассмотреть философию экзистенциализма. Экзистенциализм — это оформившаяся в западных странах атеистическая философская система, причем, подчеркиваю, объединившая взгляды умных, интеллектуально ищущих людей. Слово «экзистенциализм» произошло от «экзистенция» — «существование». Данное учение о существовании нас на Земле — предельное выражение философского отчаяния от непонимания смысла своей жизни. Смысла жизни, согласно экзистенциалистам, — нет. Мы оказываемся на Земле против своей воли, не дав

В.В.Антонов, А.Э.Лапин, Т.Я.Каширина “Раджа- и буддхи-йога”.

на то никому согласия. Мы — в состоянии «заброшенности» в ненужную нам жизнь. Чем умнее человек, тем больше он страдает оттого, что не может найти смысл своей жизни. Каков же выход из этой ситуации «заброшенности» и обреченности на страдание? — Самоубийство. Самоубийство — единственный достойный сильного человека выход из этой ситуации. И экзистенциалисты всячески «смакуют» самоубийство в своих литературных трудах, фактически призывая каждого совершить этот единственно достойный сильного и умного человека поступок.

Действительно, самоубийство — это один из реальных вариантов выхода из ситуации непонимания Истины.

Есть и другие выходы. Например, такой. Послушаем следующие рассуждения. Живем мы все один раз, и все страдаем оттого, что нам не хватает этого и того на Земле. А что, если я кого-то «прикончу»? Ведь я принесу ему благо через это, потому что прекращу его бессмысленные страдания. Убийство напрасно страдающего — ведь это благо будет. А я, забрав его материальные ценности, пока еще смогу понаслаждаться здесь с помощью его денег и т.п. И он благо получит, перестав страдать, и я благо получу: немножко еще повеселюсь на этой Земле и потом уйду вслед за ним.

Есть еще путь. Никого не убивая — ни себя, ни других, — постараться забыть от ужаса бессмысленного существования, например, в наркотиках.

Не хочу сказать, что все люди принимают такие решения, если отказались от Бога. Есть множество тех, кто никогда не задает себе серьезных вопросов, таких как вопрос о смысле жизни. Они «просто живут» — вполне рефлекторно, по И.П.Павлову. Их тоже развращает невежество, им тоже можно в какой-то степени помочь через просвещение. Но речь — не о них. Речь о тех, кто не может жить без знания Истины. И спасение им несет мировоззрение, заставляющее уйти с позиции антропоцентризма и эгоцентризма.

Обычный «средний» человек имеет следующее мировоззрение. Есть Я. Вокруг Меня — весь мир, который или страшен, или прекрасен, но, все равно, мое Я для меня — в центре всего мира. И все, что существует вокруг моего Я, я оцениваю с позиции этого центра.

Вот это мировоззрение должно быть изменено. Оно должно быть заменено на противоположное мировоззрение, в центре которого находится Бог. Таким вот образом человек находит свое место во вселенной Богоцентрической. Он постепенно приспосабливается к той ситуации, что все совершается им не ради Меня, а ради Бога — Бога-Творца, Бога-Цели наших устремлений, Бога-Учителя. Все это можно прочесть в Новом Завете, в Бхагавадгите — то, как это формулируется в религии. По мере того, как человек, вставший на путь религии, проникает все глубже в эту истину, количество нерешенных жизненно важных проблем у него уменьшается, путь по жизни становится все более ясным, повышается также и количество счастья в жизни, можно даже стать «хронически» счастливым (в хорошем, здоровом смысле).

Рассмотрим теперь, как разные люди воплощают в жизнь свои религиозные знания.

Встречается достаточное количество людей, которые, столкнувшись с практическими доказательствами бытия Бога, реагируют так: ну ладно, есть Бог, и что мне с этим делать — с этим знанием? К какому, так сказать, месту мне это знание приделать? Ладно, Бог есть, но пусть Он мне сейчас не мешает, Потом, когда помру, мы с Ним встретимся и во всем разберемся.

Другие же люди, обладающие достаточно развитым интеллектом, принимают иное решение — изменить свою жизнь в соответствии с этим знанием и теми предписаниями, которые нам дают те или иные формы религии. С этого момента начинается их постепенное преобразование в людей духовных, и приходит когда-то время, когда конкретные религиозные формы их уже перестают удовлетворять, ибо перед ними раскрывается Истина уже непосредственно, не будучи искаженной земным толкованием и предрассудками.

Итак, если есть Бог, мы должны начать перестраивать свои жизни в соответствии с Его волей. Люди, принявшие такое решение, начинают меняться. Но меняются они не все одинаково, наоборот — по-разному. Ведь кого-то на этом пути движет Любовь, кого-то — страх, а кто-то идет лишь из стадного чувства, из подражания. Хорошо об этом сказал Гурджиев: у каждого человека — своя религия. То есть каждый человек понимает религиозную концепцию так или иначе в зависимости от стадии своего развития и характера предшествующего духовного опыта. Каждый понимает ее по-своему.

Кто-то Понимает Бога как страшилище, которого нужно бояться и поэтому не грешить. Кто-то понимает Бога, наоборот, — как Любовь, «Бог есть Любовь» — и поэтому человек должен, желая приблизиться к Божественному Совершенству, как этому учил Иисус, учиться Божественной Любви. Кто принимает второй подход, тот в дальнейшем имеет шансы познать Бога как Океан Сознания вселенной.

Но ведь многие люди понимают Бога как летающего человечка, которому надо погромче кричать, чтобы Он услышал и прилетел, одарил Своей благодатью. Есть люди, которые разумеют о

В.В.Антонов, А.Э.Лапин, Т.Я.Каширина “Раджа- и буддхи-йога”.

Боге еще проще — как об идоле, они наделяют божественными свойствами материальные предметы. Почему так происходит? Да потому лишь, что они еще не способны представить себе даже человека, который раньше жил на Земле и, оказывается, еще и сейчас существует в каком-то виде.

Однажды в православном храме мне довелось наблюдать такую ситуацию. Была выставлена икона «Тайная Вечера». И вот, женщина, целуя икону и крестясь, говорит вслух: ««Тайная Вечера», прости меня! «Тайная Вечера», прости меня!..». Вот — прекрасная иллюстрация к той формуле Гурджиева!

Хорошо это, или плохо? Поймем, что для той женщины — и это уже неплохо. Таких, как она, нельзя осуждать, потому что они делают максимум того, на что способны сейчас. Потом они будут делать больше.

Посмотрим теперь на конкретные религиозные конфессии, которые существуют сейчас на Земле. По данным ЮНЕСКО на 1975 год, примерно 30% человек исповедуют христианство в разных его формах. Подавляющее большинство — католики. Значительно меньше — православных, еще меньше — протестантов различных направлений. Другая треть человечества исповедует буддизм и индуизм, вместе взятые, 15% исповедуют ислам, и примерно 10% — другие формы религии.

Выделяется три так называемых «мировых», т.е. наиболее массовых религий. Это — христианство, буддизм, ислам. Поговорим сначала о каждой из них, а потом обо всех остальных.

Как сформировалось христианство? Взглянем в его историю. Сформировалось оно на основе иудаизма, а иудаизм возник среди языческого мира. Среди поклонников богов-духов появилась тогда новая религиозная концепция о едином Боге. Она пришла к людям через пророков маленького еврейского народа. Еврейский народ принял и сохранил это знание. Потом — благодаря усилиям мощного еврейского лидера Моисея — данная религиозная концепция оформилась в религию под названием иудаизм. Бог в иудаизме выглядит как устрашающая, карающая сила — и это понятно: страх должен был способствовать дисциплине среди постоянных невзгод и войн. Этим же объясняется и характер записанных в еврейской Библии законов: за такой-то грех надо сжечь человека живьем, за такой-то — забить камнями, за такой-то — выколоть глаз, за такой-то — отрубить руку и т.д. Несмотря на то, что Бог дал Моисею заповедь: «не убивай!», все равно не научились тогда люди, да и сам Моисей, ценить человеческую жизнь.

И все же иудаизм выполнил свою великую роль тем, что из него вышло новое религиозное учение — Учение Иисуса Христа. Что же нового сказал Иисус?

Во-первых, он предложил не просто бояться или любить Бога, считая, что этим мы в основном исполняем свои религиозные обязанности. Нет! Иисус призвал постараться здесь, в этой жизни на Земле достичь Божественного Совершенства. Он сказал: «Будьте совершенны, как совершенен Отец ваш Небесный». И более того — Иисус дал начальный метод для того, чтобы реально двинуться к этому состоянию. Он говорил: «Бог есть Любовь». Из этого следует не только то, что отношение Бога к людям есть совершенная Любовь, но и то, что нужно научиться этой Любви, чтобы стать Божественно Совершенными. И как этому научиться? — через любовь к людям, говорил Иисус. Почти все Его Учение состоит как раз из рекомендаций о том, как научиться этой любви.

Иисуса в христианстве справедливо считают Спасителем. Разумеется, не тем Он нас спас, что искупил Своей смертью все наши прошлые и будущие грехи — и поэтому мы теперь можем без страха грешить (а такая точка зрения действительно есть, по крайней мере в православии) — а тем, что дал Учение о том, как спастись от страданий на Земле, обусловленных нашим невежеством. И множество людей, вняв Иисусу, спаслось.

Но есть и другая сторона истории христианства. Посмотрим некоторые ее эпизоды.

В начале второго тысячелетия после рождения Иисуса, когда начала распадаться Римская империя на восточную и западную, приехал как-то к главе восточной части римской церкви — в Константинополь — кардинал от папы римского. Он вел себя нехорошо, оскорбил главу константинопольской церкви. Тот в ответ проклял папу римского — хотя Иисус учил: не проклиняйте, а благословляйте, любите врагов ваших. Это, возможно, было первое официальное церковное проклятие в христианстве. Папа римский ответил тогда взаимным проклятием. И с этого момента одни христиане стали убивать других. Началась бойня. Хотя Иисус требовал не убивать, а прощать, и другую щеку подставлять даже, если по одной ударят.

Потом — в XVI веке — произошел раскол в католической церкви. Причина его была в том, что в храмах стали продавать индульгенции, т.е., фактически, права на совершение грехов. Можно было пойти в церковь и получить квитанцию о том, что деньги заплачены вперед за будущие грехи. И можно было спокойно идти грешить. Тогда Мартин Лютер возглавил движение протеста

В.В.Антонов, А.Э.Лапин, Т.Я.Каширина “Раджа- и буддхи-йога”.

против такого вырождения тогдашней церкви, и в результате образовался ряд протестантских церквей: лютеранская, англиканская, баптистская, пятидесятническая, адвентистская и др.

В XVII веке произошел еще один раскол — уже в русской православной церкви. Тогда патриарх Никон решил изменить некоторые формы церковной обрядности; Фактически, внедрилось только одно из них — двуперстное крестное знамение было заменено на трехперстное. Многие отказались подчиниться новому порядку. Образовалось движение старообрядцев. Их еще называли «раскольниками», хотя все начал как раз Никон. Опять христиане начали убивать друг друга "раскольников" сжигали заживо, гноили в ямах.

И еще один раскол — пожалуй самый страшный — произошел в русской православной церкви благодаря книге епископа Игнатия Брянчанинова под названием «Отечник». В чем суть этого раскола?

В христианстве существует так называемая «святоотеческая» литература, т.е. автобиографические и биографические сочинения, а также проповеди известных подвижников, в основном — монахов. Значительная часть интереснейших произведений такого рода, написанных исихастами, была собрана в книги под названием «Добротолюбие» (исихасты — это православные мистики, которые, практикуя, в частности, «Иисусову молитву», развивали чакру анахату и достигали через этот прием раскрытия «сердечной любви»).

Но, как у всякого духовно развивающегося человека, у тех подвижников были на их пути и минуты отчаяния. Так бывает, когда, например, какой-то метод работы над собой себя уже исчерпал, а новый еще не пришел, — а человек уже больше не в силах стоять на месте, он готов к следующему прорыву, но пока не знает, как его совершить, и он томится от того, что движение остановилось, он страдает, он говорит о том, как он несчастен в этот момент от своей неутолимой любви к Богу и беспомощен в своем бессилии... Не только о счастье постижения Любви писали святые отцы, но и о горе осознания своего пока еще несовершенства.

И вот, Игнатий Брянчанинов выбирает из таких сочинений только цитаты отчаяния человеческого, этих кратких мгновений, которые неизбежно сменялись затем радостью новых открытий (ибо именно такое отчаяние дает энергию для новых сверхусилий), — и соединяет все это отчаяние в единую книгу. Таким образом создалась новая традиция в православии — традиция плача, тотального унижения человека и подавления его воли к развитию: человек — абсолютно ничтожен, он не имеет даже права помыслить о том, чтобы стать совершенным, он не имеет права думать о том, что может что-либо сделать другим людям, ибо он — ничтожество, он должен только плакать пред лицом страшного Бога и без устали молить Его о пощаде, об избавлении от грядущих мук ада.

И сейчас существуют эти две линии в православии: линия любви к Богу, любви-служения людям, любви-созидания, Света и счастья духовного роста — и другая, противоположная линия страха, пассивности, отсутствия любви, сектантской нетерпимости ко всем неправославным.

Если остережешься второго, то православная церковь может дать начинающему в религии достаточно много.

Например, православная обрядность способствует медитативной работе, потому что в православии — ненавязчивая служба, молятся стоя. Это благоприятствует индивидуальному медитативному поиску на фоне общего богослужения. Стереотипная привычная обрядность останавливает внутреннюю болтовню, достигается «ментальная пауза» — а это уже предпосылка к медитации.

Также таинство покаяния приносит, несомненно, огромную пользу. Как обычный светский человек реагирует, если сделает что-то не так?.. А как поступает тот, кто пользуется помощью церкви? Ведь если он знает, что ему, например, в воскресенье надо пойти в церковь и покаяться перед Богом в совершенном грехе, то он будет о нем думать и в понедельник, и во вторник, и в среду и т.д., а субботу вечером, прочитав молитву, он еще раз вспомнит про все свои прегрешения за неделю, а в воскресенье он еще и вслух это произнесет на исповеди... Понятно, что у второго будет гораздо больше шансов избавиться от своих пороков, стать лучше.

Таинство причащения — оно также играет очень большую роль, оказывает большую помощь. Что такое причащение? Ведь это символическое участие в Тайной Вечери, когда Иисус прощался со своими учениками. Он знал, что это — Его последний ужин. Ученики этого еще не знали. Он знал, что в эту ночь Его должны схватить и вслед за этим прибить Его тело к кресту, и Ему будет тяжело умирать на кресте. А они об этом еще не знали. И Он, прощаясь с ними, просил: друзья, помните обо Мне, прошу вас, собирайтесь вот так, вместе, на совместную трапезу и вспоминайте о том, чему Я вас учил. Я не оставлю вас, если вы будете это делать. И вот, люди, которые осознанно совершают причащение, получают порцию Его Любви в свои организмы, и они испытывают затем исходящую изнутри радость, ликование, которое не вызвано ничем иным, кроме того, что они вместили в себя порции тончайшей силы Любви Христа.

В.В.Антонов, А.Э.Лапин, Т.Я.Каширина “Раджа- и буддхи-йога”.

Несколько слов, кстати, о крестном знамении. Что это такое? Ведь это — символическое наложение на себя креста. Того самого, о котором говорил Иисус еще в самом начале Своего служения: кто не готов взять свой крест, а идет за Мной, тот не достоин Меня. Он за годы до распятия, до того момента, когда Он на Голгофу Свою нес Свой крест на плечах, — задолго до этого, зная о том, что Ему предстоит за Его любовь к людям, — предсказывал конец Своей жизни в тех словах. Он говорил: кто не готов пойти со Мной ради помощи другим на полное самоотречение, на мученическую смерть ради других, — тот не достоин Меня. И вот, когда мы осеняем себя крестом, тогда мы должны вспоминать о том, что мы — христиане, что мы должны быть готовы повторить подвиг Христа.

По мере своего развития каждая церковь создала свои традиции, развила свои позитивные методы духовной работы. О том, что есть в православии доброго, сильного, — мы только что говорили. То же самое примерно — у католиков. У большинства протестантов — другие методы духовной работы; прежде всего — экзальтация на эмоциях любви к Богу. И это раскрывает эмоциональную сферу у многих людей, которым недоступны, неадекватны методы православия или католицизма. Кроме того, у большинства протестантов богослужение — это не есть ежедневное повторение почти стандартной обрядности. А оно есть живая проповедь, то есть большая интеллектуальная работа. Сменяющиеся проповедники берут какое-то изречение из Библии и его анализируют, каждый, конечно, в меру собственного понимания. Но если даже они говорят что-то неверное, то это, тем не менее, тоже полезно слушателям, так как дает им пищу для ума.

Еще можно сказать, что, если в православии существовал исихазм как вершина православия, то в католицизме также есть мистика, основа которой была заложена Игнатием Лайолой, основоположником ордена иезуитов. Когда-то этот орден был великолепен, но в средние века выродился, что выразилось в зверствах инквизиции. Основа мистики Игнатия Лайолы заключалась в развитии эмоциональной сферы через сопереживание Иисусу в Его последние дни земной жизни. Об этом можно прочитать в изданной на русском языке книге Николая Бока «Осьмидневные духовные упражнения». Эти методы очень неплохи и вполне могут сочетаться с другими перечисленными методами христианской мистики.

Поговорим теперь об исламе. Ислам зародился на почве иудаизма и христианства. Он возник в VII веке, то есть через 6 веков после начала становления христианства. Родился он среди тех народов, где христианства и иудаизма не было. Он возник среди язычников-арабов. Это важно понять. То есть он утверждался не в оппозицию христианству. Он возник и развился на той почве, где люди — в силу своего культурно-исторического развития — тогда еще не были способны к вмещению идей Христа.

Основоположник ислама Мухаммед новое Учение строил на пророчествах.

Я бы выделил две наиболее характерные черты ислама. Первая — отсутствие выраженной проповеди любви к другим людям, подобной той, которая составляет основу Учения Христа. Но есть в исламе и одно великое преимущество — это концепция строгого монотеизма.

Если сравнить в этом ислам и христианство, то ведь признаем: большинство христиан сейчас «скатилось» до вполне языческих позиций. Иисус учил уповать на Отца Небесного — а на кого уповают, если честно признаться, очень многие христиане? На Марию Богородицу. На Николая Угодника. На Иисуса Христа, который, хотя и был Божественным Учителем, но все же нет истины в том, чтобы Им заменить Отца. И это принципиально не только чисто логически, но и с позиций методологии духовного совершенствования. Ибо только строгий монотеизм позволяет исполнить Завет того же Иисуса Христа.

Монотеизм позволил вырасти на исламской почве прекрасному цветку под названием суфизм. Суфии — это те люди, которые, пройдя религиозные азы, называемые в исламе шариатом, пошли дальше, вступили (аналогия — христианские исихасты) на мистический путь, обозначаемый как тарикат.

Принято считать, что в исламе существуют три основных направления: шиизм, суннизм и суфизм. Различия между первыми небольшие. Одни признают одни религиозные книги, другие — другие. А вот суфии — это те, которые начали искать путь дальше, чем это могут дать только вера и обрядность. Они, в частности, активно ищут способы усиления своей любви к Богу. Они культивируют экзальтированную любовь к Богу! Бог для суфийских поэтов — это Возлюбленный, в Которого суфий влюбляется! И через это приходит к слиянию с Ним.

В суфизме существует тщательно разработанная методология духовного роста. Я позволю себе процитировать книгу Радия Фиша «Джалаледдин Руми». Там, в частности, выделяются следующие ступени тариката:

Первая — покаяние. Эта ступень должна полностью изменить ориентацию адепта, который должен устремлять все свои помыслы только к познанию Истины.

В.В.Антонов, А.Э.Лапин, Т.Я.Каширина “Раджа- и буддхи-йога”.

Следующая ступень — осмотрительность. Это означает строжайшее разделение между дозволенным и запретным, что касается, прежде всего, пищи.

Воздержанность: воздержание от всего, что удаляет помыслы от Истины, воздержанность от всего преходящего, не вечного, вплоть до отказа от всякого земного желания.

Ницета: отказ от земных благ. В дальнейшем под нищетой понимается не только материальная бедность, но и осознание, что все без исключения не является достоянием путника. То есть все, что у меня есть: деньги, квартира, одежда — это все не мне принадлежит, а Богу. Поэтому мне ничего не стоит поделиться этим с ближним. Это — все равно не мое. И если у меня кто-то что-то отбирает, то отбирает не человек, отбирает Бог.

Терпение: покорное принятие всего, что трудно перенести.

Упование: отказ от заботы о далеком будущем. Жить надо здесь и сейчас, делая здесь и сейчас все необходимое, не откладывая это на потом. Это и есть подлинное бытие, то есть единственно верный образ жизни.

Теперь поговорим о буддизме, также в историческом аспекте. Буддизм сформировался на базе индуизма, а индуизм развивался в два больших исторических этапа.

Первый этап — сугубо языческий. Его теоретическая база — четыре Веды. В них — во-первых, мифология, очень похожая на древнегреческую. Там описано в том числе, как боги дрались между собой на небесах, напившись божественным вином — сомой, и т.п. Во-вторых, в Ведах описаны заклинания, ритуалы. В-третьих, — древние рецепты для лечения больных. В-четвертых, — правила поведения, в том числе для духовных подвижников.

Веды имеют такую далекую историю, что нет смысла и говорить о том, когда они появились. Они созданы в глубочайшей древности.

Революцией, подобной проповедям Иисуса Христа, в Индии было Учение Кришны, изложенное в Бхагавадгите. Это произошло примерно за три тысячи лет до рождения Иисуса. Причем, Учение Кришны оказывается очень похожим по своей сути на Учение Иисуса. Чем? Тем, что в обоих мы видим яркую проповедь Любви, не характерную для предшествовавших традиций в тех регионах планеты. Чем же все же они различаются?

Тем, что Бхагавадгита содержит гораздо более широкий круг рассматриваемых проблем, по сравнению с Новым Заветом. В Бхагавадгите гораздо больше интеллектуального материала. Там существует описание всего мироздания. В Библии этого нет. В Ветхом Завете есть кое-какие отрывочные сведения об этом, которые отнюдь не создают полной картины. Скорее наоборот: они породили мифы, отнюдь не способствующие научному пониманию природы вселенной. В Бхагавадгите же полностью изложена вся картина мироздания, смысла жизни человека, принципов, законов эволюции. Но, с другой стороны, в Новом Завете проповедь Любви дана Иисусом более глубоко, эта тема Им более ярко выделена.

В любом религиозном учении главное — этическая сторона. Мы уже разбирали, что об этом говорил Иисус. Теперь обратимся к проповеди Кришны. Кришна говорит о том же: что к Божественному Совершенству, к слиянию с Богом человек может прийти не иначе, как через Любовь к Богу. Но как научиться любить Бога? И вот, Кришна объясняет, что, учась любить Бога, надо сначала научиться видеть Его в том лучшем, что мы имеет в Творении — в весне, в свете Солнца и Луны, в запахе земли, в мудрости и силе людей... Он призывал нас научиться любить все прекрасное, окружающее нас, — и через это прийти к вмещению в себя любви к Творцу.

И вот, на фоне существования почти всеми почитаемой Бхагавадгиты (хотя, конечно, далеко не всеми понимаемой как это случилось и с Учением Иисуса Христа) в Индии появился в V веке до р.Х. новый Проповедник — именно сильный, мощный Проповедник, — Гаутама Будда. Чем отличается концепция Гаутамы Будды оттого, что знала Индия и до Него? Почти ничем. Просто это был еще один высокопросветленный Человек, который стал говорить — разумеется, другими словами и с другими акцентами — то же, о чем говорил и Кришна. Он говорил, что есть страдание на Земле и есть возможность выйти из зависимости от него. И еще объяснил, как это сделать. Вот и все Его Учение. Ну, еще он восстал против каст как ярлыка, который дается от рождения. Он говорил о том, что оценивать человека надо не по тому, в какой семье он родился, а по тому, что он представляет собой в данный момент. Он говорил: брахманом Я назову того человека, который действительно достиг высокой ступени совершенствования, а не того, кто одет в одежду брахмана, а сам — дурак.

В Индии буддизм почти исчез. Он просто растворился в индуизме, потому что слишком мало отличался от индуизма. Но зато он успел «вылиться» за пределы Индии, где охватил большое число языческих прежде народов. Так сформировалась новая мировая религия.

Буддизм сейчас делится на три ветви. Это — южный буддизм — хинаяна или тхеравада — более ортодоксальная ветвь, распространившаяся во Вьетнаме, Лаосе, Шри-Ланке, Корее и других странах того региона.

В.В.Антонов, А.Э.Лапин, Т.Я.Каширина “Раджа- и буддхи-йога”.

Северный буддизм — махаяна — охватил Тибет, Непал, Монголию, ряд регионов нашей страны и т.д.

Чем отличается махаяна от тхеравады? Она вместила в себя более широкие философские представления, впитав религиозные традиции тех народов, на территории которых распространилась. В махаяне появились развитая обрядность, иконография и т.д. Современная этика махаяны, фактически, не отличается оттого, что есть в проповедях Иисуса Христа: то есть сострадание, самопожертвование, отказ от благ для себя — ради помощи другим людям, в махаяне появилось также интересное представление о бодхисаттвах. Бодхисаттва — это тот, кто отказался войти в Нирвану ради того, чтобы помочь другим людям подойти к своему уровню. Это, на самом деле, неверно. На самом деле, с Нирваной все обстоит не так. Но это представление имеет очень большой нравственный смысл. Ведь Нирвана — это высшая цель любого рядового буддиста, цель, можно сказать, возделенная. И отказаться от нее, когда она уже почти достигнута, — это акт высочайшего самопожертвования.

С точки зрения этики, буддизм также прекрасен своей терпимостью, категорическим отказом от греха осуждения. Этим, и не только этим, он может послужить образцом для всех людей.

Буддизм распространился также в Китае и Японии. И там в результате смешения буддийских воззрений с воззрениями местных народов (даосизма — в Китае и сионизма — в Японии) сформировалось новое направление, которое называется в Китае чань-буддизмом, а в Японии — дзен-буддизмом. Оба эти слова — чань и дзен — произошли, как говорил Раджниш, от санскритского слова дхьяна — медитация. Чань- и дзен-буддизм включают в себя подчас очень разные методы. Объединяет их, пожалуй, одна общая черта — упование на «мгновенное просветление». Но путь к этой цели разные школы видят по-разному.

Для большинства школ чань- и дзен-буддизма характерно развитие эстетических приемов работы. Это — живопись, икэбана, создание специальных медитативных садов, включая каменные сады, чайные церемонии и многое другое.

Но есть и противоположное направление, представленное рядом школ. Там проповедуется следующий путь достижения «мгновенного просветления»: нужно человека вводить в те состояния, когда у него, как говорится, отвисает челюсть, — и в результате наступает полная остановка мышления и, якобы, полная самореализация в виде «мгновенного просветления». Такие состояния вызываются через культивирование безнравственности и грубости. Например, практикуются неожиданные оскорбления, удары по лицу. Я специально заостряю на этом внимание, чтобы высказать свое отношение к этому. Через грубость духовное просветление достичь невозможно. Духовное просветление можно достичь только через тонкость, нежность, мягкость, любовь. Что касается самого «мгновенного просветления», то тоже надо учитывать, что это — удел только единиц из миллионов. Если человек имеет огромные предшествующие наработки, тогда действительно при шокирующих ситуациях может произойти «сбрасывание человеческой формы» (языком Хуана Матуса) — человек вдруг понимает, что «это все не имеет значения». А что имеет значение — так это Вечное, Божественное — и только Оно. А для почти всех людей пригоден лишь один путь — кропотливой, настойчивой работы над собой в соответствии с теми ступенями, которые мы рассматривали при разговоре о суфизме.

Возвращаясь к махаяне, надо еще сказать, что здесь разработаны прекрасные методы раджа- и буддхи-йоги, практикуется, как и в суфизме, работа с чакрами.

В Китае, кроме буддизма, есть еще два религиозно-философских направления, имеющих значительную выраженность. Это — даосизм и конфуцианство. В даосизме, кстати, существует развитая раджа-йога, которая сейчас, по-китайски, называется ци-гун — работа с энергией.

Основоположником даосизма был Лао-Цзы. У него был противник — Конфуций — основоположник конфуцианства. В чем различия?

В даосизме, как религии, есть понимание существования вселенского основополагающего и творящего Сознания, которое Лао-Цзы обозначил словом Дао. Даосское Дао идентично понятиям Бога-Отца в иудаизме и христианстве, Аллаха — в исламе, Ишвары — в индуизме, Ясного Света Божественного Сознания — в буддизме.

В конфуцианстве же вообще нет развитых представлений о Боге; там даже слово «дао» приобрело другое значение — как «путь». В конфуцианстве есть представления о «потустороннем мире», заселенном духами-предками, есть выраженный культ духов. То есть конфуцианство — типичное языческое направление, в отличие от даосизма в том виде, как это Учение создал Лао-Цзы. Хотя в некоторых школах даосизма тоже появились языческие отклонения,

И еще одно вытекающее отсюда важное различие: даосизм учит тому, как жить в многомерной вселенной, конфуцианство же — тому, как правильно жить на Земле, во вполне мирской жизни. Например, основа этики в конфуцианстве — уважение к старшим. Не Путь к Богу, к Божественному Совершенству, а уважение к старикам и предкам, всего-навсего. И конфуцианство пронизало в всю

В.В.Антонов, А.Э.Лапин, Т.Я.Каширина “Раджа- и буддхи-йога”.

жизнь китайцев этикетом взаимоотношений — правильных, добрых, хороших отношений между людьми, уважения друг к другу, которое только во времена «культурной революции» было поколеблено.

Еще имеет смысл сказать несколько слов об африканских колдовских культах и о шаманизме. Здесь все пронизано магией. Здесь, как правило, нет представлений о едином Боге, хотя могут быть редкие исключения в отдельных регионах. Колдовство и шаманизм — это культ магической силы, практической магии, которую иногда даже трудно разделить на белую и черную, т.е. направленную на причинение добра или зла. Добро или зло чинит колдун — зависит от особенностей его характера, а не от религиозно-философской традиции. Вот это, пожалуй, наиболее характерные черты религиозной жизни Африки и северных народов. Но не вся Африка сейчас исповедует языческие культы: сейчас в Африке много мусульман и христиан, последних — в основном — католиков.

Итак, мы в беглом обзоре просмотрели основные религиозные направления, существующие сейчас на Земле. Акцент мы делали на то, как люди строят свои жизни на Земле в зависимости от своих религиозных воззрений. Можно сделать вывод о том, что успешность эволюционного продвижения каждого человека и количество счастья или несчастья, которые он принимает в свою судьбу, зависят от глубины понимания им своего места во вселенском эволюционном процессе, от полноты восприятия им общей картины мира. И лучше всего живется тем, кто постоянно осознает, что Бог — его совершенный, любящий Учитель, Который и устраивает для нас все те ситуации — приятные и неприятные — из Своей совершенной Любви к нам. Будем же учиться у Него — и на примерах собственного участия в этом процессе в качестве учеников, и в качестве свидетелей: Его Мудрости, проявляемой по отношению к другим людям, и в качестве передатчиков его Любви — будем во всем этом учиться Его Совершенству.

Вопрос: Какие еще есть отличия между католицизмом и православием?

Ответ: Есть еще два принципиальных отличия, кроме обрядовых. Первое: католики признают папу римского главой церкви, православные же иерархи избирают своих патриархов. Одно время существовало соглашение между католиками и русскими православными о признании последними главенства папы при условии сохранения восточной обрядности. Это соглашение называлось унией. Но потом православные от него отказались, хотя часть осталась в унии, образовав униатскую церковь. Второе различие — в символе веры. В русском православии считается что Святой Дух "исходит" от Отца, в католицизме — что Он "исходит" от Отца и Сына. Кто из них прав? Весь юмор здесь в том, что и те, и другие не правы: Святой Дух ни от кого не исходит, а наоборот, Сам приходит к Отцу. Святой Дух — это ступень восходящей линии эволюции. Не буду говорить об этом сейчас более подробно: все это написано в Бхагавадгите. Святой Дух в ней именуется санскритским словом Брахман, а Отец — Ишвара. Как же понимать слова Нового Завета о Святом Духе, которые положили начало спору? — Дело в неточности переводов. Святой Дух может «посылаться» (т.е. «быть посланным» для выполнения какого-то действия), но не «исходить» в смысле «происходить», «рождаться».

О биолокации

Существуют два механизма биолокации с помощью рамки или иных приспособлений. Причем, для осуществления обоих требуется одно общее условие.

Сначала обговорим это условие. Оно состоит в способности оператора «отчуждать» свою руку (или даже тело), отключать свое ментальное управление. Такая способность иногда является врожденной, но также может быть легко развита через методы психической саморегуляции. Она является одним из базовых элементов лайя-йоги (лайя — «растворение», «исчезновение»).

Теперь о механизмах приведения рамки (или другого предмета) в движение.

Первый из них состоит в реакции биоэнергоструктур организма оператора на внешние поля различной природы. Например, при передвижении оператора по поверхности Земли (или над ней) он пересекает границы полевых зон, обусловленных минеральной или иной структурой данных участков земной коры. Наиболее ярко это проявляется на так называемых «местах силы». При пересечении границ таких мест наблюдается опускание, поднятие или отклонение в сторону предмета, который оператор держит в руке или изменение скорости вращения рамки. Понятно, что природа самого предмета, используемого в качестве индикатора, принципиального значения не имеет: это может быть деревянный прут или любой другой легкий предмет сходной формы; если используется биолокационная рамка, то не имеет значения, из чего она сделана. Этим способом можно обнаружить, в том числе залежи подземных полезных ископаемых, пустоты под землей и в стенах, проложенные под землей трубы и т.п. Аналогичным образом ведется обследование

В.В.Антонов, А.Э.Лапин, Т.Я.Каширина “Раджа- и буддхи-йога”.

энергетически заряженных предметов, созданных людьми, а также тел людей, поскольку последние также создают биоэнергетические поля.

Второй механизм биолокации основан на воздействии на руку оператора внешнего по отношению к нему сознания. Это явление аналогично по своему механизму методу автографии и некоторым другим парапсихологическим явлениям. Таким образом можно, обследуя энергетически однородные предметы, получать ответы типа «да» или «нет», выяснять количественную оценку явлений (по углу отклонения или скорости вращения рамки), находить объекты (на местности или по карте, схеме) и т.п.

Важно отметить, что, если первый механизм обеспечивает объективность обследования, то второй — не обязательно. Поскольку в практике оба механизма могут сочетаться при одном и том же сеансе, следует всегда критически относиться к результатам, особенно имеющим этическую значимость.

Использование для биолокации вспомогательных инструментов типа рамки, маятника, ивового прута и т.п. — вовсе не обязательно. Наилучшим и самым чувствительным механизмом биолокации является именно утонченное и правильно «кристаллизованное» сознание человека. К этому приходят некоторые операторы, работавшие вначале с использованием инструментов и через это развившие чувствительность своего сознания. Проще и быстрее приобрести такие способности через методы раджа- и буддхи-йоги.

Об экологии сознания

Сейчас мы в России получили возможность открыто говорить о тех вещах, которые раньше обсуждать было запрещено. В последние десятилетия наша наука «имела право» изучать только одну пространственную мерность многомерного мироздания: только материальный план. Но сейчас появилась возможность — и даже необходимость — расширить кругозор на всю вселенную, как она есть. Теперь — то уникальное время настало, когда мы можем говорить об этом открыто. И это время надо использовать.

В 70-е годы на Земле, по данным ЮНЕСКО, было всего 15% атеистов. Остальные 85% — это около 30% христиан, около 30% буддистов и индуистов, 15% мусульман и др. У нас декларировалось, что «материалистическое мышление идет победной поступью», «религия отжила себя». Оказалось, что все не так. Оказалось, что люди продолжали искать религиозные ценности, потому что материализм не может удовлетворить людей разумных. Хотя несомненно, что в любом обществе, даже в Индии, имеется какой-то процент атеистов. Это — в основном пьяницы, преступники, это — те люди, которые предпочли жить только ради своих удовольствий, жить за счет других людей, и религия мешает им осуществлять их образ жизни. И поэтому они нашли для себя выход — отвергнуть идею Бога, своей ответственности перед Богом. Такие люди всегда, конечно, будут. Но можно надеяться на то, что атеизм не повторится больше никогда в истории в таких катастрофических масштабах, на такой большой и страшный период.

Если принять мир таким, как его знает религиозная часть человечества, то встает проблема экологии сознания. Причем, экологии сознания — не в пределах человеческого тела, и даже не в пределах социума, в котором мы живем, а в пределах многомерной вселенной.

Религиозный подход объясняет нам, что основная часть жизни человека протекает не в воплощенном состоянии, а в состоянии духа. Если атеисты считают, что здесь — на Земле — мы живем единственно возможной жизнью, и кто уходит из нее — тех надо оплакивать, им нужно всячески сострадать и т.д., то на самом деле все обстоит наоборот. На самом деле Океан Сознания вселенной глядит непрерывно на нас — потерявшихся на Земле в иллюзиях тождественности своим физическим оболочкам. И жизнь истинная — там, а не здесь на Земле.

Но зачем мы сюда попали? Мы попали — в школу... Чему учиться? В чем вообще смысл всего происходящего, смысл жизни, смысл эволюции? На эти вопросы есть законченный ответ.

Чтобы ответить на них, нужно сначала сформулировать, что такое Бог (сразу оговоримся, что речь здесь пойдет не о языческих богах-духах, как это имело место в древнеиндийской, древнегреческой, древнеримской философии. Будем опираться сразу на теологический подход развитых религий).

Итак, Бог — это Творец. Это — Отец Небесный, если взять иудейско-христианскую традицию. Если взять традицию школы Рамакришны, то Бог — это также и Мать. Бог — это Создатель, это — Высший Учитель, это — Цель каждого человека.

Есть еще одно значение слова Бог. Бог — как Абсолют, то есть Творец, единосуший со Своим Творением, создавший его из Себя. А в это Творение входит и Земля, и вся материя на ней, и наши материальные тела, к которым мы так хорошо привыкли, в которых мы живем.

В.В.Антонов, А.Э.Лапин, Т.Я.Каширина “Раджа- и буддхи-йога”.

Итак, есть два значения слова Бог: в узком смысле слова — как Творец, Учитель, Цель, и в широком — как «Все». Это — очень важный момент, который позволяет определить термины для начала любой религиозной дискуссии, потому что разные люди, представители разных школ, понимают под словом Бог иногда разное, и из-за этого трудно бывает найти общий язык.

Ответим теперь на следующий вопрос: для чего все это нужно Богу, для чего нужно было «творить» это Творение? И ответ выглядит так: это есть эволюция Самого Бога.

Бог эволюционирует. А каждый из нас есть клеточка Организма Абсолюта. Бог сотворил материю, создав этим условия для развития других — энергетических — элементов Своего Организма, которыми и являемся, в частности, мы.

И, как в человеческом теле есть различные клетки, живущие своей в какой-то степени автономной жизнью, — клетки костей, клетки мышц, клетки крови, клетки мозга, — так и в Теле Абсолюта жизнь развивается в разных формах — в минеральной, растительной, животной, человеческой.

Жизнь во вселенной идет циклически. Это известно и современной астрономии. Но об этом говорилось еще в древних Ведах, об этом говорил Кришна в Бхагавадгите. Каждый новый цикл — это очередной этап эволюции Бога. В Бхагавадгите Кришна сравнивает это с днями и ночами Брахмана. Бог как бы засыпает — и исчезает проявленный мир. Но начинается утро, пробуждение — и Бог снова творит, начиная новый цикл материального мира, на материальных носителях начинается новый виток эволюции единиц сознания. Потом этот мир, когда его назначение исчерпывает себя в данном варианте, исчезает — наступает ночь. Затем — в новых условиях — воссоздается, с тем, чтобы продолжилось развитие в условиях, более отвечающих задачам нового этапа эволюции Бога.

Меня однажды спросили: для чего Бог сотворил человека? Я ответил так: Бог не сотворял человека вовсе. Если взять Библию, то этот эпизод там описан неверно. Там речь идет о сотворении не человека, а человеческого тела. Это — ложный подход. Ведь человек не есть тело. Человек есть сознание, которое живет в теле — и намного дольше, чем тело. Именно сознание эволюционирует, воплощаясь в разные тела. Это подтверждается всеми мистиками разных культур и эпох. Поэтому нет вообще большого смысла говорить о сотворении тела. Тело могло быть сотворено, как это описано в «Тайной доктрине» Блаватской. Или оно произошло в результате эволюции тел приматов. Мне лично вторая точка зрения больше подходит: она вписывается в общую закономерность развития (управляемого развития!) материи на Земле. Но это — не принципиально с точки зрения нашего сегодняшнего разговора. Принципиально другое: человек не есть тело. Человек — единица сознания.

Но откуда взялись эти единицы сознания? Они есть результат предшествующих этапов эволюции энергии в Организме Абсолюта в пределах данного вселенского эволюционного цикла. Сначала рассеянная энергия «формируется» на кристаллических решетках минералов, образуя микрочастицы будущих человеческих душ. Потом эти сформировавшиеся сгусточки энергии воплощаются в тела растений, постепенно усложняясь. Потом — в телах животных, потом — в телах людей.

Если принять эту концепцию, то видно, что никакого «сотворения человека» вовсе не было. Никто его не сотворял. Просто идет эволюция Самого Бога. В пределах эволюции Бога идет эволюция отдельных элементов Его Организма. Этими элементами являемся мы.

Эволюционный подход позволяет объяснить, в частности, и то, почему столь различны люди. Почему одних неудержимо влечет лишь к пьянству и примитивным потехам — другие же занимаются изучением проблем философии? Ведь далеко не все здесь удастся объяснить генетикой, патологией беременности и воспитанием. А дело еще в том, что, если человек имеет пока лишь первые воплощения в физические тела, то от него сейчас еще нельзя ожидать, что он будет высокоинтеллектуальным человеком. Ему нужно пройти многие, многие жизни, прожить воплощения в разных телах, чтобы стать разумным философом. Это есть психогенез — развитие психики, сознания, души человека.

В чем различие между психогенезом и онтогенезом? Онтогенез — это развитие индивида от зачатия до смерти физического тела. Это — краткий, по сравнению с невоплощенным состоянием, отрезок жизни, когда образуется комплекс человека (или другого существа) с его временным физическим телом.

А психогенез есть развитие в огромных, по сравнению с земными, масштабах времени — в космических масштабах.

Существуют разные схемы психотипизации людей. Все они позволяют выделить в психогенезе ряд стадий, эволюционных ступеней. Одна из них, например, — система индийских варн. В ней шудры — это те люди, которые имеют пока еще малый опыт человеческих воплощений, они сейчас могут развиваться за счет того, что будут учиться у более продвинутых людей (отметим сразу, что

речь здесь должна идти не о социальном происхождении, а о варнах в том виде, как этому учили Кришна и Гаутама Будда: варна есть уровень эволюционной продвинутойности человека, не обязательно связанный с его социальным происхождением). Функция шудр в обществе состоит в том, что они исполняют различные вспомогательные задачи. Следующая стадия психогенетического развития — вайшьи, т.е. люди, которые уже имеют возможность вследствие своей продвинутойности — работать самостоятельно и творчески, пока в небольших масштабах. Затем — стадия кшатриев, то есть широко мыслящих администраторов, организаторов, лидеров. И наконец, стадия брахманов — тех людей, которые достигли того уровня, когда они уже могут плодотворно изучать науку Жизни и становиться духовными учителями.

Обратим внимание, кстати, что стадии психогенеза аналогичны стадиям онтогенеза развитых людей. Каждый человек в своем онтогенезе сначала быстро проходит уже пройденные в предыдущих воплощениях стадии, а затем начинает осваивать новые.

Кроме приведенной индийской есть еще ряд схем психотипизации. Их, в частности, приводил Гурджиев; имею в виду книгу П.Д.Успенского «В поисках чудесного». Есть об этом в нашей книге «Искусство быть счастливым». Обзор этих схем приведен в нашем сборнике «Проблемы психической саморегуляции», выпуск 1, в статье Дубровина.

Что же должен делать человек в своей воплощенной жизни? Теперь, ориентируясь на те знания, о которых мы сейчас говорили, можно обрисовать основные принципы, по которым человек должен развиваться. Очень четко задача человека сформулирована Иисусом Христом. Главная заповедь Нового Завета звучит так: «Будьте совершенны, как совершенен Отец ваш Небесный». Это — главная заповедь учения Иисуса Христа. Иными словами говоря, — станьте божественно совершенными

В современном православии, кстати, эта точка зрения почти полностью отвергнута. Там, если кто-то делает больше, чем принято в православной традиции, он принимает на себя массу укоров и гнева: "Что ты: хочешь стать святым, хочешь стать лучше других? Ты прельстился кознями дьявола!" Это можно называть антихристианством. А Иисус сформулировал четко: сделайте все, чтобы стать божественно совершенными здесь, сейчас, в этой жизни. Другое дело, что мало кто может сделать это реально, ибо сначала нужно подойти к высшим стадиям психогенеза для того, чтобы в этой жизни довершить свою личную эволюцию. Но постараться — должен каждый. Это гарантирует ему успех, хотя, может быть, пока еще не полный.

Истинно положение о том, что человек воплощается во многих телах. Это — эволюционный подход. Интересно проанализировать, почему его отвергло практическое земное христианство в своем большинстве (надо делать различие между христианством — как учением Иисуса Христа, и христианством — как мнением тех или иных групп христиан). Чем было вызвано отрицание христианскими иерархами с середины VI века концепции множественности воплощений? Именно требованием того, чтобы люди не засыпали, не расслаблялись, рассчитывая на то, что в следующий раз, мол, сделаю, а сейчас можно еще позабавиться. То есть логичность в этом подходе есть. Хотя Христос-то как раз учил о перевоплощениях. Хотя бы то, что Иоанн Креститель и есть Илия, которого ждали, но не узнали, когда он пришел. Этому же целиком посвящено Евангелие от Филиппа.

Итак, мы должны постараться сделать на Земле как можно больше. Что конкретно мы должны делать? Если без конца твердить: «давайте будем совершенными, как совершенен Бог» — от этого ведь ничего не изменится. Потому что эти слова еще не конкретны. Что такое Совершенство? Кто-то скажет, что деньги научиться зарабатывать. Кто-то — что мебель нужно в комнату купить совершенную и мы в эстетике будем совершенны. Кто-то решит стать совершенным убийцей, изучая боевые искусства... Целесообразно разделить понятие о Совершенстве на три основных аспекта. Это — Любовь, это — Мудрость, это — Сила. Такой подход уже носит гораздо большую конкретность.

Мы можем сказать, что Богу присуща совершенная Любовь, присуща совершенная Мудрость, присуща совершенная Сила. Кстати, у некоторых молодых еще в психогенезе людей возникают сомнения относительно совершенства Божественной Любви. Они говорят: почему умирают дети, почему люди страдают от рака, почему бывают войны на Земле? Где же тогда Божественная Любовь? И если Бог — такой жестокий, то Он мне не нужен, буду лучше без Него обходиться!

Как тут ответить? Можно рассмотреть каждый конкретный пример и показать, что не Бог явился причиной страданий, а мы сами. Ведь не Бог делает нам судьбы, а мы, именно мы их формируем своими делами, словами и мыслями, а Бог только подправляет наши пути. Но можно применить и более глобальный подход. Если мы примем, что жизнь в теле есть лишь краткий миг в Вечности вселенной, краткий миг в эволюции меня, — если каждый примет это для себя и также для всех других людей, то тогда такие вопросы исчезнут.

Есть у Бога, как Отца, дети послушные и дети непослушные. Как мы, люди, воспитываем послушных и непослушных детей? Послушных мы воспитываем при помощи ласки, нежности. Мы их не наказываем, если мы — любящие, мудрые, сильные родители. А если дети непослушны — то приходится иногда воздействовать через боль. Если ребенок рвется на проезжую часть улицы, а машины идут, приходится иногда и отшлепать его, сделав больно, заставить его плакать, страдать. Вот точно так же и Бог воспитывает нас, когда мы забываем, например, что должны торопиться в своем объективно обусловленном движении к Совершенству.

Теперь как раз уместно начать разговор об этике. Это слово имеет два значения. Первое — наука о морали. Второе — совокупность основных принципов поведения, жизни, лежащих в основе эволюции. Эти принципы составляют основу развития всех высокоразвитых живых существ, независимо от того, на какой планете во вселенной они развиваются. Уверен, что принципы, о которых мы говорим, наилучшим образом были сформулированы на Земле в трех исторических книгах: Новом Завете, Бхагавадгите и Дао-дэ-цзин.

В чем суть Учения Иисуса Христа? Что Он сказал нового после язычества и Ветхого Завета? Во-первых, Он сказал, что Бог — не карающее грешников чудовище, а «Бог есть Любовь». Отец Небесный относится к каждому из нас, как к своему ребенку. А отношение совершенного отца или совершенной матери есть любовь. Есть и второе значение у формулы, данной Иисусом: если мы хотим стать совершенными, как Бог, то мы должны научиться Божественной Любви. И Иисус учил, как к этому приблизиться. Он говорил: учитесь любить других людей, причем, всех, и «хороших», и «плохих», и «врага» накорми, если он голоден, и проклинающего тебя не проклинай, а благословляй. И Иисус, и Лао-Цзы, и Кришна учили нас смиренномудрию: не зазнавайтесь, ни мни о себе, что ты лучше и выше других, и, кто хочет стать первым, — стань последним. И эмоции свои окультуривай: страсти гони прочь, а учись покою и любви. И стремись к Совершенству, отказываясь на этом пути от привязанностей к земному и от порочных желаний.

Некоторые люди смотрят в сторону Бога, ориентируясь на Него. Другие — пытаются сделать вид, что Бога не существует. Кому из них лучше? Разница лишь в скорости движения и в количестве счастья или страдания, которые человек сам берет в свою судьбу.

Вопрос: Может ли быть нравственным нерелигиозный человек?

Ответ: Высокая нравственность может быть нерелигиозной в тех случаях, когда человек прошел уже достаточную эволюцию и он не может уже жить иначе, как по любви, хотя в теоретическом отношении еще не во всем разобрался в этой жизни. Таких людей очень мало. Мы знаем это по той ситуации, которая сложилась в нашем обществе за десятилетия господства КПСС, где требовалось всех осуждать, ко всем относиться нетерпимо. Эта нетерпимость и воспитала то общество, которое у нас сейчас есть. Были ли в нем приличные атеисты? Да, были. Но посмотрим, как их было мало — и ужаснемся.

Практические занятия

Из предисловия к изданию 1986 г.

В 1984 году был опубликован 1 курс, а затем 2 и 3 курсы разработанной нами новой системы психической саморегуляции, в основу которой были положены представления о некоторых биоэнергетических структурах организма как о рефлексогенных зонах эмоционально-волевой сферы (подробно см. ниже). Эти структуры являются органами, в которых зарождаются эмоции. Поэтому воздействие на них волевыми приемами позволяет оперативно и радикально изменять свое психическое состояние. Что особенно важно, данные методы дают возможность достаточно быстро и стабильно устранять дефекты социализации, присущие в той или иной степени большинству окружающих нас людей. Упражнения первого курса с рефлексогенными зонами помогают примерно за 5 месяцев всем желающим преобразиться из раздраженных, больных, агрессивных — в доброжелательных, светящихся своей добротой и любовью людей. По их словам, они обретают, наконец, то состояние, которое они обозначают, как истинное счастье — счастье жизни в гармонии с самими собой, с окружающими людьми, со всем миром. Что также важно, уже за первые месяцы занятий у обучающихся исчезают почти все заболевания, тянувшиеся до этого годами и десятилетиями, включая обменные, кожные, сердечно-сосудистые, пищеварительного тракта, суставов, у некоторых восстанавливалось или улучшалось зрение. Личные наблюдения преподавателей, свидетельства занимающихся и отсутствие пропуска занятий из-за болезни говорят о том, что ученики почти перестают подвергаться даже самым заурадным болезням типа эпидемических острых респираторных заболеваний. Отсюда нетрудно увидеть в том числе и экономическое значение широкого внедрения данной системы. Во время обучения все занимающиеся

В.В.Антонов, А.Э.Лапин, Т.Я.Каширина “Раджа- и буддхи-йога”.

легко бросают курить. Из тысяч человек, окончивших 1 курс, нам известен возврат к курению только у двух. Практически все навсегда оставили употребление спиртных напитков, что являлось обязательным условием для продолжения обучения с 6 занятия 1 курса. Влечение к наркотикам, включая алкоголь и никотин, имеет основной причиной неудовлетворенность жизненными ситуациями, в том числе неспособность найти свое место в социальной жизни. Эти проблемы устраняются в результате комплекса учебных мероприятий. Жизнь каждого наполняется глубоким смыслом познания, творчества, служения.

Важно отметить, что, если у почти всех приступавших к занятиям доминировали в значительной мере эгоистические желания: подправить свое здоровье, избавиться от влияния конкретных психотравмирующих ситуаций, от одиночества, то, как показали данные одного из анкетных опросов, 83,3 % окончивших обучение среди своих ответов на вопрос «Чего я хочу достичь в жизни?» без какой-либо подсказки, сами выделяли среди своих желаний стремление к служению людям. Большинство опрошенных также указывали на свою устремленность к активному познанию и к продолжению этического совершенствования.

Технические условия для проведения занятий

Большая часть занятий всей программы проводится в условиях зала типа спортивного. Размерами зала определяется и величина группы. Практика показывает, что результативность коллективных медитаций возрастает с увеличением числа одновременно занимающихся. Оптимальный размер группы — около 60 человек.

Зал для занятий должен быть достаточно звукоизолирован. Освещение — естественное или лампами накаливания (можно пользоваться настольными лампами). Люминесцентные лампы «дневного света» совершенно непригодны, поскольку характеристики их энергоизлучения не дают возможности полноценного проведения медитаций.

Зимой зал должен быть достаточно утеплен, поскольку программа включает длительные релаксационные упражнения.

Обучающиеся должны быть одеты в спортивную одежду из натуральных тканей, синтетическая одежда недопустима. Обувь в зале не нужна: достаточно носков. Металлические предметы с тела надо снимать. Требуются также коврики, на которых можно сидеть и лежать, тетради и авторучки.

Для бега на 3 курсе потребуется в том числе легкая спортивная обувь (лучше всего кеды). Обувь должна быть заранее хорошо разношена, чтобы не натирала при беге.

Из аппаратуры для занятий потребуется магнитофон с достаточной выходной мощностью, диапроектор и экран в затемненном помещении.

В хозрасчетных группах целесообразно взимать плату за обучение не сразу за весь курс, а за каждые 1—3 месяца. Это позволяет, во-первых, некоторым занимающимся, не справляющимся с программой, прекратить занятия без потери части своего денежного взноса. Во-вторых, преподаватель получает возможность пересматривать состав группы, рекомендуя ряду учеников переключиться на работу по другим методикам.

К обучению на 2 и 3 курсах привлекаются только те желающие, которые успешно овладели материалом предыдущего курса.

К занятиям по данной программе целесообразно привлекать лиц не моложе 18 — 20 лет. Исключения для возраста 16 — 18 лет мы допускаем только в том случае, если подросток будет заниматься вместе с родителями, или если родители уже прошли такой курс раньше. Кстати, мы рекомендуем всем, изъявившим желание заниматься на 1 курсе, пригласить и членов своих семей: появляющаяся общность интересов сплачивает семьи.

В сокращенном варианте программа может быть использована в работе специально с подростками, а некоторые элементы программы — и в работе с детьми. Осторожность здесь должна соблюдаться прежде всего в связи с тем, что во время и после проведения утончающих преобразований в рефлексогенных зонах эмоционально-волевой сферы (см.ниже) недопустимо даже разовое принятие спиртных напитков во избежание нарушения здоровья. Нельзя поручиться, что дети и подростки достаточно серьезно отнесутся к этому условию. О методиках работы с детьми и подростками мы рассказываем в отдельных публикациях.

1 КУРС

Необходимое условие для начала занятий — переход на «безубойное» питание (см.ниже) и отказ от алкогольных напитков, включая квас, кефир и кумыс. Занятия проводятся в зале 1 раз в неделю. Средняя продолжительность одного занятия — 4 — 5 часов. Всего в курсе 21 занятие.

Материалы к теоретическим беседам

Этическое направление - главное на пути духовного совершенствования. Можно даже сказать, что все остальные компоненты духовной работы являются вспомогательными для этого главного направления. Этическое совершенствование учеников должно быть в центре внимания преподавателя на протяжении всего периода работы. В тех случаях, когда это не делается (где, например, уделяется внимание только хатха-йоге), часто возникают уродливые нравственные извращения: культивируются надменность, важность, осуждение, растут сектантские тенденции.

В здоровых духовных школах всего мира сложилась традиция начинать обучение с изложения основных этических принципов. Ученики, их отвергающие, не допускаются к дальнейшей работе. Но отсюда, конечно, не следует, что принципы этики могут быть освоены за 1-2 месяца учебы. Этическое совершенствование - дело всей жизни. Расширение кругозора, получение все новых знаний о том, что такое жизнь в различных ее проявлениях, освоение все новых приемов психической саморегуляции, постоянный контроль над своими делами, словами и мыслями с целью добиться их максимальной этической чистоты, все более глубокое освоение любви к людям и всем живым существам, развитие в себе мудрости в процессе отдавания приобретенных знаний другим, совершенствование силы - все это позволяет со временем проникать во все более глубокие слои Истины о духовном Совершенстве, сбрасывать с себя сначала грубые, лежащие на поверхности, затем все более и более скрытые слои несовершенства. С этих позиций может быть рассмотрено каждое из этических положений, каждая конкретная заповедь.

Взглянем на то, как понимают этику разные люди. Кто-то видит за этим только то, чтобы "они", например, не сбрасывали в реки неочищенные сточные воды. Другой же - сам не бросит в лесу даже маленькую бумажку, оскверняющую естественную красоту леса, не сорвет полевого цветка, листа с дерева, травинки напрасно, не наступит на муравья - он будет с величайшим уважением относиться к любому проявлению Жизни, в том числе и в букашке, и в растении.

На протяжении всего периода обучения, а не только в начале 1 курса, преподаватель должен опираться на конкретные ситуации, давать ученикам все более углубленное понимание принципов этики.

Этой же цели послужат экскурсии в историю этики. В частности, можно рассказывать о западной философии экзистенциализма с ее непониманием смысла жизни и воспеванием самоубийства.

В нашей практике преподавания перечисленные темы затрагиваются применительно к конкретным ситуациям, например, в беседах по социальной психологии, сексологии, эстетике, а также в ответах на вопросы занимающихся. Запланированное место на занятиях отводится подробному изложению тщательно разработанной этической доктрины лучших представителей этической мысли Индии. Философия Индии исторически пользуется большой популярностью в нашей стране, и тем более важно вычленив и представить интересующимся именно ее лучшую сторону. Сейчас мы рассмотрим основные этические принципы йоги, объединяемые под названием "йама".

Первый и главный из них - *ахимса* - непричинение вреда. Он формулируется так: "Непричинение вреда по возможности всем живым существам в делах, словах и мыслях".

Вдумаемся глубоко в каждое слово этой формулировки. Что-то в ней может показаться само собой разумеющимся, но наверняка возникнут и вопросы.

Например, ясно, что убивать и калечить людей нехорошо. Нехорошо причинять им боль не только делом, но и словом. Для многих из нас, развивающих в себе действительную силу воли и мудрость, не покажется странным, что истинное достоинство состоит не в том, чтобы покусившемуся на мою честь "дать сдачи" делом или словом, а гораздо лучше проявить к нему снисхождение, основанное на понимании его несовершенства.

Но а как быть все-таки, если мы поставлены в ситуацию, когда опасность угрожает не нам лично, а нашим друзьям, если на наших глазах совершается жестокость, несправедливость к кому бы то ни было, а у нас нет возможности остановить обидчиков без применения грубой силы? Или возьмем такое страшное бедствие, как война. Неужели все, желающие достичь совершенства, должны в случае нападения на нашу страну прятаться от призыва в армию? Или, может быть, предосудительна работа в органах охраны общественного порядка? Нет не так.

Выдающиеся теоретики йоги, такие, например, как Махатма Ганди, говорили об ахимсе кшатрия (воина), обязанного бесстрастно, т.е. без страха, гнева и других отрицательных эмоций выполнять свой долг. Эта же мысль проводится в основополагающем тексте йоги - Бхагавадгите, где Кришна вразумляет своего ученика кшатрия Арджуну, усомнившегося в целесообразности участия в битве.

В.В.Антонов, А.Э.Лапин, Т.Я.Каширина “Раджа- и буддхи-йога”.

Точно также было бы неправильно внушать детям идею бескомпромиссного непротivления злу насилием. Дело в том, что абсолютная ахимса - удел лишь сильных людей. А внешнее исполнение непротivления слабым человеком приведет только к развитию у него трусости. Каждый человек в своем индивидуальном развитии обязательно должен пройти стадию приобретения силы воли. Именно поэтому, например, Йогананда обучал в своем ашраме детей приемам борьбы.

Но разумеется, не только через овладение искусством борьбы достигается человеком развитие силы воли. Наибольшее значение здесь имеет обретение способности отстаивать свои мировоззренческие убеждения, протivостоять неправде всегда и везде.

В связи с провозглашением принципа ахимсы естественно встает вопрос о питании. Высокая нравственность йоги требует сострадательного отношения ко всему живому. Поэтому важным правилом йогов является так называемое "безубойное" питание, подразумевающее отсутствие нашего как прямого, так и косвенного участия в причинении каких бы то ни было страданий высокоразвитым живым существам.

Современная наука о питании подтверждает полноценность и целесообразность "безубойного" питания.

Такой рацион в настоящее время принято называть оволакто- вегетарианским, т.е. яично-молочно-растительным.

Растения, употребляемые нами в пищу, тоже являются живыми организмами, хотя и сравнительно низкоорганизованными и потому неспособными к интенсивному переживанию страха и боли наподобие человека или животных. И тем не менее, каждая картофелина, каждое зерно являются самостоятельными живыми организмами, заслуживающими уважения и сострадания. Ни один из них не должен быть погублен нами напрасно. И, наконец, последний вопрос, который нам предстоит разобрать в связи с принципом ахимсы, - непричинение вреда в мыслях.

Многие из нас обращали внимание на то, как трудно иногда бывает находиться рядом с человеком, настроенным к нам недоброжелательно (при этом он может не совершать по отношению к нам никаких явных действий и не произносить никаких неприятных слов). И зато как легко и приятно быть в обществе с тем, кто переполнен радостью и любовью!

Да, биоэнергетическое поле, возникающее при переживаниях человеком тех или иных эмоций, достигает других людей и оказывает на их эмоциональную сферу соответствующее влияние. Чувствительные люди без труда определяют эмоциональное состояние другого человека по ощущению качества наводимых на них биоэнергетических полей.

Одним из важных направлений работы по совершенствованию себя является уничтожение в себе способности к отрицательным эмоциям (кроме контролируемой эмоции сострадания). Параллельно с этим надо культивировать в себе положительные эмоции. Этими усилиями мы принесем счастье и другим, и себе.

А еще хорошо помнить, что именно с мысли начинается большинство наших поступков: как хороших, так и дурных. Так что не уловишь вовремя дурную мысль, не отгонишь ее - и не заметишь, как уже приходится раскаиваться в содеянном.

Вторым этическим принципом в йоге является **сатья** - правдивость. Несоблюдение этого принципа допускается лишь в тех случаях, когда правдивое высказывание может привести к причинению вреда другому (не себе!), т.е. когда сатья вступает в противоречие с ахимсой.

Третий принцип - **астея** - отсутствие стремления к обладанию чужими вещами.

Четвертый - **апариграха** - свобода от ненужных (не необходимых) вещей.

Пятый - **брахмачария** - контроль над своими эмоциями и половым влечением. Этот принцип не означает требования полового воздержания, хотя последнее может практиковаться в некоторых случаях как временная мера для уничтожения в себе порабощенности половой страстью, зависимости от необходимости полового удовлетворения. С другой стороны, половые отношения, как никакие другие, позволяют проявиться в человеке его положительным и отрицательным качествам. Если это сочетается с устремленностью к духовному развитию, то они могут стать прекрасной школой этического самосовершенствования. Половые отношения и воспитание детей дают великолепную возможность для освоения важнейшего аспекта духовного совершенства - Любви.

В этике йоги также большое значение придается развитию следующих положительных черт:

кшама - терпимость к тем, кто думает иначе: **дайа** - милосердие, доброта; **арджава** - простота, отсутствие высокомерия; **хри** - смиренномудрие: отсутствие самовосхваления за свои мнимые (тщеславие) или реально существующие (гордость) достоинства; человек должен постоянно видеть свои несовершенства и стремиться от них избавиться вместо того, чтобы улаживать себя самолюбованием.

В.В.Антонов, А.Э.Лапин, Т.Я.Каширина "Раджа- и буддхи-йога".

Ступень "нийама" включает в себя шесть других принципов, в т.ч. правила гигиены тела и психогигиены.

Шауча - необходимость содержания тела в чистоте. Йога рекомендует частые омовения тела в том числе потому, что загрязнение кожи ее выделениями ухудшает самочувствие и благоприятствует развитию стрессовых состояний. Это обуславливается не только нарушением "кожного дыхания", но и изменением биоэнергетических свойств кожи вследствие образования на ней электроактивной пленки из потовых солей. Особенно это важно относительно кожи головы. Всем известно то чувство комфорта, которое наступает после бани, если до этого не мыться несколько дней. Из этого следует, что мыться надо так часто, чтобы это состояние стало постоянным. Омовений раз в неделю для этого недостаточно. А если будем мыться каждый день - это пойдет только на пользу.

Относительно холодных обливаний и купаний мы поговорим в дальнейшем. Сейчас - в начале 1 курса - надо лишь знать, что они будут противопоказаны тем, чья очередная задача состоит в обретении спокойствия и внутренней гармонии.

Для лучшего очищения кишечника при запорах хорошо утром (вскоре после пробуждения) выпить 1-2 стакана холодной или горячей (действует одинаково) воды. Надо учитывать, что ядовитые вещества, образующиеся при гниении в кишечнике, всасываются в кровь и губительно действуют на печень и другие органы. Гнилостные процессы в пищеварительном тракте наиболее легко возникают при избыточным белковым питании, особенно на ночь.

Митахара - чистое питание. Из употребляемой нами пищи строятся наши тела. Мы можем строить их доброкачественными или недоброкачественными, употребляя соответственно доброкачественную или недоброкачественную пищу. А от этого в том числе зависит наше здоровье, включая психическое состояние. Поэтому йога придает большое значение чистоте питания.

С медицинской точки зрения оправдано и является наиболее рациональным уже упомянутое ово-лакто-вегетарианское питание. Достаточно сказать, что, как молоко, так и яйца содержат полные наборы необходимых организму аминокислот и микроэлементов, а сочетание их с разнообразной растительной пищей, в том числе сырой, обеспечивает также клетчаткой и всеми другими необходимыми веществами.

Напротив, употребление мясной и рыбной пищи приводит к отложению в различных частях тела солей мочевой кислоты, образующейся из белков указанных продуктов (преимущественно). Результатом этого является подагра с нарушением памяти и сна, раздражительностью, болями в суставах, коже и мышцах и проч.

Люди, перешедшие на ово-лакто-вегетарианское питание, - при условии употребления достаточного количества белковых продуктов (молочных и яиц - в первую очередь) - не ощущают каких-либо трудностей такого перехода. В скором времени они убеждаются в улучшении здоровья - прежде всего со стороны органов пищеварения, в повышении физической выносливости, бодрости, все реже они страдают от простудных заболеваний. Практика показывает, что те, кто не перешел на рекомендуемую диету, оказываются уже с третьего месяца занятий - неспособными осваивать сложные упражнения психической саморегуляции.

Еще избегайте избыточного количества поваренной соли. Лучше не солить пищу при ее приготовлении: того количества соли, которое содержится в естественных продуктах (овощи, фрукты, молоко и т.д.) плюс в хлебе и т.д., вполне достаточно для удовлетворения физиологической потребности организма. Избыток соли в пище приводит к накоплению в тканях тела лишней воды, что сказывается отрицательно на здоровье и самочувствии.

Соль целесообразно применять лишь в качестве консерванта при заготовлении пищевых продуктов впрок.

Не нагревайте растительные масла: в них при нагревании в присутствии кислорода происходят окислительные процессы с образованием токсичных веществ.

Сырая и вареная пища предпочтительней, чем жареная. Термически обрабатывать имеет смысл только те продукты, которые не употребляются в сыром виде.

Следует отказаться от традиции систематического употребления крепкого чая или кофе. Содержащийся в них кофеин делает их прекрасными тонизаторами нервной системы утомленного человека. Но систематическое и необоснованное использование любого лекарства, как известно, к добру не приводит. Так и необоснованное применение указанных продуктов способствует развитию хронического стрессового состояния.

Если у вас случаются "вспучивания живота" за счет бродильных процессов в кишечнике, то обратите внимание на сочетание пищевых продуктов в один прием пищи. Именно, могут не

В.В.Антонов, А.Э.Лапин, Т.Я.Каширина “Раджа- и буддхи-йога”.

сочетаться сахара (варенье, мед, сладкие фрукты и прочее) с белковой и жирной пищей. Это обуславливается тем, что белки и жиры надолго задерживаются в желудке. Сахара же "перевариваются" в основном в кишечнике. Если же последним приходится "залеживаться" на несколько часов в желудке вместе с белками и жирами при условии относительно высокой температуры тела, то они могут начать бродить. Особенно часто такие неприятности возникают при сочетании именно молока с углеводистой пищей (на творог и другие молочные продукты такой реакции может и не быть).

И последнее, но не менее важное о питании - это необходимость приема пищи в соответствующем эмоциональном состоянии. Перед едой надо обязательно отвлечься от "суежных мыслей", настроиться на спокойную, радостную трапезу. Во время еды также не должно быть обсуждения вопросов, требующих особой концентрации на них. То есть беседа должна быть "сердечной", "легкой". **Сантоша** - поддержание постоянного положительного эмоционального фона, независимо от внешних обстоятельств.

Если на вас воздействуют внешние неблагоприятные обстоятельства, то самое худшее, что можно в такой ситуации сделать - это впасть в отрицательное эмоциональное состояние. Если мы не в силах изменить ситуацию - измерим свое отношение к ней.

Плачем или негодованием делу не поможешь. Если же у нас с кем-то возник конфликт, самое продуктивное действие с нашей стороны - найти причину его в себе и постараться ликвидировать последствия своей ошибки. Не будем концентрироваться на ошибках других - это непродуктивно. Возьмем себе за правило думать прежде всего о собственных промахах и недостатках и будем стараться их исправить.

И еще о работе: научимся делать свою работу добросовестно и с радостью. Если работа этически оправдана - она заслуживает того. Если нет - оставим ее. Но работать мы должны добросовестно и с радостью - это наш долг перед теми, с кем и для кого мы работаем. Это - залог нашего собственного счастья.

Свадхьяна - философские размышления, беседы, чтения, способствующие осознанию смысла жизни и пути к Совершенству.

Тапас - любые самоограничения ради борьбы со своими пороками.

Ишварапранитхана - постоянное осознание того что Бог - наш Учитель, Который задает нам многообразные уроки Любви, Мудрости и Силы, ведущие нас к Совершенству.

Освобождение от этических несовершенств

Все наши этические несовершенства можно разбить на две основные группы: а) наличие отрицательных и б) отсутствие положительных качеств.

Чтобы стать лучше, нам надо прежде всего избавиться от эгоистического подхода: "Что хочу - то и делаю, плевать мне на всех!" Надо научиться интересы других людей ставить выше своих личных. А если смотреть шире - то и вообще жить не ради себя, а ради других. Чтобы познать истинную Любовь, надо научиться жертвовать - а не драться, отдавать - а не требовать себе. Любовь - это не конфронтация, а самопожертвование.

Но вот - порок обнаружен, и есть желание от него избавиться. Теперь постараемся помнить о нем подольше. Пусть какое-то время помучают угрызения совести.

Очень ценно - проследить линию каждого порока от самого момента его появления, может быть, с детства: как он развивался, в каких конкретных поступках проявлялся.

Прекрасный способ - продумать заново, но уже по-другому, верно, те ситуации, где были допущены ошибки. Продумаем также все возможные ситуации на будущее, где те же ошибки снова могут повториться. И будем бдительны.

И не надо, как иногда могут посоветовать, всю жизнь плакать и каяться из-за когда-то совершенного греха. Ведь смысл покаяния не в том, чтобы выпросить прощения, а в том, чтобы научиться не повторять свои ошибки.

Унынию предаваться нельзя. Возможность служить Богу и людям максимально проявляется только в состоянии радости. Радость - необходимый атрибут Любви.

А плача об одном грехе, "уходя в себя", отгораживаясь при этом от людей, мы забываем, что самым-то главным пороком и является невнимание к другим и думание лишь о себе.

Но кроме самоуничижения до абсурдной степени существует и другая порочная крайность - тщеславие и гордость. Чтобы действительно успешно продвигаться к Совершенству, требуется

В.В.Антонов, А.Э.Лапин, Т.Я.Каширина “Раджа- и буддхи-йога”.

радикально избавиться от самодовольства, которое не только исключает наш дальнейший рост, но и делает посмешищем в глазах окружающих людей. Постараемся всегда помнить два мудрых изречения: "Океан ниже всех рек, и потому все реки текут в него" (Лао-Цзы) и "Для достижения Совершенства требуется в том числе полное исключение представления о собственной значимости".

Будем жить дальше, помня об этом и скромно служа людям тем высшим, что имеем.

Процесс освобождения от этических несовершенств - длительный процесс. Наши пороки снимаются - при наличии, разумеется, соответствующих усилий - как бы послойно: сначала происходит "грубая очистка", затем - все более и более тонкая, затем шлифовка. Каждый занимающийся может в этом и сам убедиться. Данному процессу способствует углубление теоретических знаний по психологии, экологии, медицине, философии, эстетике и т.д., постепенно приобретаемых в процессе обучения и при чтении разнообразной литературы по этим проблемам.

Против наших недостатков действенны не только интеллектуальные методы борьбы (хотя они незаменимы!), но и утонченные приемы, рассматриваемые в данном курсе психической саморегуляции.

Итак, путь освобождения от пороков - долгий, трудный, но достойный того, чтобы по нему идти. И, по мере продвижения, жизнь все больше наполняется радостью. Помня сказанное, пусть никто не считает себя "безгрешным" - ни тот, кто уже сделал многое, ни тот, кто еще не начал работать над собой. Истинность этих слов становится все понятнее по мере отдаления от исходной точки Пути.

Изложенный выше теоретический материал для бесед целесообразно распределить на первые пять занятий, излагая его во вводной беседе первого занятия, а также в заключительной части каждого из пяти. Теория и практика первых шести занятий составляет подготовительный этап для начала более сложной работы. В конце шестого занятия дается излагаемая в следующей главе теоретическая информация, подготавливающая к новому этапу обучения.

Рефлексогенные зоны эмоционально-волевой сферы

Итак, что же такое рефлексогенные зоны? Это -- участки на поверхности или внутри тела, специфическое воздействие на которые вызывает определенные двигательные, вегетативные или психические реакции (рефлексы).

Например, щекотание в носу вызывает чихание, щекотание подошвы ноги -- ее отдергивание, удар по сухожилию под коленной чашечкой -- вздрагивание ноги и т.д. Горчичники и медицинские банки тоже ставят на вполне определенные участки кожи; только в этом случае оказывается требуемое влияние на воспаленные внутренние органы. К рефлексогенным зонам причисляют также биологически активные участки кожи, воздействие на которые приемами иглоукалывания и другими сходными методами вызывает лечебный эффект на внутренних органах, удаленных от этой точки подчас на значительное расстояние. Но нас сейчас непосредственно будет интересовать еще одна группа рефлексогенных зон, называемых чакрами.

Чакры (по китайски *тань-тьены* или *дань-тяны*) - это структуры, существующие примерно на тех же планах внутреннего строения организма, что и меридианы акупунктуры. Одна из их главных функций состоит в накапливании, преобразовании и распределении энергии. Из чакр, по мере необходимости, энергия распределяется к органам тела.

Кроме того чакры являются "колодцами" в глубины многомерного пространства. Можно научиться "нырять" сознанием через чакры в другие пространственные мерности.

Чакр всего семь (некоторые авторы называют иное количество чакр; это вызвано или недоразумениями или причислением к чакрам некоторых других структур, несущих другие функции). Каждая чакра имеет в организме свое назначение, о котором расскажем чуть ниже. Сейчас же важно подчеркнуть, что концентрация сознания в каждой из чакр вызывает определенные изменения в эмоциональной сфере человека. Это позволяет исключительно плодотворно использовать работу с чакрами для овладения приемами психической саморегуляции.

Пространственно чакры расположены следующим образом:

Сахасрара -- чакра, подобная лежащему диску, находящемуся под теменной костью. Ее диаметр около 12 см, высота около 4 см. (Приводятся размеры именно развитых чакр). Это -- область полушарий переднего мозга.

аджня -- расположенная в середине головы крупная чакра. Ей пространственно соответствуют центральные отделы головного мозга (средний, промежуточный, мост).

вишудха -- чакра, расположенная в нижней части шеи (охватывающая пространство почти по всему ее диаметру), и на уровне ключиц.

анахата -- чакра грудного отдела тела. Хорошо развитая анахата занимает большую часть грудной клетки.

В.В.Антонов, А.Э.Лапин, Т.Я.Каширина "Раджа- и буддхи-йога".

манипура -- чакра верхней половины живота.

свадхистана -- чакра нижней половины живота.

муладхара -- последняя, седьмая чакра, расположенная в нижней части таза от копчика до лобковой кости.

Степень развитости отдельных чакр совпадает с психологическими особенностями конкретного человека. Так, при хорошо развитых:

сахасраре -- наблюдается выраженная способность к стратегическому мышлению, т.е. мысленному охвату всей ситуации в целом "единым взглядом", "сверху", что позволяет таким людям быть широкомыслящими руководителями;

аджне -- способность к "тактическому" мышлению, позволяющему успешно справляться с решением "узких", частных вопросов в науке, производстве, быту;

вишудхе -- способность к эстетическому восприятию; хорошие художники, музыканты и другие служители искусства -- люди с развитой вишудхой;

анахате -- способность к эмоциональной любви (любовь не "от ума", а "от сердца");

манипуре -- способность к энергичным действиям, но также часто отмечается склонность к устойчивому доминированию отрицательных эмоций типа раздражения и других проявлений гнева;

свадхистане -- хорошо выраженная репродуктивная функция;

муладхаре -- психическая устойчивость в разнообразных жизненных ситуациях;

Каждый из нас имел возможность ощущать те или иные проявления активности своих чакр.

Так, при умственном переутомлении чувствуется тяжесть в области аджни или сахасрары.

А при восприятии чего-то очень гармоничного иногда "перехватывает дыхание" от счастья -- это проявляет себя вишудха. Вспомним слова из басни И.А.Крылова: "...в зобу от радости дыханье сперло...". Или строки из известной туристской песни: "И счастлив, кому знакомо щемящее чувство дороги...". Но бывают и противоположные ситуации, когда "ком подступает к горлу" -- это реакция той же чакры на негармоничность обстановки (например, обида на несправедливость или собственная ошибка, приведшая к состоянию "я не знаю, что теперь делать").

Анахата проявляет себя в минуты лишенной эгоизма любви. А есть люди, излучающие любовь своим сердцем (анахатой) постоянно на всех окружающих и в любой ситуации. Про таких говорят: "человек большой души" или "сердечный человек". Вот такими должны стать и все мы.

Манипура ощущается обычно лишь при испытывании отрицательных эмоций, создавая противное "сосущее", "ноющее" чувство или даже ощущение крутящихся и клопочущих в ней неприятных энергий.

А возможность ощутить свадхистану появляется особенно четко при неудовлетворенном половом возбуждении. Эти неприятные ощущения в нижней половине живота и соответствующем сегменте позвоночника (они отмечаются далеко не у всех) -- результат переполнения чакры энергией, которая должна была изливаться из чакры, вызвав оргазм.

По признаку доминирования той или иной чакры можно разделить всех людей на психотипы (напр. анахатный, сахасрарный, аджнический и др.).

С момента начала работы с чакрами все обучающиеся должны быть еще раз строго предупреждены о необходимости полного отказа от употребления напитков, содержащих алкоголь. Прием алкоголя на фоне проводимой работы с чакрами и после нее приводит к тяжелым болезненным состояниям. Практически все занимающиеся, уже прочувствовавшие "вкус" работы и получившие первые плоды, охотно принимают это условие.

Еще об одной группе рефлексогенных зон эмоционально-волевой сферы -- некоторых меридианах -- мы рассказываем непосредственно перед началом работы с ними.

Все тело человека, как и тела животных и даже растений, пронизано тысячами невидимых обычным зрением каналов, проводящих по организму энергии различной степени тонкости. Эти каналы, называемые меридианами, были открыты и использованы в древней китайской медицине (чжень-цзю-терапия), а ныне эти и сходные приемы все шире применяются во многих странах, включая нашу.

Меридианы обнаруживают себя по повышенной -- по сравнению с окружающими тканями тела -- электропроводности (но надо помнить, что электрический ток, даже самый слабый, для них неадекватен, и методы точечной электродиагностики и электропунктуры могут применяться только в исключительных случаях).

Меридианы становятся видны при естественном или вызванном движениями по ним энергии или при забитости контрастной черной энергией. Их могут видеть те люди, которые добились расширения диапазона своего восприятия через системы тренировки, сходные с нашей.

Вследствие воспалительных процессов в тканях тела или неправильного, загрязняющего питания, или внешних неблагоприятных энергетических воздействий -- меридианы могут

В.В.Антонов, А.Э.Лапин, Т.Я.Каширина “Раджа- и буддхи-йога”.

утрачивать свою проводимость. Тогда могут начаться длительные заболевания тех органов, которые лишились адекватного энергообеспечения. Такие заболевания обычно не поддаются полному медикаментозному лечению. Вот в этих то случаях и оказываются эффективными методы иглотерапии и сходные терапевтические приемы: лазерное, вибрационное и другие воздействия "через биологически активные точки" покровов тела. При этом происходит восстановление проводимости меридианов за счет посылаемых по ним энергопотоков.

Поговорим теперь о нескольких меридианах, которые могут быть с успехом использованы в практике психической саморегуляции.

Все чакры соединены несколькими крупными меридианами, проходящими по позвоночнику, также вдоль передней стенки тела и по его середине.

По позвоночнику от муладхары до сахасрары проходит широкий канал, называемый сушумной (по-китайски *ту-мо* или *ду-мо*). Одна из его функций состоит в распределении по чакрам накапливаемой в муладхаре энергии, называемой кундалини. Этот энергетический потенциал формируется в основном за счет свадхистанной энергии уданы, если последняя не растрачивается на неумеренную сексуальную активность или на другие нужды организма (через сублимацию, т.е. преобразование уданы в энергию других чакр).

В пределах сушумны, в ее задней области, обособляется значительно более узкий канал (диаметром около 2 см) -- ваджрини, по которому к другим чакрам проходит удана.

Третий из позвоночниковых каналов -- читрини -- начинается от задней стенки сахасрары, проходит вниз под затылочной костью, опускается по задней части шеи и далее по самой задней части позвоночника, совпадая с остистыми отростками позвонков и кожей. Читрини -- исключительно важная для нас структура. Она будет служить нам эталоном тончайшего состояния, по которому в дальнейшем мы будем проводить настройку своей эмоциональной сферы. По "шкале водородов" Г.И.Гурджиева состояние читрини оценивается как Н-3. Это -- уровень тонкости Брахмана или, в христианской традиции, Святого Духа. Другое название читрини -- брахманиди, т.е. "канал Брахмана" или "канал в Брахман". Научившись концентрироваться в читрини, можно через этот канал "нырять" своим сознанием в мерность Брахмана. Именно благодаря упражнениям с читрини человек может впервые ощутить реальность Святого Духа, соприкоснуться с Сознанием Брахмана. Вот так -- практически -- для человека религиозные истины из абстракций становятся реальностью.

Система чакр также коммутируется передним каналом жень-мо. Он начинается от верхнего конца сушумны, огибают сахасрару с боков двумя ветками, которые соединяются в области лба, затем, снова разделившись на несколько канальцев, опускается по лицу и объединяется в районе вишудхи. Еще одна ветвь канала опускается сквозь середину головы, через небо выходит к подбородку и на шее присоединяется к другим ответвлениям. Затем канал широкой лентой опускается по передней стороне тела, давая ответвления ко всем чакрам, проходит сквозь лобковую кость и направляется к копчику.

Нас особенно будет интересовать верхняя часть канала, соединяющая в функциональный блок четыре чакры так называемого "эмоционального центра": анахату, вишудху, манипуру и аджню. В этом комплексе ведущую роль играют, конечно, анахата и вишудха. От манипуры в определенной степени зависит интенсивность эмоций, а через аджню осуществляется в том числе взаимодействие с гипоталамо-гипофизным комплексом, играющим важнейшую роль в координации через эндокринную систему эмоциональных и поведенческих реакций целого организма.

Только те, кто имеет развитый передний канал, кто также умеет им пользоваться, испытали поистине высокие положительные эмоции от общения с другими людьми, с природой. Но таких людей чрезвычайно мало: их единицы из тысяч. Передний канал очень редко оказывается развитым без специальных усилий.

Система из позвоночниковых и передних меридианов называется, по китайской традиции, "микрокосмической орбитой". Циркуляцией по микрокосмической орбите осуществляется один из этапов преобразования энергий в организме. Его цель -- создание и накопление в организме "золотого эликсира" -- так в древней алхимии называли получаемую путем преобразований тончайшую энергию. Предшествующий же этап осуществляется при опускании энергии, получаемой от пищи, -- саманы из манипуры в активную свадхистану.

Выполнение упражнений с "микрокосмической орбитой" дает сильный эмоциональный эффект, изменяя всего человека, делая его жизнерадостным, дарящим людям свою искреннюю, сердечную любовь.

Система чакр на одном из самых тонких планов коммутируется также еще одним меридианом -- срединным. Этот широкий меридиан соединяет развитые чакры, проходя вертикально по середине всего тела. По-видимому канал формируется одновременно с развитием чакр; у людей с

В.В.Антонов, А.Э.Лапин, Т.Я.Каширина “Раджа- и буддхи-йога”.

неразвитыми чакрами он не прослеживается. Ширина этого канала примерно соответствует диаметру чакр. Это -- также очень важная энергоструктура организма.

Имеется также особая энергоструктура, известная под названием хара. Она существует на основе трех нижних чакр, представляя собой основной "блок питания" в организме. Хара включает в себя также особые меридианы, сходящиеся от этих чакр в районе пупка. Возможно, что указанные меридианы играют важную роль в период внутриутробного развития, соединяя через пуповину энергосистемы плода и матери. Существует возможность "воскресить" их к активной жизни во взрослом состоянии для развития аспекта воли.

Высшая, тончайшая пространственная мерность представлена в организме Атманом. Атман -- это часть Ишвары (Бога-Отца), находящаяся в пределах тела. Апостол Павел называл Атман "Духом Божиим, который живет в нас" (1 Кор.3,16). По шкале водородов состояние Атмана оценивается как Н-1.

Положительное эмоциональное состояние, возникающее при соприкосновении сознания с Атманом, называется Самадхи. Самадхи достигается в чакре анахате. В этой чакре сознание, утонченное до Божественного уровня тонкости, погружается в сияющий Атман... Так -- внутри своего организма -- впервые можно познать Бога.

Практическая часть

Занятие 1

Каждое занятие начинается с вводной медитации. Сядем с прямой спиной на пятки, носки ног - назад. Закроем глаза. Руки свободно лежат на бедрах. Пошлем как бы волны своей доброжелательности, любви из грудной клетки вперед в пространство с формулой: "Да будут все существа мирны! Да будут все существа спокойны! Да будут все существа блаженны!" Каждое из этих трех состояний сначала сознаем в себе и затем "излучаем" вовне вперед. Потом все повторяем направо, назад, налево, вверх и вниз. Это - мощный прием гармонизации эмоционального состояния каждого члена группы и группы в целом.

Затем перейдем к разминке. Помимо общефизического значения разминочные упражнения используемого типа позволяют улучшить проводимость меридианов, а что еще более важно, дают обучающимся первые навыки концентрации.

Основное внимание в разминке надо уделять развитию способности произвольно расслаблять мышцы, а также повышению эластичности мышц и связок и гибкости позвоночника. Упражнения не должны быть утомительны. Каждое упражнение надо делать настолько долго, чтобы хорошо войти в его ритм и прочувствовать радость от его выполнения. При этом обязательно должен поддерживаться радостный эмоциональный фон. Залогом успеха в занятиях всей группы будет светлое, эмоционально положительное состояние всех участников. Каждый должен осознать, что если он приносит в коллектив свое дурное настроение, то этим он вредит другим. Пребывание в коллективе в дурном настроении - эгоизм. Обязанность каждого - создавать для других благоприятную положительноэмоциональную среду.

Возьмем правую руку за запястье сверху левой рукой. Поднимем ее над головой. Правая рука полностью расслаблена. Разожмем пальцы левой руки. Правая должна упасть совершенно свободно, без сопротивления ее мышц. Это - критерий полного расслабления. Повторим упражнение несколько раз, добиваясь полной релаксации (расслабления) мышц. Повторим это упражнение с другой рукой. Между психическим напряжением (стрессом) и произвольным напряжением мускулатуры существует определенная зависимость. Вслед за возникновением первого, появляется и второе. Но если приложить усилие к тому, чтобы снять излишний мускульный тонус, то таким путем можно ослабить и снять излишнее психическое напряжение.

Теперь встанем на одну ногу, а вторую согнем и притянем ступню к тазу. Сцепим пальцы под ступней и подвесим таким образом ногу. Расслабим ее. Разожмем пальцы. Нога должна совершенно свободно, без сопротивления мышц падать вниз. Освоим этот прием с обеими ногами.

Наклонимся чуть вправо - так, чтобы правая рука свисала, не касаясь тела. Пальцы слегка сожмем. Мышцы расслабим. Представим, что рука - это веревка с привязанным на конце камнем. Согнем слегка ноги и за счет пружинящих движений тела начнем раскачивать руку взад и вперед, увеличивая амплитуду качаний. Затем придадим руке вращательное движение. Причем, мышцы руки в этом упражнении активно не участвуют, оставаясь полностью расслабленными. Прделаем махи назад прямыми руками. Опустим голову к одному плечу и начнем перекачивать ее по кругу (вперед, к другому плечу, назад, и т.д.). Будем смещать остающуюся вертикальной голову (без поворота лица) в стороны и по кругу относительно неподвижных плеч. Мышцы при этом не напрягаем.

В.В.Антонов, А.Э.Лапин, Т.Я.Каширина “Раджа- и буддхи-йога”.

Поднимем руки с ладонями вовнутрь. Будем совершать наклоны в стороны за счет изгиба в грудном сегменте позвоночника (поясничный сегмент остается неподвижным). Теперь наклоняемся с изгибом тела в талии. Освоим упражнение со смещением в стороны таза при неподвижной области пупка и расслабленных мышцах туловища. Таз при этом не должен наклоняться, и ноги в коленях не сгибаем.

Сядем со скрещенными ногами. Подвесим на предплечье согнутой в локте правой руки (кисть от себя) правую ногу, подхватив ее под голень ближе к ступне. Расслабим мышцы ноги. Лево́й рукой будем интенсивно вращать стопу, добиваясь полного раскрепощения мышц голени и ступни и появления ощущения тепла в суставе. Как и при всех других упражнениях "смотрим" "внутренним взором" в сустав, направляем туда концентрацию слуха. Постараемся увидеть появляющийся в суставе белый свет. Положим стопу правой ноги на бедро левой. вывернув ее подошвой вверх. Руками покачиваем колено вниз, прижимая его к полу. (Если это упражнение вызывает болевые ощущения, делаем его очень аккуратно, чтобы не повредить связки суставов). То же проделаем с другой ногой.

Эти и сходные разминочные упражнения будем теперь делать на каждом занятии, а также ежедневно дома наряду со всеми другими разученными упражнениями. Очень большое внимание при разминочных упражнениях постараемся уделить концентрации в работающих суставах. Оптимальное время для проведения самостоятельных занятий дома - раннее утро. Ложиться спать лучше всего в 10 часов вечера, а вставать пораньше.

По мере энергетического очищения организма и тренировки в концентрации, в поле "видения" "внутренним взором" будет появляться все больше белого света, который будет становиться все более интенсивным.

Отдохнем после разминки в позе (асане), которую в Индии называют "**половинной позой черепахи**". Сядем на пятки (носки ног назад) и раздвинем колени. Положим на пол лоб и вытянутые вперед со сложенными ладонями руки. Тело и ум полностью расслабим. Наблюдаем, как по мере углубления расслабления все больше и больше провисает живот. Это - великолепное упражнение для снятия физической и умственной усталости. Пробудем в этой позе минут 10. И еще две асаны, в которых надо научиться сидеть без напряжения, свободно, что достигается только путем тренировки. Для выполнения первой из них - "**позы ученика**" - надо просто сесть на пятки с прямой спиной. Сидеть будет удобнее, если на пятки опираться не ягодичными мышцами, а участками между ними и задними мышцами бедер. Руки свободно положим на бедра. Вторая поза - "**поза со скрещенными ногами**". При ее выполнении спину также будем держать прямой.

Теперь освоим одно из упражнений для освобождения от порой мучительных "внутренних диалогов" с воображаемыми "противниками". В таких состояниях постоянно пребывает множество людей. И они часто оказываются неспособными прервать "диалог", даже если осознают порочность этой ситуации.

Ляжем на спину и задержим дыхание на вдохе. Концентрируемся на биении сердца или произвольно возникающих движениях грудной клетки. Внушаем себе: "Дышать не хочется! Дышать не хочется!...". Задохнуться не бойтесь: это произойти не может. Как только появится сильное желание дышать - вдохнем. После окончания упражнения чувствуем освобождение от доминировавших мыслей и сопровождавших их отрицательных эмоций. Появляется возможность переключить мышление на что-то действительно полезное. Это упражнение не надо практиковать систематически, а лишь когда в нем появляется необходимость. (Полное освобождение от нежелательных мыслительных доминант и "внутреннего диалога" будет достигнуто через овладение способностью переходить концентрацией из аджны в другие чакры).

У нас на очереди одно из важнейших упражнений начала курса - **шавасана**. Шавасана - это расслабление тела и ума в положении лежа на спине.

Ляжем на спину. Убедимся, что лежать удобно. Ничто не должно отвлекать. Расслабляем тело, начиная с пальцев ног. Представим перпендикулярную оси тела плоскость - как стеклянную стену - и проведем ее сквозь тело от пальцев ног к голове; позади плоскости не остается никаких напряжений. Теряется всякое ощущение тех частей тела, которые остались позади. Отчуждаем их, произнося мысленно: "Это не мое. это не мое!...". Если где-то на уже пройденном плоскостью участке ощущение возобновляется - проедем по нему еще раз. Когда плоскость пройдет голову, могут возникнуть следующие основные состояния:

Первое состояние: сознание (самоосознание) исчезает. Мы как бы проваливаемся в глубокий сон, но это не сон. Сознание возвращается обычно через 18-20 минут. Чувствуем себя полностью отдохнувшими, как после глубокого, долгого сна. Состояние - блаженное. Не будем резко вставать, насладимся этим блаженством. Второе состояние: сознание сохраняется, но наступает полный

В.В.Антонов, А.Э.Лапин, Т.Я.Каширина “Раджа- и буддхи-йога”.

покой. Можно посмотреть свой организм "внутренним взором", Войдем им в пространство внутри тела. Видим светлые и темные участки. Серый и черный цвета - нарушения на одном из энергетических планов, соответствующие активным или пока еще скрытым стадиям заболеваний. Постараемся как бы граблями собрать все темное в кучи и выкинуть за пределы тела.

Могут возникать и другие интересные состояния. Возьмем себе за правило обязательно выполнять шавасану в конце комплекса упражнений. Этот прием позволяют не только дать полноценный отдых организму, но и снять возникающие в результате упражнений энергетические градиенты (последние могут оставаться вследствие еще недостаточной проводимости некоторых меридианов).

Тем, кто трудно засыпает ночью, - хорошо делать шавасану перед сном в постели. Но в другое время это упражнение лучше делать на коврик на полу.

Занятие 2

Вводная медитация.

Разминка.

Релаксация в "половинной позе черепахи".

А сейчас разучим первое упражнение из серии **пранаям**. Встанем. Слегка наклонимся вправо так, чтобы правая рука свисала, не касаясь тела. Хорошо ощутим ее от плечевого сустава до кисти. Представим, что в груди раздувается и спадает при каждом дыхании камера насоса, к которому воздух-свет подается через руку-шланг. Особое внимание - выдоху. Добьемся четкости ощущений. "Шланг" должен быть диаметром во всю руку, и ничто не должно препятствовать движению по нему воздуха-света. Дышим бесшумно.

То же упражнение сделаем с другой рукой, затем с каждой ногой. К каждой ноге "шланг" от грудной клетки идет по соответствующей стороне тела.

Друзей вариант упражнения: на каждом выдохе конечность как бы удлиняется, на вдохе вбирается обратно.

Берем солнышко рукой над головой. Оно излучает интенсивную нежность. Держим его над головой и наблюдаем за потоком его лучей. Оно вдруг растекается, становится жидким, втекает в руку, переливается в туловище. Проводим его поток сквозь тело. Пусть он выльется через противоположную ногу, расплавив на своем пути все темное и нечистое. То же повторим симметрично.

Ноги ставим в два разных сосуда. Один из них пустой, другой - полон белого жидкого света. Перекачиваем этот свет в пустой сосуд через тело-насос. С каждым вдохом внутренняя камера насоса внутри туловища и головы расширяется, втягивая свет из полного сосуда через ногу. С каждым выдохом камера спадает, свет изливается через другую ногу в пустую бочку. Свет промывает все тело внутри.

Когда бочка со светом опорожнится - наполним ее снова, а другую бочку опрокинем в огонь чтобы вся излившаяся грязь сгорела. Поворачиваем тело, меняя ноги над бочками. Повторяем упражнение.

Затем делаем все то же, ставя бочки под руки. Добиваемся таким образом полной наполненности тела ярким белым светом.

Утреннее солнышко опускаем в грудную клетку. Из нее жидкий солнечный свет устремляется по четырем шлангам конечностям. От напора потоков света шланги начинают извиваться. Получается танец со струями света.

Тело ощущаем как цилиндр с поршнем. Вместе с поршнем опускаемся вниз, а через руки-шланги втягивается свет из окружающего пространства. Затем поднимаемся с поршнем вверх, изливая свет с растворенной в нем грязью через голову.

Данные упражнения не только позволяют развить навыки концентрации, но также эффективно прочищают меридианы и весь организм.

Шавасана.

Медитация "Круг". Встанем все в круг. Обнимем друг друга за плечи. Почувствуем симпатию друг к другу. Нас объединяет общая цель - поиск духовного Совершенства. Только в состоянии искренней любви друг к другу будет возможна наша совместная работа. Пожелаем мысленно каждому из присутствующих счастья, радости, успехов. Постараемся, чтобы это чувство рождалось в груди и оттуда изливалось светлой, чистой волной. Распространим это чувство на всех людей Земли. Ощутим себя членами огромной семьи, живущей на планете Земля. Только доброжелательность, любовь, а не сила оружия, обвинения и угрозы могут объединить, сплотить людей планеты, уменьшить количество страданий, увеличить количество счастья. Чтобы помочь

В.В.Антонов, А.Э.Лапин, Т.Я.Каширина “Раджа- и буддхи-йога”.

другим, установим мир сначала в своих сердцах, пусть его будет больше..., больше..., начнем с преобразования самих себя, только тогда мы сможем и другим помогать успешно... Еще раз изольем волну своей любви на всех людей, на все живые существа... (Эту медитацию можно практиковать в конце занятий и дальше. По мере освоения новых упражнений ее эмоциональная насыщенность будет все возрастать).

Занятие 3

Вводная медитация.

Разминка.

Разминку дополним следующим упражнением: сидя на пятках с плавными ритмичными движениями будем смещать вперед-назад, из стороны в сторону и по кругу вертикальную верхнюю часть тела относительно неподвижной нижней. Это - прекрасное упражнение для поясничного отдела позвоночника и области таза.

Релаксация в "половинной позе черепахи".

Ложимся под фонтан, ногами к нему. Его струи сверху смешиваются с солнечным светом. Вода падает на наши тела, промывая их, делая их прозрачными. Грязь стекает в землю, удобряя ее. Повторим **пранаямы прошлого занятия.**

Освоим еще одно релаксационное упражнение, хорошо снимающее психическую и физическую усталость. Это - один из вариантов "**позы крокодила**". Ляжем на живот. Поставим локти на пол вперед от головы, выдвинув их подальше, а голову положим подбородком на ладони. Расслабим все мышцы. Представим, что мы лежим на пляже. Ласковые, теплые лучи солнца прогревают спину. Ощутим их тепло в позвоночнике, увидим, как позвоночник заполняется солнечным светом. Пробудем в этом состоянии 10 - 15 минут.

Сядем. Проведем очередное упражнение для тренировки способности к образному представлению. Закроем глаза. "Мысленно" осязаем рукой стены, потолок, пол зала, хорошо прочувствуем его объем. Будем "упираться" "мысленно" в стены и другие предметы взглядом, трогать их "мысленно" рукой. Добьемся полной реальности этих ощущений. Это пригодится в будущем. У кого не получится сразу, тренируйтесь дома: дотрагивайтесь до предметов реально, затем то же повторяйте "мысленно". Таким же образом манипулируйте с предметами. Например, представим спичечный коробок, достанем из него спичку, зажжем ее, повернем ручку газовой плиты, зажжем газ... И так далее.

А теперь пройдем "мысленным" лучом сквозь потолок в бесконечную даль космоса. Очутимся в бесконечной просторе в безмолвии бескрайнего пространства... Разольется по нему сознанием... Насытимся его покоем.

Шавасана.

Встанем. Проведем медитацию: Перенесемся в весну. Представим себе яркий солнечный день, тающий снег, бегущие, журчащие ручьи, первые проталины... И птицы поют.

Вот на веке сидит птица и поет. Вслушаемся! Всмотримся!

Как у нее раздувается горлышко! Как переливаются в лучах радостного солнца ее перья! Как она вздрагивает крылышками в такт своей песне! Слушаем! Смотрим! О чем она поет?

Она поет о той всеобщей радости живой природы, которая охватывает всю просыпающуюся весной жизнь.

Постараемся определить ощущение, которое возникло при этой медитации в области щитовидной железы (чакра вишудха). Будем практиковать и далее самые приятные для нас воспоминания и представления о весне, о восходах и закатах солнца, о нежности распускающейся зелени и аромате цветов. Будем думать о Природе так, чтобы "аж дух захватывало!" Это - мощное средство регуляции своей эмоциональной сферы.

Руководитель групповых занятий должен не просто зачитывать текст медитаций, но вызывать в себе с максимальной яркостью все соответствующие переживания. Это обеспечит успех работы всей группы.

А теперь давайте "мысленно" пробежимся легким, радостным бегом, запрокинув голову в счастливой улыбке.

Представим над собой яркое солнце, голубое небо... Легкий ветерок освежает грудь.

Занятие 4

Вводная медитация.

Перед началом разминочного комплекса разучим упражнение, которое предназначено не для всех.

В.В.Антонов, А.Э.Лапин, Т.Я.Каширина “Раджа- и буддхи-йога”.

Среди нас есть люди, которые все время вялы, сонливы, чувствуют постоянное утомление. Это состояние можно легко снимать. Но данное упражнение будет резко противопоказано тем, кому, наоборот, недостает спокойствия или у кого еще доминируют отрицательные эмоции при взаимоотношениях с другими людьми.

Итак, встанем, наберем побольше воздуха в легкие, "запрем" его выход и сделаем несколько сжатий его за счет мускулатуры грудной клетки и брюшного пресс. Мы сразу чувствуем тепло во всем теле, прилив бодрости и желание двигаться. Ощущение тепла возникает за счет выдавливания крови из внутренних органов к коже всего тела, к голове и конечностям. А бодрость появляется благодаря активированию расположенной в области солнечного сплетения чакры манипуры.

Разминка.

Пранаямы.

Релаксация.

Начнем разучивание серии **психофизических упражнений**, особенность которых состоит в том, что их физический компонент исключительно благоприятствует возникновению искомого психического эффекта.

Первое из них называется "**Пробуждение**". Человек просыпается после долгого сна самоизоляции от гармонии, красоты, внешнего мира. (Стоя поднимаем руки вверх и потягиваемся, как после сна). Впускаем в себя все чистое, светлое, жизненное, что есть вне нас. Ощущаем, как сверху проливается целый водопад удивительно прозрачных, светлых, тонких и нежных эмоций, утренней свежести. Наполняемся этими волнами, переполняем ими себя. (Руки опускаются к плечам, как бы помогая этому заполнению, затем снова поднимаются и опускаются, и так несколько раз). Достигаем максимально высокого и тонкого эмоционального состояния.

Второе упражнение - "**Отдавание**". Руки широким жестом расходятся от груди вперед и в стороны: то, что мы получили, мы должны отдать другим людям; мерой духовности человека является его способность отдавать. Да и чтобы наполнить сосуд свежей, чистой водой, его надо сначала опорожнить. Застоявшаяся вода протухает. Кто не опорожняет себя, отдавая, что имеет - тот не обновляется, не растет духовно сам. Повторим упражнение еще и еще, разливая, отдавая щедро, даром, без желания получить вознаграждение, все доброе, что накопили сами. Посылаем далеко вперед тончайшие и сильные волны струящейся свежей и нежной любви. Ощущаем, как грудь распирает от прибывающей сзади густой энергии любви. В груди раскрывается цветок, источающий нежное благоухание. Посылаем эти светлые вибрации вперед. Это - благоухание самой любви.

Третье упражнение - "**Примирение**". Поднимем правую руку над головой, сконцентрируемся в ладони и непосредственно окружающем ее пространстве. Плавно опуская руку перед собой, рисуем ею в пространстве синусоиду с полупериодом около 30 см. Ладонь направляем ребром вперед по ходу движения руки. Ощущаем пространство, в котором движется рука, как некое энергетическое поле, которому мы задаем новую характеристику: мир, гармонию, покой. "Продлеваем" руку в даль. (Представим себе различные варианты движения танца: резкие, быстрые, угловатые, или наоборот, мягкие, плавные, изящные. Каждый такой вид танца соответствующим образом настраивает и зрителя, и исполнителя). И этот простой и мощный жест, символизирующий гармонию, по овладении упражнением (его надо хорошо прочувствовать) будет эффективно помогать каждому в любой ситуации, даже если его выполнять "мысленно".

Приводимые психофизические упражнения представляют модификацию приемов, разработанных и практиковавшихся в начале века в Болгарии в школе П.Донова.

Релаксация.

Сядем. Обратим свой внутренний взор в пространство внутри тела так, как мы это делали при шавасане. Представим, что оболочка тела состоит из легко растяжимой очень прочной пленки. Начнем ее раздувать, как воздушный шар. Все тело увеличилось в два..., в три раза... Вот - величиной с комнату..., с дом. Продолжаем раздувать оболочку до бесконечности, охватывая собою все пространство космоса... Ощущаем свою единичность со всем... Наслаждаемся этим состоянием, осознаем его значимость. Проведем **релаксацию** на спине минут на десять.

Сядем. Закроем глаза. Пусть каждый представит себя стоящим и быстро вращающимся на месте. Возникает легкое головокружение, но не доводим себя до тошноты. Посидим с закрытыми глазами, изучая тот план пространства, в котором мы оказались. Если не получилось - покружимся не "мысленно", а реально (или просто покрутим головой), с тем чтобы научиться делать это "мысленно". Это упражнение подготовит нас к предстоящей работе с рефлексогенными зонами.

Отдохнем в "**позе крокодила**".

В.В.Антонов, А.Э.Лапин, Т.Я.Каширина “Раджа- и буддхи-йога”.

Сядем на пол напротив друг друга на расстоянии метров трех. Запомним местоположение партнера. Закроем глаза. Теперь задача каждого - "мысленно" обойти вокруг партнера, ясно ощутить себя позади него, ласково погладить его, потом вернуться на свое место.

Дотронемся "мысленно" рукой до своего носа, потрем себя за ухо, почешем затылок...

Представим себе ярко светящийся белый круг, такой же треугольник, квадрат, яблоко, грушу...

Если эти упражнения получаются плохо - обязательно тренируйтесь дома. Способность к созданию четких образных представлений путем усердной тренировки развивается за одну, две недели.

Встанем. Представим солнце над головой, яркое синее небо. Конец мая. Только что прошел ливень. Воздух прозрачен и переполнен свежестью. Мы счастливо смотрим на небо, солнце, на ветки деревьев над нами с молодыми листочками. На ветках еще висят капли от дождя. Дотрагиваемся губами до этих капель, ощущаем их вкус.

Как хочется раскинуть руки, запрокинуть голову и, оттолкнувшись от земли, со смехом радости и счастья взлететь над мокрым лугом! Взлетаем!... И купаемся в ласковом свете солнца...

Приземлимся. Встанем прямо.

Над нами - сгущающийся солнечный свет, облако искрящейся, золотистой солнечной энергии, очень тонкой, нежной, любящей.

Пусть она еще больше сгустится над головой... Ощущаем ее стремление влиться в нас, ощущаем ее напор ... Раскроемся перед ней! Возжелаем всем своим существом слиться с ней! Предоставим ей заполнять наши тела! Чувствуем, как она заливается сверху в голову, заполняя все тело... Ощущаем нескончаемую радость от соединения с ней - живой, любящей, благодатной силой...

Шавасана.

Медитации, подобные последней, имеют огромное значение для правильного развития эмоциональной сферы человека. Кроме того такие упражнения дают эффективный метод положительной эмоциональной сонстройки.

Но кого-то эти счастливые, радостные медитации наполняют восторгом, а кто-то окажется к ним равнодушным.

Способ преодолеть в себе эту трудность - научиться умиляться. Ищите везде эту возможность: умиляйтесь детям, их наивным играм и вопросам, чириканию воробья, гудку поезда издали и т.д. Таких ситуаций достаточно вокруг нас в самой обыденной жизни. Только внимательней смотрите...

Встанем в круг. Настроимся на предельную доброжелательность друг к другу и ко всему, окружающему нас. Представим над центром круга солнце, льющее на каждого поток своей животворящей силы. Пусть каждый раскроет вершину головы и впустит его в себя. Ощущаем этот поток как льющуюся на нас Божественную Любовь. Осознаем всюду в своем организме только струи этой Божественной Любви. Вымываем из себя все иное. Нет ничего, кроме этого потока... Растворяемся в золотом водопаде, становимся его частью... Такие упражнения со светом составляют разновидность **латиханов**.

Латихан - это медитация с потоком Божественной благодати. Латихан - это также один из эффективных приемов для самоисцеления.

Занятие 5

Вводная медитация.

Разминка.

Психофизические упражнения. В дополнение к уже известным трем упражнениям этой серии разучим еще одно. Оно называется "**Влезание**".

Поднимем руки вверх ладонями наружу и будем опускать их раз за разом через стороны, как бы делая гребки. С каждым таким движением мы как бы вылупляемся из очередной грубой оболочки, становясь все светлее, чище, поднимаясь все выше к источнику света и жизни - солнцу... Вот оно уже близко, вот еще несколько гребков - и мы достигаем его... Вплываем в пространство чистейшего и тончайшего света, наслаждаемся пребыванием в нем...

...Спускаемся снова на землю, но теперь уже с солнцем в своей груди. Вот опустились... И светим на всех людей и на все живое из своей груди солнечным светом... ...Закончим это упражнение, начнем другое.

Снова солнце над нами. Оно посылает на нас поток своих благодатных лучей. Впустим их в себя, стоим, как под водопадом благодати. Вокруг - благоухание цветов и пение птиц...

В.В.Антонов, А.Э.Лапин, Т.Я.Каширина “Раджа- и буддхи-йога”.

Абсолютная гармония... Сливаемся с ней... Границы тела исчезают, растворяясь в этом блаженстве... Здесь не надо никаких усилий - надо лишь раствориться в гармонии, отдаться ей.

Переходим к **медитации "латихан"**. Все тело начинает само колыхаться, как морская водоросль колыхается в теплой воде южного моря, полностью отдавшись нежным волнам легкого прибоя...

Движения становятся интенсивней, напоминая индийский танец...

Раскрепощаем руки - поднимем их и сольем с гармонией пространства... Раскрепощаем позвоночник, ноги... Не планируем, движения, не задаем их "от ума" - лишь наблюдаем за ними со стороны, как зрители... Тело, войдя в гармонию с пространством, заполненным блаженством, и не будучи управляемое умом, не может оставаться неподвижным! Танцуем!..

Этот **"спонтанный танец"** заменит нам разминку прошлых занятий. Ему можно уделять минут двадцать. Лучше всего его делать на фоне медитации "латихан".

Те, у кого упражнение сразу не получается, пусть делают разминку в произвольном режиме, причем не планируя последовательность ее элементов: каждое следующее движение должно возникать как бы само собой. Но и ожидать появления движений не надо: зададим телу какую-то "несущую волну" колебаний и забудемся в ней, сконцентрируемся на проливающих сквозь тело потоках света.

После разминки методом "спонтанного танца" наиболее благоприятна релаксация в **"половинной позе черепахи"**.

Освоим новый вариант **"позы крокодила"**. Основная позиция - как в первом варианте, но кисти рук не поддерживают голову, а лежат на полу, обхватывая предплечья; упора на локти нет: голова и передний отдел туловища поддерживаются за счет легкого статического напряжения мышц спины и шеи. Концентрация - как в первом варианте. Позу можно сохранять 10-20 минут. Это - прекрасное упражнение для ликвидации сутулости: мышцы верхней части спины адаптируются к длительному статическому напряжению. Упражнение также дает полноценный отдых.

Сядем в **"позу ученика"**. Освоим приемы, позволяющие научиться гораздо лучше чувствовать гармонию внешней среды.

Среди нас есть люди, способные разливаться сознанием на объекты внешней среды, прежде всего, - живой природы, сонастраиваясь эмоционально, входя в резонанс с их состоянием, насыщаясь их счастьем, радостью.

Но есть среди нас такие, которые все время пребывают сознанием внутри себя и на внешний мир глядят через узкую щель, "как из танка", не будучи способными испытывать те высокие состояния.

Данное упражнение поможет последним преодолеть этот барьер самоизоляции.

Сконцентрируемся в пространстве внутри своего тела. Посмотрим изнутри на свою оболочку, отделяющую тело от внешней среды. Разломаем ее, как цыпленок разламывает скорлупу своего яйца... Если где-то не получается - можно использовать воображаемые пилы, топоры, щипцы и другие инструменты... Проследим, чтобы оболочки не осталось ни на голове, ни на руках, ни на ногах. Это упражнение может отнять много сил, но зато какую свободу мы чувствуем, разломав и скинув свою скорлупу! Насколько ближе и родней стали и свежесть ветра, и насыщенный светом воздух, и просторы родной природы!

Шавасана.

Занятие 6

Вводная медитация.

Психофизические упражнения.

Разминка.

На этом и всех последующих занятиях разминка состоит из **"спонтанного танца"**, выполняемого на фоне медитации **"латихан"**: представим себе, что мы раскрываем все поры тела, становимся как сито, позволяя потоку света Божественной Любви свободно протекать сквозь наши тела. Пусть он изгонит из нас все несовместимое с принципами Чистоты, Света, Любви!

Релаксация в "половинной позе черепахи", затем во втором варианте **"позы крокодила"**.

Освоим и будем систематически практиковать еще две асаны, одно из назначений которых состоит в активировании позвоночных меридианов и меридиана жень-мо.

Ляжем на живот, примем упор на вытянутых руках и носках ног, тело вытянуто в одну линию. Концентрация - в меридиане жень-мо.

В.В.Антонов, А.Э.Лапин, Т.Я.Каширина “Раджа- и буддхи-йога”.

Переворачиваемся на спину и принимаем упор на руках и пятках спиной вниз. Концентрация - в позвоночных каналах.

Как блаженная собака, сытая и в тепле, лежим на боку. Никаких дел нет, можно полностью отдаться гармонии. Дышим светом всем телом, включая пушистый хвост.

А теперь сядем в круг и устроим совместную "трапезу". Закроем глаза. Представим посреди круга котел, наполненный только что сваренной ароматной картошкой. Рядом с каждым из нас стоят сосуды с подсолнечным маслом и сметаной. Берем картофелины руками, макаем их в масло и в сметану и едим. Такая еда очень вкусна! Ешьте досыта!

Теперь пусть в нашем кругу появятся корзины с фруктами. Выбираем каждый себе по вкусу. Подержим в руке, ощутим спелую тяжесть. Откусив, не глотаем сразу: жуем медленно, вдыхая аромат, наслаждаясь вкусом.

Кто хочет - нальем себе завар мяты с молоком. Не обожгитесь! Пьем, закусывая сладким овсяным печеньем, чувствуем, как горячая жидкость протекает по пищеводу в желудок и по всему телу распространяется приятное тепло.

Эта медитация-игра прекрасно развивает способность к образному представлению. В дальнейшем, переключаясь на любые приятные образы, мы сможем легко избавляться от отрицательных эмоций. Но есть для нее и еще одно применение. Представьте: приходят к вам гости, вы сажаете их за стол и начинаете "сотворять" любые лакомства, которых нет даже в магазинах... (Разумеется, потом надо будет накормить гостей и настоящей пищей).

Шавасана.

Занятие 7

Вводная медитация.

Психофизические упражнения.

Разминка.

Релаксация.

Начнем работу с чакрами. Существуют определенные сочетания звуков (разновидность **мантр**), произнесение которых голосом способствует, благодаря возникновению резонансных вибраций, развитию чакр. Эти мантры также помогут нам добиться четкого ощущения своих чакр. Эти мантры следующие:

для сахасрары - ам,
для аджни - вом,
для вишудхи - хам,
для анахаты - ям,
для манипуры - рам,
для свадхистаны - вам,
для муладхары - лам.

Будем хором, протяжно, нежно, на высоких звуковых частотах (ориентируясь по высоте на женские голоса), негромко петь мантры с одновременной концентрацией в соответствующих чакрах. При переходе из чакры в чакру заходим в них сзади, со спины или затылка, как бы проникая в ячейки или ниши.

Повторим весь цикл мантр несколько раз. Добьемся четкого ощущения вибрации во всех чакрах.

Обязательно будем практиковать это упражнение каждый день. При отсутствии возможности петь мантры вслух - пойте их про себя, но лишь после четкого овладения пением вслух.

Работе с анахатой и сейчас, и в дальнейшем уделяйте максимальное внимание - и уже только от этого ваша жизнь станет светлей и радостней.

Шавасана.

Встанем. Закроем глаза. Проведем медитацию. У нас есть какая-то неприятность? С кем-то мы не можем наладить отношения? Что-то не можем добиться от кого-то? Кто-то, с нашей точки зрения, плохо себя ведет?

Направим мысленный луч вверх, в бесконечность. Перенесемся по нему в бескрайний простор космоса...

Мы - в космосе... Мы обзираем космическое пространство, всю вселенную... Мы смотрим на множество галактик, видимых как туманности, каждая из которых состоит из бесчисленного множества звезд...

Звезды... Вокруг каждой планеты... Сколько их!... Сколько разнообразных условий для существования жизни! Какое неисчислимо множество ее эволюционирующих форм!... И мы ласково обнимаем свою любовью каждую живую тварь... Вот - одна из галактик, называемая

В.В.Антонов, А.Э.Лапин, Т.Я.Каширина “Раджа- и буддхи-йога”.

Млечным Путем... Вот - крохотная звездочка в ней - одна из миллиардов звезд - Солнце. Маленький кусочек мироздания... И вокруг этой звездочки среди других планет крутится маленькая Земля. Посмотрим на нее ближе. Приблизимся к ее поверхности. Больше пяти миллиардов человечков - вот мы видим их сверху, со стороны голов - ходят, бегают по ее поверхности, суетятся, что-то делают, о чем-то думают, чем-то озабочены, некоторые мнят себя самыми главными и свое мнение считают самым важным...

Мы смотрим на них из космоса с любовным пониманием их наивности, посмеиваемся над их серьезностью и озабоченностью в их играх...

И вот - среди них - Некто, достигший столь высокого самомнения, что позволяет себе командовать другими, ведет себя как забияка, да еще требует, чтобы его уважали...

Ну, что мы сделаем с ним?!... Мы погладим его своей большой, нежной ладонью по головке: "Ах ты, малыш мой!... Фу, расшалился!..".

...Ну вот, напряжение снялось, неприязнь к кому-то сменилась ласковым "пониманием... Эта медитация иллюстрирует оптимальный принцип решения всех конфликтов: смотреть на ситуацию не из себя, а извне ситуации, пусть хоть из космоса, сверху. (Разумеется, она имеет не мировоззренческое, а узкоприкладное, психотерапевтическое значение).

Повторим "трапезу", но теперь будем не только вкушать пищу сами, но и накормим ею друг друга. Смотрите, не проявите антипатию к кому-нибудь, не угостив его! Наоборот, самые лакомые кусочки отдайте тому, кого пока еще почему-то обошли своей любовью.

Далее на этом занятии мы проводим беседу, основные положения которой сводятся к следующему.

Для того, чтобы еще в гораздо большей степени насладиться истинным счастьем и научиться дарить его людям, постараемся использовать все возможности для утончения себя. Главное сейчас - избавиться от грубых эмоциональных состояний и научиться пребывать все время в тонких, порвав зависимость своего внутреннего мира от внешних грубых влияний.

Решающую роль в этом процессе утончения сыграет начатая работа с чакрами, а затем и с другими тончайшими структурами организма.

Но пока - освоим исключительно важный метод настройки себя на тонкие состояния внешней среды. Научимся находить тонкое в окружающей жизни и отличать его от грубого.

Сравним, например, застолье с пьяной компанией в прокуренной комнате и, с другой стороны, восход солнца над лесным озером, плеск рыбешек в камыше, пение утренних птиц, запах далекого костра...

С этих же позиций можно оценивать различные произведения искусства, включая музыкальные.

На многих последующих занятиях мы иллюстрируем эту тему специально подобранными музыкальными произведениями, дающими возможность путем сонатной настройки переходить в тонкие эмоциональные состояния.

Тонкие и грубые эмоциональные состояния надо научиться видеть в себе, постоянно сохраняя самоконтроль, а также в других людях, чтобы не повторять их ошибки. Но остережемся что-бы осуждать, презирать, ненавидеть грубых людей. Нет! Но будем, отстраняясь от грубого и прилепляясь к тонкому "кристаллизуя" тонкое в себе, перемещаться по шкале тонкости-грубости в "тонкую" ее часть.

Всегда радостные и любящие, ни на кого не гневающиеся, ни на кого не обижающиеся люди - как с ними приятно встречаться! Как с ними легко! И не потому они радостны, что глупы и не видят "трудности жизни", а потому, что научились к этим трудностям относиться иначе. И научились истинной Любви. А в этом - Мудрость.

Будем смотреть теперь на впечатления, полученные нами от внешней среды, как на истинную пищу, из которой строятся определенные структуры наших сущностей. И получают они лучшего или худшего качества в зависимости от качества той пищи.

Будем искать везде тонкое. Будем входить с ним в резонанс, настраиваться на него. Будем приучать свое сознание быть все время в тонком состоянии.

Занятие 8

Вводная медитация.

Психофизические упражнения.

Разминка.

Релаксация.

Мантры для чакр.

В.В.Антонов, А.Э.Лапин, Т.Я.Каширина “Раджа- и буддхи-йога”.

А сейчас познакомимся еще с одним методом, позволяющим быть над любой ситуацией, не вовлекаться в нее до положения пассивного участника и не поддаваться нежелательным эмоциям.

Это упражнение назовем "**перископ**". Встанем. Сконцентрируемся в пространстве примерно в метре над головой. Будем удерживать там концентрацию, осознавать себя там. Оттуда созерцаем происходящее вокруг.

По мере освоения упражнения приходит уверенность в себе. Главное - научиться быть там все время, пока это необходимо.

Тренироваться в этом удобнее во время неспешной ходьбы. Через какое-то время после начала разучивания упражнения может появиться головная боль, сопровождающая процесс перестройки чакры сахасрары (упражнение способствует ее развитию). Пока боль не исчезнет, можно ослабить усилия по овладению упражнением. Овладев же им, мы будем чувствовать себя гораздо уверенней во многих сложных ситуациях, а что самое главное - будем совершать гораздо меньше этических ошибок.

По мере овладения упражнением мы обнаружим, что у нас как бы образовалась телескопическая выдвижная антенна с перископом, которые мы в нужный момент легко выдвигаем над головой. С этого момента практическое использование этого приема уже не будет составлять никакого труда.

На смену этому упражнению для сложных ситуаций очень скоро придут другие - еще более эффективные.

Шавасана.

Занятие 9

Вводная медитация.

Психофизические упражнения.

Разминка.

Релаксация.

Мантры для чакр.

Освоим еще один прием для развития чакр. Создадим образ белой, светящейся объемной фигуры, образованной четырьмя треугольниками, соединенными сторонами. Эта фигура (тетраэдр) знакома нам по форме бумажных пакетов, в которых продается молоко. Будем вводить такой "пакет" сзади в каждую из чакр поочередно одним углом вперед (кроме сахасрары и муладхары) и быстро вращать его вокруг горизонтальной оси, проходящей спереди назад, в направлении против часовой стрелки, если смотреть сзади. Для двух крайних чакр вращение тетраэдра надо осуществлять вокруг вертикальной оси, причем, для сахасрары - одним углом вверх, а для муладхары - вниз. Направление вращения для последних случаев - против часовой стрелки, если смотреть из тела. Для левшей направление вращения противоположное - т.е. по часовой стрелке. Выполнение упражнения облегчается, если сочетать его с как бы "вдуванием" в чакру сзади соответствующей ей мантры.

Релаксация.

В каждую чакру сзади вводим нефизические руки и толкаем изнутри в бесконечность ее стенки. Расширяем и очищаем чакру. Сзади вводим в нее широкий шланг с прозрачными стенками. По нему наполняем чакру светом.

А теперь наполняем чакры "замороженным" светом. Сначала его белые, сверкающие хлопья кидаем в чакру через заднее окно "лопатой", потом туда можно опрокинуть несколько "самосвалов" плотного света. Фиксируем расширенные чакры в новом их состоянии.

Проведем медитацию. Мы - в раю. Полянка с ярко-зеленой травой, с цветами. В середине на возвышении - в золотистом сиянии - Учитель Мудрости и Любви.

Чтобы стать ангелами, нам надо иметь совершенно прозрачные тела. Входим в ниспадающий со скалы водопад со слегка голубоватой, прозрачной водой, вода свободно струится сквозь наши тела, вымывая из них все остатки грубости.

Когда тела станут совсем прозрачными - мы получим крылья.

Достигнув этого состояния и надев крылья, перелетаем на берег райского озера с песчаным пляжем. Входим в воду медленно. Вошли ступнями - ступни растворяются. Идем дальше в воду, растворяются голени: ведь наши тела так же прозрачны, как вода райского озера, остается растворить только оболочку. Заходим глубже - по горло, погружаемся с готовой... Становимся водой блаженства райского озера.

Шавасана.

В.В.Антонов, А.Э.Лапин, Т.Я.Каширина “Раджа- и буддхи-йога”.

В практике нашей работы мы на этом занятии демонстрируем на экране цветные слайды со снимками природы. Подбор слайдов осуществляется с целью показать возможность эмоциональной сонастройки с воспринимаемыми тонкими впечатлениями. Наибольшее место уделяется демонстрации в разных ракурсах света восходящего солнца - прямого и отраженного в предметах.

Занятие 10

Вводная медитация.

Психофизические упражнения.

Начиная с этого занятия, будем делать следующие психофизические упражнения: "**Примирение**", "**Отдавание**", "**Пробуждение**", после чего непосредственно переходим к разминке методом "**спонтанного танца**" на фоне медитации "**латихан**".

Релаксация.

Мантры для чакр.

Упражнения с тетраэдром.

Освоим новый вариант этого упражнения. Для этого:

1. Раскручиваем образ тетраэдра позади чакры, как сверло бормашины.
2. Вводим его в чакру, как в дупло гнилого зуба. Летит грязь, мы можем смывать ее под "душем".
3. Увеличиваем размеры тетраэдра, и за счет этого расширяем чакру.
4. Проработав таким образом все чакры, "принимаем душ" и затем делает **шавасану**.

Встанем с приоткрытыми, но направленными неконцентрированно) вниз глазами. Сконцентрируемся в области глазных яблок и на уровне бровей внутри головы. Затем сконцентрируем сознание в задней части головы, там где расположен продолговатый мозг.

Осуществим многократный переход концентрацией по прямой линии между этими двумя зонами. Затем хорошо прочувствуем свое состояние в каждой из них.

Не правда ли, в первом случае возникает резкое, жесткое, неприятное состояние, а во втором - мягкое, разливающееся, тонкое? Вот, кстати, простейший прием, чтобы снять напряжение с глаз и дать им отдохнуть.

Теперь опустим те "глаза", которыми мы просматривали свое тело изнутри (т.е. орган "внутреннего зрения"), из области продолговатого мозга (медуллярная зона) вниз по сушумне до анахаты.

Смотрим из анахаты вперед.

Должно появиться ощущение, что смотрим вперед одновременно из двух мест: из глаз и из анахаты. Подчеркнем, что речь сейчас идет пока в основном не о "видении", а о "смотреии", хотя видение через чакры тоже возможно, включая видение предметов физического плана (совершенство последнего продемонстрировал, в частности, гастролировавший в нашей стране индийский факир Саркар).

Для некоторых из нас это упражнение не представит трудности: они и без того умели смотреть на мир из анахаты. Но для людей других психотипов, особенно аджнического, овладение им может потребовать много усилий.

Кто-то мог допустить в упражнении ошибку, а именно смотрел не из анахаты, а в анахату из аджни. Но в этом случае "смотрение" из анахаты не получается.

Будем теперь практиковать это упражнение при любой возможности: при ходьбе пешком, езде в автотранспорте и т.д., но особенно - при любом общении с людьми. Теперь перед любым таким контактом, будь то посещение магазина или влезание в переполненный автобус, не говоря уж о визите к друзьям или приеме гостей у себя дома, обязательно войдем в анахату. А встретившись, произнесем про себя устами, находящимися тоже в анахате: "Мир вам!".

По мере овладения упражнением мы очень скоро понимаем, что все видно через анахату "совсем в ином свете": те же самые события, которые раньше вызывали приступы ярости, раздражения, обиды, теперь представляются не имеющими серьезного значения или даже просто забавными. И еще обратим внимание, насколько ближе, родней, милей стали все люди, включая и без того самых любимых. На наших лицах теперь значительно чаще будет играть улыбка. И мы станем гораздо привлекательней для окружающих. А они, в свою очередь, начнут отвечать нам любовью на любовь.

У кого это упражнение сразу не получается, можно попробовать другой вариант. Ощутим, что мы как бы опустили головы целиком в грудные клетки. Рот, нос, глаза теперь находятся в груди. Пошевелим там губами, подышим носом, раскроем там веки. И будем приучаться смотреть из груди

В.В.Антонов, А.Э.Лапин, Т.Я.Каширина “Раджа- и буддхи-йога”.

глазами. Без развития в полной мере этой способности невозможно научиться совершенной любви. Эти упражнения - главные во всем предлагаемом курсе.

Вставном в круг, и настроившись на общую гармонию и симпатию, будем смотреть друг на друга из анахат. Проникнемся общим состоянием тонкой радости.

Наше собственное настроение, а соответственно, и характер нашего воздействия на эмоциональную сферу других людей зависят самым непосредственным образом от того, из какой чакры мы смотрим на мир. Так, наиболее трудны в социально- психологическом отношении представители аджническо- манипурного психотипа, т.е. те, кто постоянно сосредоточен в аджне, а возникающие отрицательные эмоции поддерживаются функционирующей в патологическом режиме манипурой.

А вот пребывающие постоянно в анахате - счастливы сами и щедро делятся своим счастьем с другими.

Как уже указывалось, проблема психической саморегуляции радикально решается именно через овладение способностью произвольно переводить концентрацию сознания из чакры в чакру в зависимости от практической необходимости в каждый момент. Для этого необходимо также учиться самонаблюдению, или, как говорил Г.И.Гурджиев, "самовспоминанию". Имеется в виду, что человек должен постоянно "вспоминать себя", т.е. в том числе все время контролировать свое эмоциональное состояние, осознавать, в каком эмоциональном состоянии в каждый момент он пребывает, или, иначе, в какой чакре имеет место концентрация его сознания.

Если даже вдруг возникла отрицательная эмоция, не будем "отождествляться" с ней, не позволим ей завладеть собой. Будем помнить, что мы не имеем права на грубые отрицательные эмоции.

Если же все-таки с нами такое случится - надо как можно быстрее опомниться и наблюдать как бы со стороны за своей эмоцией. Понаблюдаем и скажем себе про нее: "Ишь ты, какая гадость! Как противно быть с ней!". А вслед за этим надо будет применить все известные способы психической саморегуляции, чтобы вернуть себе светлое, радостное состояние. Возьмем также себе жесткое правило: не общаться с другими людьми, пока в нас еще имеется отрицательная эмоция.

Только про человека, овладевшего методом самонаблюдения, можно говорить, что он ведет в полном смысле этого слова сознательную жизнь (т.е. постоянно сознает себя), в отличии от тех людей, которые плывут по течению рефлекторно возникающих эмоций и страстей.

Занятие 11

Вводная медитация.

Психофизические упражнения.

Разминка.

Релаксация.

Мантры для чакр.

Поработаем теперь еще с одной мантрой, которую называют "ом" или "аум". Это различие в названиях вызвано тем, что в европейских языках нет буквы, передающей звук промежуточный между "о" и "ау". Итак. закрываем глаза и погружаемся в состояние глубокого покоя. "Руками" и "ногами" отталкиваемся от тела назад и оказываемся позади в пространстве бесконечного живого покоя. (Сознание при этом выходит через канал читрины, который, как "трансформатор", утончает его до плана Н-3). Вокруг - только сияние отовсюду льющегося предельно тонкого Света. Этот Свет - Сознание Брахмана. Уйдем своим сознанием еще дальше назад в этом Свете. Направим свой "взгляд" в сторону тела, вперед. Ощущаем, как все безграничное пространство Брахмана целиком начинает плавно двигаться вперед, чуть снизу, в сторону тела. При таком движении Брахмана возникает тончайшее звучание, слышимое как "аоум". Этот звук неразрывно слит с самим Святым Духом, это - одно из его проявлений. Поем протяжно, тихо, нежно, высоким голосом слившиеся звуки "аоу", заканчивая звуком "м". Видим, что как бы вся вселенная Света начинает двигаться сквозь наши тела. Весь "материальный" план, включая тело смывается, уносится этим потоком. Не остается ничего, кроме текущего потока Сознания Брахмана. Поем хором мантру несколько раз. Высочайшая гармония и тишина наполняют все пространство...

Освоив этот прием, можно будет в дальнейшем петь мантру без голоса.

"Река" Святого Духа, в которую мы вошли, называется Пранава. Шри Юктешвар так оценивал ее значение для духовного развития человека: "...Только тот, кто благословлен Небесным даром чистой Любви, становится Божественным: будучи крещен освященном потоке Пранавы (святой вибрации аум), он проникает в царство Бога". Пранава - также мощный прием для самоисцеления. Релаксация. Войдем в релаксацию, лежа на спине: Мы - ангелы на облачке, лежим на своих

В.В.Антонов, А.Э.Лапин, Т.Я.Каширина “Раджа- и буддхи-йога”.

ковриках на его пушистой поверхности. Облачко растворяется вместе с нами. Мы растворились в прозрачности.

Упражнения с тетраэдром.

Шавасана.

Упражнения прошлого занятия с анахатой.

Занятие 12

Вводная медитация.

Психофизические упражнения.

Разминка. Закончим латихан, стоя неподвижно. Затем ляжем на спину, подложив под голову заранее подготовленную свернутую одежду в виде невысокой подушки. Сконцентрируемся в передней части анахаты. Те, кто занимался успешно, могут получить удивительное по своей остроте и новизне состояние блаженства в анахате.

Мантры для чакр.

Продолжим работу с чакрами. Стоя, будем перемещать концентрацию сознания поочередно во все чакры, начиная сверху. Заходим в каждую чакру со стороны спины.

В каждой чакре мы попадаем в особое замкнутое пространство. Оглянемся в нем. Если увидим что-то темное - удалим наружу через "окно" чакры. Эти "окна" у всех чакр, кроме крайних, направлены вперед, у сахасрары - вверх, у муладхары - вниз. Темные энергетические включения эндо- и экзогенного происхождения затрудняют работу чакр.

Впредь будем тренироваться пребывать в чакрах и смотреть из них. Это удобно делать, в частности, во время неспешной ходьбы. Именно такая тренировка приводит к развитию способности видеть внешние объекты через чакры вместо глаз. Если мы будем ходить, концентрируясь в одной из нижних чакр, то походка станет красивой и мы будем меньше уставать.

И еще одно упражнение, дополняющее предыдущее. Позади каждой чакры поочередно, на расстоянии 10-15 см от тела, будем создавать образ светлого насоса с вентилятором, который вращается в направлении по часовой стрелке, если смотреть сзади. От него в чакру подается струя света, заполняющая полость чакры. За работой насоса наблюдаем сзади.

Пранава. Шавасана.

Занятие 13

Вводная медитация.

Психофизические упражнения.

Разминка.

Релаксация.

Упражнения с мантрами.

В каждую чакру направляем сзади струю жидкого света из шланга, омываем им стенки чакры. Затем этот свет закручивается в чакре волчком и вылетает из чакры вперед вместе со всем лишним. Упражнения с концентрацией во всех чакрах и "смотрением" из чакр.

Сделаем упражнение по очищению сушумны наподобие того, как шомполом чистят ствол пушки. Затем сушумну можно расширить изнутри руками, как мы это делали с чакрами.

Потом прочищаем ее соединение с муладхарой. Заодно очищается крестцовый отдел позвоночника. Следующий прием облегчает "смотрение" из чакр. Сначала выполним новое упражнение, сходное с упражнением "перископ". Голову и шею делаем, как у жирафа. Созерцаем окружающий мир сверху. Затем "голову жирафа" вводим сзади в каждую чакру и смотрим из нее вперед. Это - также способ развития ясновидения.

"Голову жирафа" можно поднять и в заоблачную высь, и в космос. Оттуда смотрим на человечков и ласкаем их своими ладонями, состоящими из золотистого света любви.

Будем многократно перемещать концентрацию сознания по сушумне между крайними чакрами. Это, в частности, позволяет еще лучше прочистить канал.

Благодаря этому упражнению также можно оценить "размеры" своего сознания. То "нечто", что перемещается по сушумне - и есть сгусток энергии сознания (или на санскрите - буддхи). Это и есть душа.

У большинства людей буддхи имеет величину не больше теннисного мячика. А у таких как Кришна, Гаутама Будда, Иисус Христос, Бабаджи, Саи Баба - буддхи имеет космические размеры.

Сделаем еще одно упражнение. Свое улыбающееся лицо ощущаем в разных отделах позвоночника и направляем улыбку назад. Затем преображаем в улыбку всю спину...

Пранава. Шавасана.

Интересным и полезным событием для обучающихся будет прослушивание магнитофонных записей или пластинок с голосами птиц. Пению каждого вида можно найти особое место на шкале тонкости - грубости. Песни некоторых видов могут служить прекрасными эталонами для эмоциональной сонстройки. К наиболее интересным в этом отношении видам относятся дрозды (певчий, деряба, черный) и славка черноголовка, но особенно - зорянка. Знание голосов птиц своего края, умение их слушать поможет еще теснее сблизиться с природой, научиться еще острее реагировать на ее красоту, разовьет эстетическое чувство, обогатит массой тонких впечатлений.

В качестве домашнего задания можно рекомендовать повторение **Махамантры**.

Махамантра - "Харе Кришна, харе Кришна! Кришна, Кришна - харе, харе! Харе Рама, харе Рама! Рама, Рама - харе, харе!" - переводится на русский язык так: "Славься Кришна, славься Вездесущий!" (Кришна - Великий Аватар, воплощавшийся в Индии около 5 тысяч лет тому назад и подаривший людям Бхагавадгиту; Рама - "вездесущий", эпитет Кришны; харе - "славься!"). Махамантра - воистину "Великая мантра" (маха - "великая"), ибо она может принести каждому из нас великую пользу на всех этапах духовного развития - как на самых начальных, так и даже на заключительных. Рассмотрим возможности ее применения в рамках данного курса раджа-йоги:

1. Простое повторение или напевание Махамантры отвлекает от ненужных мыслей, создает хорошее настроение, заполняет радостью, бодростью, а также способствуют укреплению веры, постоянно напоминая о Боге.

2. При работе по прочистке и развитию чакр можно использовать следующий прием: выбираем любую пару чакр, и в верхнюю из них вводим первую половину Махамантры, а в нижнюю - вторую. Так прорабатываем все чакры, особенно тщательно те, которые требуют более серьезного внимания к себе. Упражнение хорошо тренировать при ходьбе.

3. При прочистке сушумны очень быстрое проговаривание Махамантры способствует созданию льющегося сверху в сушумну радостного и тонкого энергопотока - как весеннего журчащего ручейка - который промывает канал.

Занятие 14

Вводная медитация.

Психофизические упражнения.

Разминка.

Особый акцент в разминке делаем на позвоночник, в том числе сидя в "позе ученика".

Затем, стоя, высвечиваем визуализируемым солнечным светом сушумну, сопровождая это упражнение легким волнистым покачиванием позвоночника на всех его уровнях. Представим, что мы вставили в сушумну сверху воронку (воронка располагается в задней части сахасрары), по которой мчится с журчанием поток солнечного света.

Релаксация.

Освоим новое упражнение, утончающее и выравнивающее состояние всех чакр. Улыбаемся всеми чакрами по-очереди, перенося в них свое улыбающееся лицо. Затем переходим к **смотрению из чакр**. Завершаем упражнение **Пранавой**.

Сейчас пришла пора вернуться к рассмотрению кундалини. На Востоке ее символически изображают в виде свернувшейся кольцом змеи. Но не представляйте ее холодной, в чешуе, страшной. Аналогия со змеей удобна практически для выполнения упражнения, называемого "пробуждение кундалини".

Повторим упражнение с заливанием в сушумну через воронку солнечного света. Вместе с этим светом входим через сахасрару в сушумну. Опускаемся по ней до муладхары. Там увидим свернувшуюся спиралью нежную, светлую, полупрозрачную, с нечетко очерченными контурами тела змейку. (Разумеется, на самом деле никакой реальной змеи там нет: это просто удобный для работы создаваемый нашим воображением образ).

Ощущаем, как мы нежно начинаем раскачивать ее, подталкивать ладонями.

Вот - кундалини "пробуждена". Теперь это - уже сплошной сгусток мягкой, излучающей свет, вместе с тем мощной, но подающейся управлению энергии. Поднимаем ее по сушумне от чакры к чакре, но не за счет вытягивания вверх (это бесполезно), а за счет массирования энергии ладонями в муладхаре.

Кундалини заполняет энергией каждую из чакр, расширяя их полости. Заполним все чакры. Чувствуем в чакрах и во всем организме мощный приток сил, бодрости. Успех упражнения и яркость возникающих ощущений зависят в том числе от величины накопленного в муладхаре

В.В.Антонов, А.Э.Лапин, Т.Я.Каширина “Раджа- и буддхи-йога”.

потенциала. Не следует пытаться выполнить это упражнение до того, как будет хорошо усвоена вся предшествующая часть курса.

Шавасана.

Занятие 15

Вводная медитация.

Психофизические упражнения.

Разминка.

Релаксация.

Упражнения с концентрацией во всех чакрах и "смотрением" из чакр.

Упражнение с кундалини.

Шавасана.

Встанем, проведем медитацию. Соединимся в круг и положим, руки друг другу на плечи (на ближайшее плечо соседа) ладонями вверх. Южное теплое море. Яркое солнце. Синевя, неба. Горы. Мы стоим по шею в теплой, ласковой морской воде. Легкие волны прибоя нежно набегают и откатываются, колыхая наши тела. Не будем сопротивляться им. Войдем в общий ритм колебаний... Наслаждаемся состоянием невесомости, покоя, гармонии... Обратим взор ввысь. Там летают и кричат белые чайки, стрижи... Там - манящая прозрачность переполненного светом воздуха. Этот радостный простор зовет окунуться в него... (Руки опустим). ...Все вместе, как стояли, кругом, поднимаемся над поверхностью воды, взлетаем над морем. Поднимаемся выше, выше в синеву неба... Переносимся к горам, опускаемся на заросшую густой, нежной травой площадку на вершине горы. Мы - на уютной лужайке. Над нами - на высоте метров пяти - устройство, из которого льются на нас мягкие, ласкающие, мощные волны звука..."Аа-аа-аа-аа.."- опускаются они на нас, размывая наши тела... Вот исчезли, растворились голова, плечи, грудь, все туловище, ноги... Тело исчезло. Осталось только сознание!... Чистое сознание в вечном покое и блаженстве тончайшего пространства...

Пранава.

...Не выходя из достигнуто состояния, начнем работу с **читрини**. Сконцентрируемся над головой, затем опустимся в светлый канал, начинающийся как раз над верхним краем затылочной кости. Будем опускаться по нему концентрацией в затылок вдоль самой кости внутри черепа и далее по ходу читрини. В некоторых случаях могут потребоваться усилия по прочистке канала, аналогичные с таковыми для чакр.

Когда нам удастся проникнуть в туловищную часть канала, убедимся, что мы именно в читрини, а не в более грубом канале ваджрини. Для этого проверим, нет ли позади того канала, в котором мы находимся, другого - еще более тонкого по своему энергетическому уровню.

В дальнейшем вхождение в читрини уже не будет вызывать затруднений.

Шавасана.

Занятие 16

Вводная медитация.

Психофизические упражнения.

Разминка.

К концу упражнений поместим концентрацию в **читрини**. Затем, остановившись, распространим энергетический план читрини на всю анахату, как бы продавив переднюю стенку канала в плоскость чакры до передней стенки грудной клетки. Анахата, как и все чакры, имеет некоторый диапазон энергетических уровней для своего функционирования. Требуется "приучить" ее к работе на одном из высших для нее планов - плане читрини.

Распространим читринный план на все чакры, а затем на все тело. Насладимся пребыванием в этом тонком состоянии. Тело может начать само колыхаться. Дадим ему эту возможность...

Отдохнем в "**позе крокодила**".

Встанем. Освоим еще одну пранаяму. Будем "вдыхать" через верхний конец читрини и "выдыхать" по очереди через все чакры. Это - эффективное упражнение для прочистки чакр. Его надо освоить настолько, чтобы чакры очищались с одного "выдоха".

Теперь встанем в круг. Проведем обычную настройку на искреннюю симпатию, доброжелательность друг к другу. Особенно выделим эмоцию нежности. На вершине возникшего эмоционального состояния, когда кажется, что сердца рвутся из груди, чтобы слиться вместе, ощутим передние отделы четырех чакр эмоционального центра и путь пролегания переднего канала **жень-мо**.

В.В.Антонов, А.Э.Лапин, Т.Я.Каширина “Раджа- и буддхи-йога”.

Представим запах свежего сена, как будто бы уткнулись в него лицом и с наслаждением вдыхаем аромат (запах сена является специфическим возбудителем активности данного меридиана; многие другие запахи эффективно возбуждают иные энергоструктуры организма). Войдем в манипуру и из нее пошлем энергию вверх по каналу. Войдем в муладхару, поднимем ее энергию по сушумне до головы и оттуда направим ее вниз по жень-мо до уровня нижних чакр. Сконцентрируемся еще раз на эмоции нежности и снова прочувствуем канал. У кого получилось - испытают при этом острое наслаждение.

А теперь разобьем круг и будем подходить друг к другу на 30 - 50 см, соприкасаясь полями передних каналов. Возникают резонансные состояния в каналах. Острота ощущений при этом повышается несколько раз.

Шавасана.

Занятие 17

Вводная медитация.

Психофизические упражнения.

Разминка.

Релаксация. Вариант входа в релаксацию: из-под лежащего на спине тела смотрим в две нижние чакры.

"Смотрение" через чакры.

Пранава.

Упражнения с читрини.

Упражнения с меридианом жень-мо.

Совершаем дыхательные движения не за счет расширения и поднятия грудной клетки, а за счет опускания диафрагмы и выпячивания нижней части живота.

Кладем тело горизонтально лицом вниз с упором на локти и пальцы ног. Концентрация - в зонах возникающих напряжений: лицо, передняя сторона шеи, середина грудного сегмента тела, середина живота, область лобковой кости, передняя сторона ног. Затем присоединяются темя и затылок. Упражнение повторяем несколько раз, в перерывах - релаксация в "позе крокодила" (второй вариант).

Также выполним и другую асану: выпрямленное тело лицом вверх удерживаем в упоре на пятки и ладони рук.

Теперь будем стоя на каждом вдохе входить концентрацией в свадхистану, а на каждом выдохе - выводить из чакры очередную порцию энергии в виде света, поднимать ее по ту-мо до головы и опускать по жень-мо до двух нижних чакр. Повторим пранаяму несколько раз, при каждом опускании энергии ощущая приливы блаженства.

И еще одна пранаяма. С каждым вдохом поднимаем по ту-мо порцию энергии из муладхары, а на выдохе опускаем ее по жень-мо, предварительно "перекинув" через верх головы. Пранаяма может сопровождаться естественно возникающими колебаниями позвоночника. Больше четырех раз делать пранаяму для начала не надо.

Эти два упражнения, выполняемые по отдельности или слитые вместе, называются "вращением энергии по **"микrokосмической орбите"**".

При этом опущенная по переднему каналу энергия снова возвращается в две нижние чакры, но уже будучи утонченной.

Пусть теперь работа с микrokосмической орбитой" станет основным нашим упражнением.

Проведем, как на прошлом занятии, контакт друг с другом полями передних каналов.

Занятие 18

Вводная медитация.

Психофизические упражнения.

Сделаем "Примирение" и "Пробуждение".

Второе упражнение выполним в три фазы. Сначала посылаем волны света через все тело до пальцев ног, затем - только по сушумне. Потом увидим, как на нас льется с неба мельчайший, нежный, ласковый золотистый дождь света. Блаженствуем под ним. Пусть он пронизывает все тело. Поднимем вверх ладони и поставим на них "мысленно" какую-нибудь посудину типа таза.

В.В.Антонов, А.Э.Лапин, Т.Я.Каширина “Раджа- и буддхи-йога”.

Пусть она наполнится этим дождем. А теперь - опрокинем его себе на лицо и пусть поток блаженной влаги прольется по переднему каналу!

Повторим это несколько раз, испытывая приливы высокого блаженства.

Снова сконцентрируемся на падающем на нас золотистом дожде. Растворимся в его ниспадающем свете. Перейдем в состояние "**спонтанного танца**" на фоне медитации "**латихан**".

На всех последующих занятиях будем использовать психофизические упражнения и разминку именно в этом варианте.

Релаксация.

"Смотрение" через чакры.

Пранава.

Упражнения с читрини.

Проведем медитацию. Закроем глаза. Представим ясное солнечное утро. Все заполняет ярко-белый с золотистым оттенком солнечный свет. Этот свет становится все ярче вокруг нас.

Растворимся в нем. Прочувствуем его ослепительную чистоту. Это - одно из тончайших явлений природы. Начиная с головы, заполняем им все тело... Теперь тело состоит из солнечного света...

...Утвердимся в этом состоянии. Насытимся им... Освоим еще одно новое упражнение, имеющее большую практическую ценность. Будем "смотреть" вперед при открытых глазах одновременно из анахаты и сахасрары. Для этого чакры соединяются как бы дугой по читрини в единый комплекс. Такой взгляд объективной доброжелательности и покоя особенно пригодится при общении в группах людей, например, при преподавании, выступлении на сцене.

Упражнения с "микрокосмической орбитой".

Общение полями передних каналов.

Занятие 19

Вводная медитация.

Психофизические упражнения и разминка.

Релаксация.

"Смотрение" через чакры.

Упражнения с читрини.

Упражнения с "микрокосмической орбитой". В процессе выполнения этих упражнений увидим золотистый светящийся шар наподобие маленького солнца. От него струится тепло, нежность. Он должен быть виден в том числе при открытых глазах, но концентрировать на нем зрение не надо. Переместим шар в свадхистану. Подождем появления следующего шара - его введем в муладхару, следующие - в другие чакры. В дальнейшем этот свет будет самопроизвольно возникать при упражнениях с "микрокосмической орбитой".

Шавасана.

В качестве домашнего задания для индивидуального выполнения может быть рекомендовано следующее упражнение.

Оно должно быть проведено именно индивидуально, поскольку его элементы будут иметь разную продолжительность у каждого практикующего.

Упражнение может потребовать до 3-4 часов времени, причем, прерывать концентрацию нельзя. Понятно, что исполнять его лучше в уединении, чтобы никто не мешал. Начать можно через 1 - 2 часа после еды, не включавшей жирной пищи.

Сядем в "позу ученика" или со скрещенными ногами (эти позы можно будет чередовать).

Войдем концентрацией в анахату. Начнем вращать всю имеющуюся в чакре энергию вокруг вертикальной оси в направлении против часовой стрелки, если смотреть сверху. В движение самопроизвольно вовлекается и соответствующий сегмент тела. Вращение осуществляется до тех пор, пока в чакре не произойдет как бы расплавление - появляется интенсивный свет, как от расплавленного металла. Это может наступить в интервале от 5 до 30 минут с начала вращения. Через несколько секунд после "расплавления" начинается излияние из чакры большего или меньшего количества темной энергии, которая остается в пределах тела практикующего.

Вращение повторяется во всех чакрах поочередно в любой последовательности. Но откладывать окончание упражнения нельзя.

Данный прием позволяет "выплавить" из чакр те загрязнения, от которых не удавалось избавиться всеми предыдущими способами. Упражнение делается один раз в жизни, если

В.В.Антонов, А.Э.Лапин, Т.Я.Каширина “Раджа- и буддхи-йога”.

практикующий не будет сходить с пути дальнейшего совершенствования. После краткого отдыха снова просматриваем свои чакры. Все они оказываются покрытыми как бы налетом темного пепла.

Его надо "стряхнуть". Изнутри каждой чакры поочередно раздуваем "воздушный шарик". Когда он достигает диаметра около 1 метра проколем его. "Шарик" лопаётся - и пепел стряхнулся.

Вслед за этим следует применить известные приемы для окончательной чистки от "пепла" всех энергетических структур организма (психофизические упражнения, погружение в поток вибрации "аум", "микrokосмическая орбита" и др.). Их надо будет повторять с особой тщательностью в течении 2 - 3 дней, пока не исчезнут полностью все остаточные явления.

Занятие 20

Вводная медитация.

Психофизические упражнения и разминка.

Релаксация.

"Смотрение" через чакры.

Пранава.

Упражнения с читрини.

Сконцентрируемся в анахате и затем в свадхистане, прочувствуем внутреннее состояние этих чакр. Затем то же сделаем с обеими чакрами одновременно и замкнем между ними связь - так, чтобы их энергии соединились по срединному меридиану. Испытаем щемяще-блаженное состояние.

Сделаем то же упражнение с другой парой чакр: сахасрарой и муладхарой, затем с анахатой и вишудхой.

Упражнения с "микrokосмической орбитой" . Разместим ее энергию-свет во все чакры. Затем соберем свет из всех чакр в аджну. (Повторяя это упражнение в дальнейшем, будем концентрировать свет в тех чакрах, которые у каждого хуже развиты).

Положим ладонь на грудь напротив анахаты. Чуть отодвинем ее от тела. Будем рассматривать линии на коже ладони и пальцев, глядя из анахаты.

Прочищаем **срединный меридиан** и **сушумну** так, как "ершом" моют бутылки из под молока. В срединный меридиан заходим снизу, в сушумну сверху.

Затем, поочередно заходя то в один, то в другой канал, ощупываем стенку между ними, высветляем ее и делаем эластичной.

Ощутим единый комплекс чакр эмоционального центра. Вызовем в себе эмоцию нежности и прочувствуем передний канал. Поместим в пространство внутри своего тела большой Сосуд в виде бокала размерам от вишудхи до манипуры, наполненный влагой самой тонкой и чистой природы, прозрачайшей, сияющей тончайшим светом совершеннейшей чистоты. Это - Божественная энергия. Сосуд наполнен ею почти до краев. Не расплескайте!

Чувствуете, какое наслаждение дает одно только пребывание этого Сосуда в груди?

Теперь приближаемся друг к другу и, наклоня Сосуд, вливаем его содержимое в анахаты друзей.

Занятие 21

Вводная медитация.

Психофизические упражнения и разминка.

Релаксация.

"Смотрение" через чакры.

Упражнения с читрини.

Упражнения с "микrokосмической орбитой".

Переходим в **Пранаву** из молитвы-медитации "Царю Небесный". Сочетая упражнение "Отдавание" с Пранавой, наблюдаем механизм заполнения анахаты энергией Святого Духа.

Бог есть блаженство. Идя к Богу, мы должны учиться блаженству здесь, на Земле. Блаженство, а не уныние есть Путь к Богу.

Мантра "Миану": "Ми" - стартовый звук мантры, затем нежная волна звуков "ау" проводится внутри туловища, шеи и головы. Волна идет поочередно: сзади вниз и спереди вверх, затем спереди вниз и сзади вверх. Дает выравнивающий энергетический, гармонизирующий эффект.

В.В.Антонов, А.Э.Лапин, Т.Я.Каширина “Раджа- и буддхи-йога”.

Проходим сквозь чакры поочередно из Пранавы. В три верхние чакры входим не прямо, а сквозь заднюю половину нижнего "пузыря восприятия". Это помогает закрепить их в более тонком режиме функционирования.

Из Пранавы подходим к читрини, "проминаем" переднюю стенку читрини до передней стенки каждой чакры. Затем открываем в каждой из чакр "глаза", улыбаемся из чакры и смотрим в мир Брахмана, как сквозь иллюминаторы подводной лодки.

Брахман - спереди. Он также и сзади - в Пранаве. Он - со всех сторон. Мы - в толще Океана Брахмана. Отбрасываем свою оболочку - и растворяемся в Нем. Бог стал живой реальностью. Сомневается ли мы в этом теперь?

Освоим последнюю в этом курсе пранаяму, выравнивающую на тончайшем уровне энергетику всех чакр. Данное упражнение позволяет радикально избавиться от грубых энергетических состояний даже в самой грубой из всех чакр - аджне. На вдохе будем вбирать в себя через муладхару и поднимать вверх по срединному меридиану тончайший свет, а на выдохе испускаем его вверх через сахасрару. Перегородки чакр при этом не будут являться препятствием, если сознание практикующего будет утончено до высоких планов утончения. После установления легкой проводимости меридиана можно создать постоянный ток света снизу вверх по меридиану, что создает при первых исполнениях высокий взлет тонких положительных эмоций. Это упражнение будет получаться "само собой", если использовать мантру "Баба нам кевалам!" - "имя Отца - только!", настроившись на любовь к Богу.

Растворяем в этом потоке весь организм. Остается лишь срединный меридиан. Ощущаем себя парящими в нежнейшем потоке Божественного Имени... Ощущаем, как это звучание продолжает "затягивать" нас все глубже и глубже в Океан Света. Это - Океан бесконечного блаженства... Растворимся в тончайшем свете Божественного пространства.

Поищем, нет ли возможности проникнуть на еще более тонкие планы света? Нельзя ли найти окно, щель - в еще более прозрачную и чистую среду? Находим ее, расширяем руками и вливаемся в еще более совершенный мир... Растворимся в том сиянии Бога, как кристалл соли растворяется в океане...

Шавасана.

Вот и закончился цикл наших занятий. Каждый взял от него столько, сколько хотел и смог взять.

Благодаря занятиям мы стали радостнее, счастливее, обрели множество искренних друзей, эмоциональное состояние каждого стало в значительно меньшей степени подвергаться влиянию неблагоприятных внешних воздействий. Самое главное - мы заложили в себе основу Любви - этого фундамента духовного роста.

Сейчас перед многими встает вопрос: что делать дальше? И чтобы не произошло напрасной остановки на Пути, будем помнить о следующих законах Движения:

Успешно двигается тот, кто одновременно работает по трем направлениям: а) непосредственно совершенствует себя; б) активно участвует в жизни объединения людей, с которыми вместе идет к намеченной цели (индивидуальный вклад должен быть именно существенным); в) передает в меру своих возможностей полученный опыт и знания другим конкретным людям.

"И ни одна большая ступень не будет тобой взята, если предварительно не поможешь другим подняться на ту ступень, которую сам хочешь оставить."

А за каждым большим или малым подъемом, обусловленным притоком новых знаний и навыков, обязательно будет тянуть на спад, являющийся этапом "испытания на прочность" вновь приобретенного. Причем, испытывается не сила мышц или прочность костей: испытывается именно этический компонент развития. Движение, таким образом, стремится идти по синусоидальной траектории. Будем постоянно помнить об этом и стремиться не скатываться по нисходящей части синусоиды до исходных позиций. Будем стараться, чтобы новое восхождение начиналось как можно скорее, чтобы траектория Пути стала восходящей.

Запомним также навсегда: не может быть счастлив тот, кто ищет счастье для себя. Счастье обретается только в служении. Попытки найти внешние условия, которые якобы должны сделать нас счастливыми, - это иллюзия, это погоня за горизонтом. Реальное счастье может постигнуть только тот, кто научился радоваться счастьем других, научился служить людям, неся счастье им.

2 КУРС

Материалы к теоретическим беседам

Духовность в искусстве. Утончение эмоциональной сферы

Одна из особенностей творчества в любом направлении искусства состоит именно в самовыражении автора или исполнителя. При этом он делится с другими людьми своими чаяниями, эмоциями, переживаниями. Он может отдать другим свою боль, ненависть - или нежность, любовь. Может поделиться своим отчаянием в связи с непониманием смысла своей жизни или своими галлюцинаторными и бредовыми переживаниями. Но также может увлечь за собой к свету духовного Совершенства миллионы людей. Любопытно, кто достиг успеха в привлечении внимания зрителей и завоевании симпатии аудитории, - не просто вяло отображает скучные сюжеты действительности, а имеет сильные эмоции, высокую энергичность самовыражения. Истинная духовность в искусстве заключается в активном ведении других людей за собой через методы искусства к духовному Совершенству.

В этой книге мы уже говорили и будем еще говорить, что такое духовное Совершенство. Сейчас лишь напомним, что его основа - в любви и доброжелательности. Не только к членам своей семьи, не только к товарищам по работе, по спортивной команде, не только к гражданам своей национальности или своей страны, не только ко всем людям на Земле - но ко всему живому во вселенной. Мы должны научиться любить животных и уважать их право на жизнь. Мы должны научиться любить растения, не убивая их напрасно. Вот так любовь становится ополноценной и совершенной.

Пропаганда этих идей остается в центре внимания на протяжении всех этапов программы обучения в нашей школе.

Для создания методики эстетической части нашей работы благоприятную основу заложили теоретические разработки всемирно известного психолога, работавшего в России в начале века, - Г.И. Гурджиева. В его творческом наследии некоторые положения в настоящее время могут представлять лишь теоретический интерес, но ряд концепций сохраняют высокую актуальность и сегодня. Среди последних - так называемая шкала водородов, о которой мы рассказывали выше.

Г.И. Гурджиев постулировал, что все существующее во вселенной - все вещества, объекты, состояния - можно расположить в единый ряд, определяя им место (в цифровом выражении) по степени их грубости - тонкости. Подробное описание шкалы с математическим обоснованием приводит один из известных учеников Гурджиева - математик и публицист П.Д. Успенский. Эти обоснования могут оспариваться, но мы вполне можем обойтись и без них, приняв на вооружение лишь саму идею оценки наблюдаемых явлений и эмоциональных состояний по степени их грубости - тонкости, причем, с использованием цифровых обозначений.

Г.И. Гурджиев указывал, в частности, что самым грубым из всех "центров" у человека является интеллектуальный. Он работает в режиме Н-48 (48-го "водорода" шкалы). "Водород" двигательного "центра" при активности последнего, не отягощенной отрицательными эмоциями, - 24. Переходя на нашу терминологию, Н-48 - это средний "водород" аджны, Н-24 - манипуры, Н-12 - свадхистаны. Н-12 - это самая тонкая энергия, генерируемая в организме большинства людей. Поэтому правильное функционирование свадхистаны имеет существенное значение для начального продвижения вверх по "шкале водородов".

Путь к Совершенству сопряжен с утончением внутренних энергий организма. Здесь определенную роль может сыграть и выбор социального окружения, и состав диеты (отказ от "убойной" пищи). Но на первом месте среди методов, обеспечивающих такое продвижение, находится контроль над работой своего эмоционального "центра", т.е. полный отказ от грубых эмоциональных состояний и культивирование тонких.

Среди положительных эмоций важное место занимают эмоции, связанные с репродукцией: умиление и нежность, обращенные к детям, сходные эмоциональные проявления по отношению к животным, к пробуждающейся весенней природе, сексуально окрашенная нежность и т.д.

Кстати, эмоциональный "центр" не имеет собственных источников энергии. Он "питается" или тонкой свадхистанной энергией, или манипурной, или, что самое плохое, энергией, оказавшейся в избытке в аджне.

Есть в природе одно удивительное явление, которое можно оценить по "шкале водородов", как Н-6. Это золотистый свет восходящего солнца, о котором мы много говорили на первом курсе.

"Шкала водородов" может быть расширена также и на голоса птиц. Так, песни дроздов, жаворонка - это Н-12, зорянки - Н-6.

Ориентируясь на некоторые эталоны, мы можем давать такую оценку всем окружающим нас явлениям, будь то эмоциональные проявления людей, или произведения искусства (живописи, музыки, танца и т.д.). Оценка дается после эмоциональной сонстройки с созецаемой ситуацией или объектом. Механизм этой сонстройки может быть до конца понят только теми, кто овладел

В.В.Антонов, А.Э.Лапин, Т.Я.Каширина “Раджа- и буддхи-йога”.

программой первого курса, расширив возможности своей эмоциональной сферы в тонкую часть шкалы.

Практика показывает, что цифровые оценки, даваемые одному и тому же объекту многими созерцающими, совпадают, что доказывает объективность метода.

Существует возможность познать через практику работы с рефлексогенными зонами эмоционально-волевой сферы и еще более высокие состояния: Н-3 - через освоение плана Читрини и Н-1 через отождествление сознания с энергетическим планом Атмана.

Итак, поселимся в мире прекрасного! Высшее состояние всех "центров" - это и есть сейчас идеал. Пусть жизнь наполнится светом и музыкой Природы, Гармонии, Солнца и Любви! Необходимо уже сейчас закрепить в тонких и высоких состояниях. Это - ступень саттвы - чистоты, тонкости, гармонии. Только после этого будет возможно дальнейшее продвижение. Во всех взаимоотношениях с людьми будем осваивать язык любви - любви на эмоциональном плане.

Практическая часть

Главной задачей второго курса является закрепление достигнутого на первом курсе. Это - закрепление в максимальной тонкости, "обживание" тончайших состояний. Для этого используются как многочисленные модификации упражнений первого курса, так и новые упражнения.

Для освоения программы второго курса может потребоваться от 10 до 20 занятий. Это зависит от медитативных возможностей конкретной группы. Так, если занимающиеся легко усваивают материал, то занятия можно "уплотнять", насыщая их большим количеством новых упражнений.

Кроме ежедневного повторения упражнений дома, ученикам рекомендуется выполнять многие упражнения и в самой разнообразной обстановке - в транспорте, в магазине, во время ходьбы и т.п.

Приводим типовую схему занятия в зале:

! Вводная часть: а) вводная медитация, б) психофизические упражнения, в) "спонтанный танец" на фоне различных медитаций.

! Динамический комплекс "Сурья намаскар".

! Асаны хатха-йоги.

! Шавасана.

! Упражнения 1-го курса с чакрами и меридианами.

! Медитации 2-го курса.

! Заключительная часть.

Каждая часть занятия (кроме заключительной) завершается релаксацией.

Рассмотрим конкретные упражнения: **Вводную медитацию** будем теперь выполнять в различных вариантах:

Каждым направленным из анахаты лучом выписываем в пространстве мягкую волну, как в упражнении "**Примирение**".

Посылаем из анахаты лучи в несколько сторон одновременно. Делаем вводную медитацию на фоне медитации "**латихан**".

Некоторые варианты **психофизических упражнений**: Выполняем "**Примирение**" на фоне медитации "**латихан**". Выполняем "**Примирение**" в восходящем потоке света, идущем через срединный меридиан снизу вверх. Рука (руки) при этом движутся также снизу-вверх, описывая плавные волны.

В упражнении "**Отдавание**" добиваемся ощущения себя как одной лишь анахаты, парящей, как капелька света, в прозрачном и бездонном Океане Божественной Любви. Вокруг - такие же анахаты.

Переход к упражнению "**Пробуждение**": анахату на тончайшем плане удлиняем далеко вверх и придаем ей форму рук. "Запускаем" эти "руки" как можно глубже в нежный золотой свет, разлитый сверху. "Привлекаем" этот свет на себя, в себя. Повторяем несколько раз.

"**Спонтанный танец**" можно выполнять на фоне медитаций "**латихан**", "**Пранава**", с восходящим потоком света, протекающим по срединному меридиану снизу вверх и с мантрой "Баба нам кевалам!", а также с концентрацией в каждой из чакр.

В.В.Антонов, А.Э.Лапин, Т.Я.Каширина “Раджа- и буддхи-йога”.

На каждом занятии второго курса перед статическими асанами хатха-йоги выполняется динамический комплекс **"Сурья намаскар"** ("Встреча Солнца"), представляющий собой последовательное чередование 12 положений тела (описание комплекса можно прочитать в руководствах по хатха-йоге). Комплекс можно повторять 2 - 3 раза. во время его выполнения ощущаем, как анахата непрерывно пьет" густой солнечный свет, переполняясь им.

"Сурья намаскар" можно выполнять и на фоне медитации **"латихан"**.

Также этот комплекс можно делать, добиваясь ощущения парения в неподвижно висящем золотом тумане.

Асаны хатха-йоги, используемые на втором курсе, разбиваются на три группы. В первой трети второго курса применяются асаны с концентрацией в вишудхе, анахате и свадхистане. Во второй трети используются асаны для каналов - сушумны, ваджрини, читрини и срединного меридиана. Третья группа асан, выполняемых в конце второго курса, - это асаны с концентрацией в манипуре. Такая последовательность позволяет наилучшим образом закрепить требуемые тонкие состояния. Асаны разучиваются в течении нескольких занятий, по 3-5 асан за одно занятие. Каждая асана выполняется 2-3 раза с небольшими (около 1 минуты) перерывами для отдыха. Отдых делается тогда, когда усталость уже мешает удерживать нужную концентрацию и тонкость. Во время отдыха добиваемся максимальной релаксации и возобновляем требуемые концентрацию и тонкость. Тонкость должна удерживаться на уровне не ниже Н-6 по "шкале водородов" Г.И.Гурджиева.

Асаны для развития вишудхи, анахаты и свадхистаны

Бхуджангасана - "Поза кобры" (из положения лежа на животе, пятки вместе, лоб на полу - упираем кисти рук в пол по бокам от туловища на уровне груди, затем медленно поднимаем голову, грудь и часть живота за счет усилий, в основном, мышц спины; фиксируем позу). Концентрация - в вишудхе.

Сарпасана - "Поза змеи" (принимая "позу кобры" и затем медленно разворачиваем голову и плечи максимально в одну и в другую сторону так, чтобы лицо обращалось назад; фиксируемся на некоторое время в крайних положениях). Концентрация - в вишудхе.

Дханурасана - "Поза лука" (из положения лежа на животе - захватываем руками щиколотки и прогибаем тело, касаясь пола только животом, стараемся поднять руки и ноги как можно выше). Концентрация - в анахате.

Солабхасана - "Поза кузнечика" (ложимся на живот, руки со сжатыми пальцами под бедрами; медленно поднимаем прямые ноги максимально вверх). Концентрация - в свадхистане.

Халасана - "Поза плуга" (исходное положение - лежим на спине, руки вдоль тела; поднимаем прямые ноги и опускаем их за голову, дотрагиваемся носками до пола). Концентрация - в читрини; распространяем энергию читрини в свадхистану.

Сарпасана - "Поза змеи". Концентрация в свадхистане.

Сарвангасана - "Стойка на плечах" (из положения лежа на спине поднимаем ноги и туловище вертикально, локти упираются в пол, кистями рук поддерживаем туловище в области лопаток). Концентрация - в свадхистане; стараемся утончить энергетическое состояние в свадхистане.

Мандукасана - "Поза лягушки" (из "Позы ученика" - максимально разводим колени, большие пальцы ног соприкасаются, руки подняты над головой, ладони вместе). Смотрим из свадхистаны.

Випарита-карани-мудра - "Перевернутая поза" (принимая положение тела, как при сарвангасане. затем опускаем ноги через голову и фиксируем параллельно полу или на 45 градусов от вертикальною положения; руками поддерживаем туловище за талию). Концентрация - в свадхистане с наблюдениям за увеличением в ней энергетического потенциала.

Асаны для развития сушумны, ваджрини, читрини и срединного меридиана

"Поза ослика" (встав на колени, поднимаем затем левую ногу назад, так чтобы она оказалась на прямой линии с туловищем; руки на полу; представляем, что мы перекачиваем центр тяжести

В.В.Антонов, А.Э.Лапин, Т.Я.Каширина "Раджа- и буддхи-йога".

от головы в ногу и обратно, при этом происходит покачивание всего тела; затем повторяем упражнение, поменяв положение ног).

Матсиендрасана - "Поза поворота спины" или "Скрученная поза" (садимся со скрещенными ногами, затем правую ступню перекидываем через левое бедро и ставим на пол, верхнюю часть туловища разворачиваем максимально направо, левую руку, включая локоть, просовываем под коленом правой ноги справа, правую руку отводим назад и сцепляем за спиной пальцы обеих рук, максимально поворачиваем голову направо, позвоночник держим по возможности вертикальным). Концентрация - в ваджрине. Затем выполняем симметричный вариант асаны.

Халасапа - "Поза плуга". Соединяем энергии свадхистаны и анахаты по срединному меридиану.

Триконасана - "Поза треугольника" (стоим, ноги чуть шире плеч, руки в стороны; наклоняемся вперед с разворотом туловища влево, касаемся правой ладонью пола слева от левой ступни, левая рука поднята вертикально, смотрим на ее ладонь). Концентрация - в читрини с распределением энергии канала во все чакры. Затем делаем симметричный вариант асаны.

Катикасана - "Подъем таза" (из положения сидя с ногами вперед переходим в упор на руках спиной вниз с прямым телом). Концентрация - в читрини.

Катакасана - "Поза кукушки" (ложимся на живот, ладони на полу на уровне груди; принимаем упор на прямых руках и носках ног, тело максимально провисает и спина прогнута). Концентрация - в срединном меридиане на участке между свадхистаной и анахатой.

Доласана - "Поза качелей" (из положения лежа на животе руки вперед - поднимаем максимально одновременно руки голову, грудь и прямые ноги, прогибая позвоночник; удерживаемся только на животе; раскачиваемся вперед - назад с помощью дыхательных движений). Наблюдаем за движением энергии по срединному меридиану от муладхары до анахаты.

Сиршасана - "Стойка на голове и локтях" (встаем на колени переплетаем пальцы рук, ставим локти на пол на ширине плеч, упираем голову в пол передней теменной частью, вложив затылок в ладони; напрягаем плечевой пояс, фиксируя положение локтей; распрямляем ноги и переступаем ими все ближе к голове, пока они сами не оторвутся от пола, распрямляем тело в вертикальное положение ногами вверх). Делаем пранаяму для прочистки сушумны: "вдох" через муладхару, "выдох" через сахасрару.

Асаны для развития манипуры

Бхуджангасана - "Поза кобры". Концентрация в манипуре.

Наукасана - "Поза лодки" (из положения лежа на спине - одновременно приподнимаем и фиксируем прямые ноги и переднюю часть тела; руки прижаты по бокам или вытянуты вперед). Концентрация - в манипуре.

Падахастасана - "Поза нога-рука" (из положения стоя, ноги вместе - начинаем медленно наклоняться вперед, стараясь достать лбом коленей; руками обхватываем щиколотки). Концентрация - в манипуре.

Маюрасана - "Поза павлина" (из положения сидя на пятках раздвигаем колени, сближаем перед животом локти, лоб опускаем на пол, ставим ладони на пол пальцами назад, локти упираем в живот; постепенно выпрямляем и приводим в горизонтальное положение тело, которое теперь держится только на предплечьях). Концентрация - в манипуре.

Камдхарасана - "Мостик на голове" (из положения лежа на спине - ступни подтягиваем к тазу, упирая их в пол, кисти рук - на полу около головы; поднимаем тело на ступнях и голове, прогибаясь в спине). Концентрация - в манипуре.

Пашиматанасана - "Поза растянутой спины" (из положения сидя с прямыми ногами, направленными вперед, - наклоняемся лбом к коленям, помогая руками: стараемся держать спину прямой). Концентрация - в манипуре.

В.В.Антонов, А.Э.Лапин, Т.Я.Каширина "Раджа- и буддхи-йога".

Устрасана - "Поза верблюда" (из "Позы ученика" - кладем пальцы рук на щиколотки и, прогибаясь назад, встаем на колени). Концентрация - в манипуре: переводим чакру в тонкий режим функционирования.

Часть занятия, содержащая упражнения 1-го курса с чакрами и меридианами, может включать в себя "смотрение" из чакр, их прочистку, упражнения с читрины, "микросмической орбитой", общение полями передних каналов, упражнения со срединным меридианом.

Медитации

Теперь приведем некоторые медитации, применяемые специально на втором курсе:

В медитации "латихан" опускающийся поток света начинает постепенно, очень плавно "наклоняться" так, чтобы он шел сверху- сзади. Медленно увеличиваем угол наклона, чтобы поток лился все больше сзади, чувствуем, как постепенно он становится горизонтальным, двигаясь сзади-вперед. Мы - в Пранаве... Продолжаем изменять угол, под которым движется свет, "опрокидывая" его теперь плавно вниз. Поток льется сзади-снизу.., все больше снизу.

Теперь свет поднимается вертикально снизу вверх. Пропускаем его по срединному меридиану с мантрой "Баба нам кевалам!"... Постепенно вновь переходим к "Пранаве", а затем - латихану. Повторяем эти медленные переходы несколько раз.

В медитациях "латихан", "Пранаве", а также с восходящим потоком света, протекающим через срединный меридиан с мантрой "Баба нам кевалам!", каждый из этих потоков на короткое время усиливаем раз в 10, так, чтобы трудно было устоять на месте. Наблюдаем, как все темные включения с огромной скоростью вылетают из тела под значительно усиленным давлением тончайшего света... Возвращаемся к обычному исполнению этих упражнений.

Ощущаем себя лежащими на животе на бесконечной плоскости, состоящей из затвердевшего, застывшего золотого света. Плоскость слегка наклоняется вперед-вниз. Начинаем скользить по ней, касаясь ее только своими передними каналами. При таком движении свет под передним каналом начинает плавиться и втекать, впитываться в него. "Расстегиваем" передний канал как застежку-"молнию". Ускоряем свое движение, "отталкиваемся" для этого от плоскости руками. Еще больше густого света плавится под передним каналом, насыщая его до предела. Ощущаем, как передний канал тяжелеет от огромной массы света, переполняющего его. Заливаем этот золотой нектар во все чакры, "опьяняемся" им... Скользим еще быстрее!

После упражнения со "скольжением" передним каналом ложимся на спину. Ощущаем, как свет из переднего канала стекает в читрины. Из читрины свет просачивается под тело, собираясь в большую нежную каплю. Капля все тяжелеет от прибывающего тончайшего света. Она отрывается от тела и летит навстречу ветру Божественной Любви... Усиливающийся ветер рассеивает каплю в пространстве...

Упражнение со скольжением продельваем с каналом читрины, ощущая себя лежащими на спине и скользящими по плоскости, наклоненной слегка вперед-вниз.

Один из способов входа в самадхи:

Ощущаем свою анахату, как нежнейшие небесные уста. В самой глубине анахаты - ласковое сияние Божественного Ясного Света, сияние Атмана. Нежно целуем анахатой этот Свет, сливаемся с Ним в долгом Божественном поцелуе... Через этот поцелуй полностью перетекаем в объятия Атмана, состоящего из сияющей Любви...

Ощущаем свой "кокон" как тончайший колокол, способный звучать только самыми нежными звуками. Направляем в него накатывающиеся сзади волны вибрации "Аум". Наблюдаем, как в "коконе" рождаются новые тончайшие звуки. "Кокон" наполняется звучаниями Божественной Любви... Он расширяется...

Стоя, ощутим у себя за спиной на уровне пола огромный раскрывшийся цветок, сотканный из тончайшего света. Его лепестки, как руки, тянутся к нам, притягивают к себе. "Отталкиваемся" от тела и "падаем" назад-вниз, в объятия цветка. Покоимся в нем, как в уютнейшей колыбели... Лепестки нежно обнимают нас со всех сторон...

Выполняем "спонтанный танец", сидя на полу. Выполняем "спонтанный танец", лежа на полу. Выполняем одновременно медитацию "латихан" и медитацию с восходящим потоком Божественного Света, протекающего по срединному меридиану снизу-вверх с мантрой "Баба нам кевалам!". Ощущаем анахату, как место слияния этих двух потоков.

Выполним упражнение с "целованием" Атмана. Из полученного состояния ощутим свои глаза как каналы, берущие начало в Атмане, и заканчивающиеся в "материальном" плане. Пребывая в Атмане, слегка приоткрываем глаза и через них выглядываем в физический мир...

В.В.Антонов, А.Э.Лапин, Т.Я.Каширина “Раджа- и буддхи-йога”.

Ощутим свою спину как большое ухо, способное воспринимать самые тонкие звуки окружающего пространства. "Прислушаемся" спиной... Слышим, как из бесконечности сзади доносятся едва слышимые нежные вибрации "Аум"... Входим в Пранаву.

Пребываем в Пранаве. Анахату вытягиваем назад, превращая ее в руки. Стараемся дотянуться как можно дальше. По этим "рукам", как по корням, перетекаем назад, в самую глубину Пранавы. Закрепляемся в новом состоянии... Вновь и вновь повторяем это упражнение, "зарываясь" все глубже в Брахман...

Ощутим себя на Ладони Бога... Нет ничего нежнее, мягче и уютнее этой колыбели. Ощутим Божественную Руку, состоящую из одной лишь энергии Любви... Что бы мы ни делали, где бы ни находились - мы всегда на самом центре Его Ладони... Это - самое надежное убежище во вселенной...

Входим в состояние "спонтанного танца". Растворяем все тело, за исключением анахаты. Ощущаем себя анахатой, мягко плывущей в бездонном океане Брахмана... Сзади дует легкий ветерок Пранавы, нежно подталкивая нас вперед.

Погружаемся в состояние глубокого покоя. Из глубины тонкости освещаем себя мягкой внутренней улыбкой. Заполняем ее энергией весь организм... Наблюдаем как все более грубое тает, растворяется. Исчезаем и мы... Нас нет - есть только нежный свет внутренней улыбки...

Ощущаем вокруг себя мягкую Божественную Улыбку. Она направлена на нас со всех сторон... Ощущаем ее притяжение. Расширяем сознание, погружаясь в нежную Улыбку Бога...

Создаем устойчивый поток света по срединному меридиану снизу-вверх. Начинаем плавное вращение энергии срединного меридиана по часовой стрелке, если смотреть снизу. Наблюдаем за ее расширением. Расширяем срединный меридиан на несколько десятков метров... Еще больше... Расширяем его на всю вселенную... Обнимаем срединным меридианом бесконечный поток Божественной Любви, поднимающейся снизу-вверх...

При общении полями передних каналов ласково и нежно протягиваем навстречу друг другу анахаты...

Накатывающиеся из бесконечности сзади волны Пранавы останавливаем у передней поверхности тела, не пуская их дальше этой границы. Напор Пранавы увеличивается. Входим в анахату и наблюдаем, как свет Пранавы начинает вырываться из нее вперед мощным, брызжущим световым потоком. Как струю брандспойта, направляем этот поток в разные стороны... Направляем его друг на друга. Наблюдаем, как интенсивно из организма партнера вымывается все более грубое, чем свет Пранавы... (Это - эффективный прием для исцеления других людей).

Войдя в максимально тонкое состояние, выражаем его вокальными средствами. За эталон принимаем нежное, протяжное пение мантры "Аум",

Создаем устойчивый постоянный поток света по срединному меридиану снизу-вверх. Пройдя через брахмарандру (верхнее окно сахасрары), поток поднимается далее вверх и пересекает верхнюю границу "кокона". Вверху он разбрызгивается, как фонтанчик, и стекает по поверхности "кокона"...

Создаем перед собой "двойник" собственной анахаты. Как в чашу с драгоценным золотым нектаром, погружаем в нее руки, умываемся этим светом, плещемся в нем. Ощущаем тонкое блаженство при стекании жидкого густого света по лицу в передний канал...

Входим в Пранаву. Плавно начинаем поворачивать тело в разные стороны относительно потока Пранавы. Поворачиваемся немного вправо..., влево..., ощущаем, что нас, как флюгер разворачивает к потоку спиной. Это положение - самое устойчивое...

Ощущаем нижнюю половину "кокона" (ниже анахаты) как чашу нежнейшего и тончайшего цветка, состоящего из света. Тело от ступней ног до анахаты - пестик этого цветка. Ощущаем анахату капелькой нектара, капелькой света на конце тела-пестика. Излучаем анахатой во все стороны густые волны благоухающего блаженства света... Сверху начинают мягко и нежно литься струи золотого света-дождя. Заполняем всю чашу цветка этим искрящимся светом... Вместе с анахатой растворяемся, тонем в нем...

Сделаем упражнение с "целованием" Атмана. Ощущаем анахату обнятой Божественными руками. Анахата - как маленький комочек между большими ладонями. Через ладони в анахату втекает Свет тончайшей нежной любви... Очень нежно произносим анахатой, как ртом: "Вот я перед Тобой, о Боже! Вот я перед Тобой!"

Любая из приведенных выше медитаций может быть дополнена следующими элементами:

После медитации берем заранее подготовленные бумагу и ручки. Пишем в состоянии лайя. Затем осмысливаем полученные записи, корректируем их. После этого по очереди зачитываем вслух. Полученные таким образом отрывки по форме могут быть прозой, поэзией, отдельными фразами или даже словами. В них можно найти указания для себя или всей группы, выраженные прямо или в символической форме.

В.В.Антонов, А.Э.Лапин, Т.Я.Каширина “Раджа- и буддхи-йога”.

Другим сходным вариантом завершения медитаций является рисование в состоянии лайя (медитативный рисунок). Для этого можно использовать уголь, карандаши, фломастеры, пастель, сангину, тушь, гуашь, акварель, масло и др.

На втором курсе в качестве дополнительных можно рекомендовать медитации с использованием духовных текстов и портретных изображений людей, достигших Совершенства. Подобные медитации оказывают мощное комплексное воздействие на организм, включая его эмоциональную и интеллектуальную сферы.

Для этой цели можно использовать некоторые иконы с изображением Иисуса Христа и Гаутамы Будды, фотографии Бабаджи (в последнем воплощении), Сатья Саи Бабы (в последнем воплощении), некоторые фотографии Раджниша, Рамакришны, Йогананды, Юктешвара и др.

Для медитации принимаем удобную позу. Созерцая изображение, “растворяемся” в нем. Результатом такого взаимодействия может явиться получение интеллектуальной или медитативной информации, а также сонастройка с тем, кто изображен на портрете или фотографии. При этом можно добиться полного отождествления и непосредственного переживания того состояния, в котором был запечатлен изображенный на портрете или фотографии человек.

После подобной медитации необходимо интеллектуальное осмысление полученного опыта.

Образцами текстов для медитаций с литературными произведениями могут служить фрагменты из Бхагавадгиты, Дао-дэ-цзин, Нового Завета, произведений Хун Цзычена, К.Кастанеды, Раджниша и др. Такие медитации проводятся следующим образом. Участники садятся в круг. После этого в течение нескольких минут они воспринимают медитативную информацию в прочитанном отрывке. Затем следует обсуждение.

Занятия второго курса могут стать намного интереснее, если их насыщать медитативной музыкой. Главным критерием при отборе того или иного музыкального произведения должна быть его высокая оценка по “шкале водородов”.

Заключительная часть каждого занятия, как и на первом курсе, посвящена записи домашнего задания, беседам и ответам на вопросы.

3 КУРС

Экологический аспект существования человека

Как, например, объяснить людям, чтобы они берегли природу?

Опыт показывает, что никакие обычные призывы, опубликованные в газетах или даже вывешенные в лесу, даже наказания не останавливают от больших и малых преступлений по отношению к природе.

“Сохраним природу для будущих поколений!”? - “Плевать мне на них!”, - отвечает преступник. “Поймают!”? - “Да кто здесь поймает?! А сунется - так мы ему!... Что, их сюда много что ли придет?”

Устрашение - недостаточно сильное средство для поддержания порядка. Уговоры? - Но как можно уговорить человека, живущего только эгоистическими интересами?

И вот ночью выливают с судов в воду остатки нефтепродуктов... Водители самосвалов сбрасывают прямо в лес или поле хлам, недозволенный до свалки... Компания, перекусив в лесу или на берегу водоема, оставляет после себя кучи бумаг, консервные банки, битые бутылки. Кто еще после них сможет насладиться на этом месте его прежним уютом?... А кто-то ради приятного запаха дыма поджигает весной сухую траву и любуется на бегущую волну огня, обжигающего молодые побеги уничтожающего семена растений, губящего деревья, насекомых, гнезда птиц с яйцами и птенцами, добирающегося до запасов кем-то с огромным трудом заготовленного сена, до хозяйственных построек, до человеческого жилья... Миллионы людей по всей стране поощряют, платя деньги, напрасное убийство под Новый год миллионов елочек и сосенок, которым расти бы и расти и потом только с действительной пользой для людей отдать свои жизни... А сколько охотников, выйдя с ружьями на “законных” или “незаконных” основаниях, палят во все живое. Они убеждают себя и других, что они страстно любят природу и своих жертв. Причинение страданий объекту своей любви классифицируется психиатрами как садизм. Думают ли они, что тем, в чьи тела впивается их свинец, больно, даже очень больно? Есть такая печальная мудрость: “Легче всего переносится боль какая? - Чужая!” ... И стоит ли удивляться, что те кто приучен стрелять в животных, не считаясь с их болью, когда-нибудь столь же легко будут стрелять и в людей, если есть уверенность, что “не поймают”.

С чего это начинается? Может быть с того, что мама или бабушка, гуляя по прекрасному лугу с малышом, поощряет его рвать красивые цветочки, не считаясь с их правом на жизнь? А потом эти цветочки умирают в банке с водой и их выкидывают. Они так и не смогли завершить свой жизненный цикл, выносив в себе и отдав будущему свои семена... Ради чего они погибли?... А

В.В.Антонов, А.Э.Лапин, Т.Я.Каширина "Раджа- и буддхи-йога".

потом ребенок бежит с палкой и сшибает ею головки цветков "как саблей"... "Что за мелочи, - могут возразить, ведь мы же заготавливаем сено - там гибнут миллионы таких цветков!" - Но с этической позиции есть разница между убийством растений по необходимости или без нее. И еще в последнем случае мы не учим детей уважать чужую жизнь. А потом мальчишки стреляют из рогаток по живым мишеням - птицам. По живым - интересней... А родители это видят и кричат: "Не смей, в глаз кому-нибудь попадешь - неприятности будут!" Но что будет больно маленькой птичке - до этого дела нет... Или учат ребенка ловить сачком на яркой солнечной полянке бабочек, стрекоз, жучков, а потом из них "делать коллекцию". То есть насаживать их на иголки и смотреть, как те долго-долго умирают, шевеля ногами... А потом этот ребенок повзрослев, и став ученым-физиологом, будет делать операции на животных без наркоза, только обездвигив их курареподобными препаратами и избежав таким образом необходимости выслушивать крики их страданий... Сейчас такие опыты у физиологов, делающих свои диссертации, стали настолько обычными, что уже никому не приходит в голову против них возразить. Один врач похвастался нам, что специально приучал себя - в опытах на животных и на своих больных - легко переносить боль - боль чужую!

Удивляться и возмущаться мы начинаем тогда, когда кто-то убил другого человека, да еще помучив предварительно. Здесь мы начинаем представлять себя на месте жертвы - это ближе. Здесь мы трепещем перед болью своей.

Может быть, будет польза, если мы еще раз попросим всех, кто прочитает эту книгу, воспитывать детей в доброте, в сострадании к чужой боли, в уважении к чужой жизни, к праву каждого живого существа не быть убитым напрасно. Да ведь и не только детям это надо объяснять...

Расходятся с заседания ученые медики. Один из них, наверное, какой-то "зав", ожесточенно доказывает что-то другому... Он наступает своим большим башмаком на червяка, выползшего после дождя из промокшей земли на асфальтовую дорожку, чтобы найти себе более сухое место... Ученые удаляются, а на асфальте остается драма. Половинка червяка, отчаянно извиваясь, пытается и не может оторваться от впечатанной в асфальт другой половины...

Кто-то отводит глаза с отвращением: извивается раздавленный червяк! Фу!... Кто-то задерживает взгляд с состраданием и растерянностью: ну как тут ему, бедняге, теперь помочь?... Как ему теперь помочь?

Достаточно один раз представить себя червяком, надетым на рыболовный крючок, прочувствовать его страдания, чтобы принять, может быть, важнейшие в своей жизни решения.

Однажды американский криминалист Бакстер случайно обнаружил поразившее и его самого, и всех явление: датчики его приборов четко свидетельствовали, что растения способны воспринимать человеческие эмоции, намерения, реагируя на них изменением своего физиологического состояния. Четкие реакции опытных растений регистрировались, в частности, в ответ на мысленное намерение причинить растению увечье, например, надрезать или прижечь спичкой лист. Эти опыты были повторены с теми же результатами учеными других стран (еще раньше это открытие было сделано и индийским ученым Дж.Ч.Бос).

Итак, растения - не только дышат, питаются, размножаются, двигаются, но чувствуют и даже обладают зачатками эмоций.

Они на каком-то своем уровне страдают не только от боли, но даже от страха. Осознаем это! Сделаем для себя выводы и объясним это детям. Будем учить их с самого раннего детства состраданию, уважению, любви ко всему, окружающему каждого из нас, начиная с растений и будем тогда уверены, что из них не вырастут преступники.

Кто хорошо знаком с растениями, знает из личного опыта, что они могут отвечать своим здоровьем на симпатии или антипатии человека. Комнатное растение, которому мы отдаем больше своих симпатий, растет лучше, чем то, которое мы обделяем любовью. А растение, которое оказалось вдруг ненужным, лишним, чахнет и погибает. Это все - примеры "разговора" с растениями на языке эмоций с биоэнергетическим механизмом передачи информации.

Растения обладают биополями, как и все другие живые существа. Кто, благодаря тренировкам, приобрел способность утончаться сознанием до уровня биополей растений, может научиться по их качеству оценивать состояние здоровья растений и различать их биологические виды.

С растениями, особенно с большими, например, с деревьями, можно устанавливать двухсторонний контакт. Послав полному сил дереву волну своей эмоциональной любви, принимаем ответную волну. Впечатление такое, что здоровые и сильные деревья с радостью делятся своей силой и гармонией с теми, кто обращается к ним с любовью на доступном им языке эмоций,

В разное время года выделяются по своей жизненной активности разные породы деревьев. Взять хотя бы ель и сосну. Глубокой осенью в Петербургской области ель - единственное дерево в

В.В.Антонов, А.Э.Лапин, Т.Я.Каширина "Раджа- и буддхи-йога".

лесу, живущее активной биоэнергетической жизнью. Поэтому именно в густых и здоровых ельниках уютно в это время. А вот время сосны - жаркое лето.

Весной, летом или осенью можно провести следующие упражнения на природе, выбрав для этого здоровый смешанный лес.

Каждый встает перед деревом на расстояние примерно 2-х метров. Обращаем руку ладонью вперед. Концентрация - в ладони. Есть только ладонь в пространстве. Ощупываем пространство расслабленной ладонью, пытаемся уловить малейшие изменения его плотности. Медленно приближаемся к стволу. На каком-то расстоянии от ствола ладонь ощущает невидимую границу. Это - окружающий ствол энергетический "кокон" ствола. Если проводить ладонь к стволу и обратно в пределах "кокона", то в ней ощущаются легкие покалывания и как бы ветер дует сквозь нее: это силовые линии поля дерева. Сравним ощущения от разных деревьев; у здоровых и сильных граница "кокона" отстоит дальше от ствола и плотность его выше (оно ощущается как вязкое), у слабых - наоборот.

Затем можно сравнить "коканы" деревьев с "коконами" людей. Ощупаем их ладонью друг у друга. Картина оказывается сходной. Все живые существа обладают такими энергетическими каркасами. Их можно обнаружить даже у свежих яблок.

Рассмотренным приемом можно пользоваться для предварительной диагностики заболеваний у людей. Ощупывая границы "кокона" вокруг всего тела, можно найти у пациента их выпуклости или западения напротив больного органа. Выпуклости соответствуют участкам с повышенной энергетической активностью, западения - с пониженной. При достаточной тренированности таким способом удастся обнаружить через одежду даже фурункулы. (Синтетическая одежда экранирует энергетические поля и не позволяет проводить такую диагностику).

Постараемся теперь увидеть "коканы". Наилучший способ для этого - расширить концентрацию сознания (самоощущение) в пространстве внутри своего "кокона"; из него (из пространства) будут различаться очертания "кокотов" других живых существ.

Подойдем теперь к дереву, настроимся на любовь-нежность к нему, сонстроимся с ним эмоционально. Переведем концентрацию на план видения "кокотов". Охватываем ею все дерево и все окружающее пространство. Ощутим весь "кокон" снизу доверху.

Будем подходить к деревьям разных пород и сравним их коканы". У березы весной - он состоит из густой, плотной, очень тонкой энергии. У сосны плотность света в "коконе" ниже, его энергия как бы более "воздушная", причем, большая часть света сосредоточена вверху дерева, в кроне, он как бы втягивает в себя и призывает к полету еще выше - к Солнцу. У ели летом энергия внутри "кокона" как бы "деревянная", она не имеет интенсивной светимости и "воздушности", основная часть энергии "кокона" сосредоточена не вверху, как у сосны, а там, где крона наиболее широкая. "Кокон" ели наполняется тончайшим светом в прохладное время года.

Можно потренироваться в хождении по лесу с закрытыми глазами, наблюдая "коканы" деревьев и определяя их виды.

Иногда и малые растения обладают огромными и мощными "коконами". Их называют "растениями силы". В лесах петербургской области удавалось найти обладающие такими свойствами отдельные экземпляры (всегда одиноко растущие) папоротника щитовника мужского (Дриоптерис филиксмас). Такими же свойствами обладают и некоторые особи тополей, елей, сосен, а возможно, и других пород деревьев.

Итак, растения могут стать нашими добрыми, искренними друзьями, помощниками, если понимать, уважать и любить их..

Подумаем теперь, сможет ли человек, практически познавший это, напрасно обидеть растение?

Экологией называется наука о взаимоотношениях организма с внешней средой. Существует экология растений, экология животных, экология человека. Задачей последней, по большому счету, является установление Гармонии каждого человека со всем окружением, включая других людей, воздух, воду, все окружающие формы жизни. Искусство психической саморегуляции, как могучее средство такой гармонизации, может рассматриваться как один из практических методов экологии человека.

В последние годы медики пишут о кризисе современной "западной" медицины. Он выражается в том, что несмотря на увеличение армии врачей, изобретение новых лекарственных препаратов, совершенствование медицинской техники и т.д., количество больных не снижается, а растет. В медицинском мире появилась даже печальная шутка: "Больше врачей - больше больных"... К признакам этого кризиса можно добавить и то, что уровень здоровья самих врачей вряд ли выше, чем у остальной части населения. В оправдание этой ситуации родилась концепция, что болезни, - это нечто естественное для человека. Появились больные, которые явно гордятся своими тяжелыми болезнями, требуя к себе за это повышенного уважения и проводя "на больничных" по

В.В.Антонов, А.Э.Лапин, Т.Я.Каширина “Раджа- и буддхи-йога”.

несколько месяцев в году. Большинство людей сейчас заняло пассивную позицию по отношению к своему здоровью. "Наше дело - болеть, ваше дело - лечить",- говорят они врачам.

А те, кто не согласен с такой участью, пытаются искать выход своими силами, обращаясь, в частности, к "неортодоксальным" поискам здоровой жизни.

Основной методологический недостаток "западной" медицины состоит в том, что она направляет главные усилия врачей и ученых не на устранение причин заболеваний, а на "заглаживание" их симптомов.

Каждое заболевание имеет целую цепочку взаимообуславливающих причин. Например, полило из носа. Насморк. Первая причина этого - воспаление слизистой оболочки носовых ходов. Одна из возможных причин данного воспаления - размножились микробы, жизнедеятельность которых его и вызвала. Если причину заболевания мы найдем в том, что кто-то ранее чихнул в присутствии нашего пациента, и все усилия направим только на подавление микробов, - то мы будем не правы и вместо пользы причиним больному вред. А ведь почти всегда именно так и происходит.

Действительно важная причина в этой ситуации на самом деле скрыта глубже. Ведь микробы поражают уже больной, т.е. ослабленный, уязвимый организм. Поэтому главная причина может заключаться, например, в игнорировании методов закаливания, т.е. в нарушении данного аспекта личной экологии. А почему мы не закаливаемся? Из-за лени.

Или причиной может служить неправильное питание, приводящее к загрязнению сосудов тела отложениями солей мочевой кислоты. А у этого причинного фактора есть еще более глубокая причина - уже этическая - та, которая привела к такому образу питания.

Или еще один вариант анализа той же ситуации зарядного насморка. Ведь он бывает, хотя и крайне редко, у людей закаленных и питающихся "чистой" пищей. Наши наблюдения показывают, что в большинстве таких случаев он возникает после того, как человек поддается ненужной эмоциональной вовлеченности в какую-то сложную ситуацию и входит в состояние отрицательно-эмоционального стресса (дистресса). Такие отрицательные эмоции, как страх, раздражение, тревога во многих случаях вызывают потери энергетического потенциала организма и приводят к состоянию уязвимости для внешних неблагоприятных воздействий, включая энергетические. Тренировка в психической саморегуляции позволяет устранить эту причину заболеваемости.

Известно, что вероятность заболевания многими видами рака намного выше у тех, кто употребляют алкоголь и никотин. Но разве главная причина наркомании не в слабости и безответственности людей, отдавших себя в рабство порочной страсти?

На основании опыта работы со многими сотнями людей мы можем утверждать, что каждый может быть здоровым по своей воле. Но для этого ему надо совершать личные усилия на пути к духовному Совершенству.

В медицине существует направление, называемое психосоматикой. Основная его концепция, основанная на доказанных фактах, состоит именно в том, что соматические (телесные) болезни имеют "нервное" (если глубже, то - этическое) происхождение. Но в целом данное направление не получило всеобщего признания, поскольку в психосоматике отсутствовала строгая научная теоретическая база, объясняющая происхождение всех, а не лишь нескольких болезней, (Классический психоанализ не отвечает таким требованиям; к тому же его подходы не соответствуют высшим принципам духовного совершенствования, формируя в человеке эгоцентрическую установку).

На основании изложенных в этой книге знаний мы можем проследить причинную зависимость конкретных заболеваний от этических несовершенств. Данный подход позволяет рассматривать любое заболевание как сигнал об этической ошибке, недоработке, намечать путь к ее устранению, а соответственно и к соматическому выздоровлению. Некоторые схемы такого анализа мы уже разбирали. Сейчас рассмотрим еще одну - самую существенную.

Уязвимость органов тела для ряда внешних повреждающих факторов значительно возрастает при их недостаточном энергообеспечении, за которое ответственны сегментарно соответствующие данным органам чакры. Так например, прослеживается четкая параллель между неразвитостью или дефектами анахаты - и сердечно-сосудистыми и легочными заболеваниями, между энергетическими дисгармониями в манипуре-и заболеваниями органов пищеварения, в свадхистане - и мочеполовых органов, в муладхаре - и невротическими проявлениями, в головных чакрах - и нарушениями в органах головы. Направленная работа с чакрами, сопряженная с этическими беседами и другими психоэнергетическими приемами, позволяет оказывать эффективную помощь больным разными тяжелыми заболеваниями.

А теперь вспомним приведенные в начале книги сведения о соответствии степени развитости чакр чертам характера. Отсюда становится понятной взаимозависимость между нашими этическими недоработками и предрасположенностью к тем или иным заболеваниям.

В.В.Антонов, А.Э.Лапин, Т.Я.Каширина “Раджа- и буддхи-йога”.

Чакры - это органы, имеющие определенные функции, Систему "орган и его функция" можно развивать через естественное функционирование (или ослаблять, атрофировать бездействием). Другой подход - специальные "искусственные" приемы тренировки органа. В данном случае это - применявшиеся на 1 курсе упражнения для чакр, значительно ускоряющие развитие указанных систем. При этом такие системы требуется обеспечивать гармоничной функциональной нагрузкой, возможности для которой подбираются в адекватной социальной активности.

Идея достижения экологической гармонии каждым человеком подразумевает прежде всего доброжелательность с его стороны и максимальное непричинение вреда своим существованием другим людям и всем живым существам; это должно сочетаться с активной созидательной жизненной установкой. Труден и долг (и вместе с тем бесконечно радостен!) этот путь преображения себя. На этом пути знания о духовном Совершенстве должны перейти, как говорил Г.И.Гурджиев, в бытие каждого из нас. То есть мы должны - под слиянием знаний и практических усилий по изменению себя - действительно преобразиться, а не просто запомнить некоторые красивые слова, цитаты и изречения.

Различны по глубине уровни вмещения этических принципов разными людьми. Бывший преступник может дать зарок больше не убивать - и в этом он будет видеть идеал совершенства. Но другой человек не обидит никого ни делом, ни словом, ни мыслью. В том числе он не бросит на асфальт использованный билет, не оставит в лесу мусор, чтобы не причинить другим и тот малый вред от нарушения чистоты и эстетической гармонии окружающего пространства.

И до чего же трудно бывает найти способы борьбы - именно с позиций доброжелательства и любви - со злыми атаками людей, идущих к противоположному идеалу - агрессивному самоутверждению. Сделать это трудно, но возможно, если мы стремимся к высокой цели достижения Совершенства.

Совершенство складывается из трех компонентов Любви, Мудрости, Силы. Причем все три должны быть доведены в нас до полной реализации.

Гарантированный от крупных ошибок путь духовного совершенствования начинается с развития в человеке именно Любви. Именно Любовь составляет основу, фундамент истинных Мудрости и Силы.

Мудрость зиждется на Любви. Она составляется из обширных знаний об окружающем мире, о Боге и человеке, из способности к интеллектуальному творчеству. Она проявляется в том числе в способности вести других людей к Совершенству с пониманием огромного разнообразия путей конкретных людей.

Истинная Сила должна опираться на Любовь и Мудрость. Она состоит не только в силе мышц. И вовсе не об агрессивном стремлении добиться личного превосходства над соперниками идет речь: это - ложный путь взращивания своего эгоизма. Истинная сила - это и совершенство тела, но главное - совершенство лишенной эгоизма воли, укрепленной на фундаменте Любви и Мудрости. Понятие Силы включает в себя также энергетический компонент, который называют "личной силой". Сила без Любви и Мудрости ценности не имеет.

В связи с этим еще раз взглянем на пропагандируемый некоторыми религиозными проповедниками "уход" от общества в пожизненные "затворы" в горах, лесах, пустынях. Одно дело, если человек, решивший хорошо подумать о своей жизни, проведет отпуск в уединенном размышлении. Но совсем другое - безоговорочный уход от общества как от "врага" духовного совершенствования. Иллюзией является попытка овладеть любовью ко всему, не научившись любить вполне конкретных окружающих людей. И какую мудрость можно найти в самоизоляции, если фундамент мудрости закладывается через ознакомление со знаниями, сохраненными в книгах, через живое общение с продвинувшимися в духовном отношении людьми, через развитие в себе способности оказывать помощь людям, служа им. И подлинная ли сила развивается, если спастись от "мирских" трудностей? (С добрым, мягким юмором повествует о таких монахах-затворниках, боящихся женщин и разбойников, В.Свенцицкий).

Понятие силы у многих сочетается с силой оружия, с мощью кулака, с набором ругательств, со способностью к любой подлости, с энергетическими выплесками ярости. Но истинная духовная Сила - это сила в Любви и Мудрости, в тонкости и чистоте.

Практическая часть

Программа 3 курса в основном направлена, как уже указывалось, на развитие "силы в тонкости".

Учащиеся первых двух курсов, эмоционально и энергетически утончаясь и отрываясь от исходной грубости, могут испытывать в первое время повышенную ранимость при взаимодействии с грубыми людьми. Этот несколько сложный этап неизбежен надо сначала оторваться от грубости, чтобы потом закрепиться в новом качестве. Попытки же развития силы без предварительного этапа очищения и утончения не дают искомого эффекта.

Ниже мы рассмотрим используемые на 3 курсе практические приемы.

С первого же занятия 3 курса мы рекомендуем для ежедневного использования следующие упражнения. Надо сесть на стул, закрепить ступни под каким-то неподвижным предметом (например, шкафом) и отклоняться несколько раз назад. Работают мышцы брюшного пресса. Затем поворачиваемся на один и на другой бок и повторяем упражнения для боковых мышц туловища. Начинать можно с 1 - 3 наклонов, постепенно доводя их до 10 - 15. После наклонов ляжем животом на стул и прогнемся в спине. Полежим так некоторое время неподвижно, растворившись концентрацией в тонком свете пространства. Эта простая ежедневная тренировка дает красивую осанку, укрепляет мышцы и повышает емкость манипуры, а также приучает держать грудную клетку расправленной, что важно для правильного энергообмена в организме при вертикальном положении тела.

Использование элементов хатха-йоги

Специальные занятия хатха-йогой необходимы как подготовительная ступень к 1 курсу для тех, а) кто совершенно не владеет "концентрацией, б) кто слишком сильно поглощен "внутренним диалогом", в) у кого система чакр находится в слишком неразвитом состоянии. Старательным ученикам, не справляющимся с программой 1 курса, можно рекомендовать пройти подготовительный этап занятий хатха-йогой.

Через практику асан хатха-йоги можно успешно обучиться концентрации, релаксации, улучшить физическое состояние тела, многое можно сделать также для подготовки чакр и меридианов к более сложным упражнениям. Механизм действия в этом случае следующий: при длительном сохранении практикуемых в хатха-йоге поз происходит накопление и перемещение энергий в энергетических структурах организма, что и приводит к развитию последних. Типична следующая динамика ощущений при освоении некоторых новых асан. В первые дни тренировки - никаких особых ощущений, лишь физическая адаптация тела. В последующие несколько дней появляются совершенно новые "таинственные" приятные ощущения "переливания" по телу энергий, которые, как струи жидкости, иногда даже с ощущением слышимого звука журчания, "перетекают" по меридианам. Практикующий наблюдает с интересом эти явления. Но неожиданно для него и к его сожалению, они исчезают через неделю - две: на данном этапе асана выполнила свою роль. А происходило следующее. Под воздействием асан начал функционировать какой-то меридиан. Пока он еще обладал плохой проводимостью, были интересные ощущения типа приятного журчания. Когда меридиан полностью раскрылся, энергия в нем стала продвигаться уже свободно и "журчание" прекратилось.

На начальных этапах освоения упражнений хатха-йог обязательным условием является исполнение шавасаны после комплекса асан или даже после отдельных асан, выполняемых изолированно (кроме релаксационных). Это необходимо для выравнивания возникших энергетических напряжений при плохой проводимости меридианов. При несоблюдении этого условия, могут появляться невротические симптомы (лабильность настроения, нарушение сна и мн.др.) и даже функциональное расстройство зрения и других систем организма.

Приемы хатха-йоги могут найти применение и на более высоких ступенях совершенствования.

Так, на 1 курсе мы применяем релаксационные асаны шавасану, "половинную позу черепахи", "позу крокодила". На 2 курсе используются специально разработанные комплексы асан (они будут эффективны только на этой стадии освоения программы), способствующие стабилизации тонких энергетических состояний. В начале 3 курса приемы хатха-йоги могут эффективно включаться в программу занятий при работе в зале. Критерием длительности исполнения асан служит сохранение каждым из занимающихся тонкого эмоционального состояния: первые же признаки его нарушения являются сигналом для прекращения упражнения.

На этом этапе работы мы применяем следующие асаны; маюрасана - "поза павлина", сиршасана - "стойка на голове и локтях" (для тех, кто ею свободно владеет), ардха

В.В.Антонов, А.Э.Лапин, Т.Я.Каширина "Раджа- и буддхи-йога".

матсиендрасана - "скручивание", сарвангасана - "стойка на плечах" и комплекс производных от нее асан, уттападасана - "поза лодки", дханурасана - "поза лука" и др.

Пранаямы

На первых занятиях 3 курса наиболее существенны пранаямы **капалабхати** и **бхастрика**. Они выполняются в позе "лотос" (кто ею свободно владеет) или стоя. Другие позы нужного эффекта не дают. Оба эти упражнения заключаются в резких выдохах через нос, причем, мышечный толчок выдоха начинается снизу туловища - от мышц ануса. Концентрация - одновременно в пространстве света под муладхарой, в срединном меридиане и сушумне. Свет снизу толчками-выдохами подается вверх по меридианам, прочищая и заполняя их. Капалабхати осуществляется редкими выдохами (ориентируясь на естественную потребность), бхастрика - частыми. Комплексы пранаям и асан применяются нами в начале занятия, проводимого полностью в зале, а также после упражнений в медитативном беге (после купания или принятия душа).

В качестве первого упражнения после бега мы часто используем следующую модификацию "полного дыхания". Все садятся со скрещенными ногами, прямой спиной и закрытыми глазами. Концентрация - в пространстве внутри тела. Начинаем дыхательные движения (дышим через нос) за счет выпячивания нижней части живота. Входим концентрацией в пространство чистого бело-золотистого света перед лицом. Медленно "вдыхаем" в тело свет. Наполняем им нижнюю часть туловища и ноги. На медленном выдохе "выдыхаем" свет, проводя его вверх по всему диаметру туловища, и выносим с ним из тела все темное. Повторим это несколько раз. Затем дополняем упражнение следующим элементом. Половина вдоха идет как прежде, вводим свет в таз и нижнюю половину живота и затем продолжаем вдох за счет верхней части живота, наполняя светом и ее. "Выдох" света начинаем снизу. На третьем этапе усложнения упражнения оно дополняется продолжением вдоха расширяемой грудной клеткой в ее нижней и средней частях. На четвертом - также и верхней частью грудной клетки. Обращаем внимание на "промывку" светом при выдохах пространства внутри шеи по всему ее диаметру и внутри всей головы. Упражнение в целом может занимать около 15 минут. Оно дает прекрасное ощущение внутренней чистоты и легкости, снимает утомление мышц. После него удобно провести релаксацию в "позе крокодила" и затем перейти к другим асанам.

Пранаямы в нашей работе также применяются при медитативном беге, о чем будет рассказано в соответствующей главе. Ряд пранаям-медитаций мы опишем в главе "Медитативная работа в зале".

"Моржевание"

Одним из прекрасных методов не только закаливания (в общепринятом смысле), но и повышения энергетической мощи организма является так называемое "моржевание", т.е. купание в ледяной воде.

Было подсчитано, что частота простудных заболеваний при "моржевании" снижается в 60 (!) раз, непростудных - в 30 раз. "Моржевание" как лечебный прием излечивает от многих заболеваний, включая радикулиты, гипертонию, гипотонию, туберкулез легких, сахарный диабет, хронические желудочно-кишечные заболевания, воспалительные явления в половых органах, нарушение менструальных циклов и т.п.

Начинать купаться в холодной воде не обязательно с осени, как иногда считают: этим можно заняться хоть в самые сильные морозы. Но перед началом желательнее освоить рассмотренные приемы психической саморегуляции. В таком случае "моржевание" будет самым непосредственным образом способствовать закреплению навыков пребывания в тончайших психических состояниях. При этом выход на мороз в раздетом виде и погружение в ледяную воду становится не только волевым актом, но и дозируемым, управляемым экспериментом над собой по сохранению тончайших состояний в условно неблагоприятной внешней среде. Полезно при этом максимально растождествиться с ощущениями тела и лишь наблюдать за ними из глубины тонких планов своего организма.

При "холодовом ударе" организм отвечает энергетическим стрессом, который может сопровождаться положительной или отрицательной эмоциональной окраской - в зависимости от изначальной настройки и от способности к психической саморегуляции. Энергетическая система организма резко повышает свою активность. Запускается интенсивное теплообразование. Психический настрой и растождествление с ощущениями тела позволяют не ощущать холод в воздухе и воде даже при сильном морозе. После пребывания в ледяной воде холод некоторое время также не ощущается, а при несильном морозе даже наступает ощущение жара за счет

В.В.Антонов, А.Э.Лапин, Т.Я.Каширина “Раджа- и буддхи-йога”.

продолжающейся выработки организмом большого количества тепла. Но через 10 - 20 минут наступает истощение ресурсов организма и появляются озноб и дрожь. По мере тренировки интенсивность этих проявлений снижается. Согреваться в такие моменты можно через активное движение, в теплом помещении, возле костра. Вот эти-то стрессы и опустошения энергетической системы организма и тренируют ее, повышая мобильность и наращивая ее энергоемкость.

Одним из виднейших популяризаторов холодого закаливания был в нашей стране Порфирий Корнеевич Иванов, примером своей жизни показавший возможность гармоничного слияния с природой во всех ее проявлениях. Даже в самые сильные морозы он ходил в одних трусах и босиком, по много раз в день купался зимой в естественных водоемах или обливался водой из колодцев, ночевал без одежды в снегу. О его жизни можно прочитать в трудах В.Черкасова и С.Власова.

Хотя несомненно, что купание в ледяной воде является самой эффективной из всех закаливающих процедур, очень не огорчайтесь, если рядом с вашим домом нет пригодного для этого водоема. Вы можете, например, бегать по снегу босиком и, если есть возможность, то и полежать, раздевшись, в снегу. Можно обливаться водой из колодца. Наконец, можно окунуться в ванну с холодной водой или просто обливаться ею в ванне из таза или ведра. Но надо учитывать, что вода с температурой выше 8 градусов по Цельсию уже не вызывает достаточно четкого запуска энергетических процессов, купание в ней менее эффективно, а у нетренированных оно может даже вызвать простуду. Холодовые процедуры можно совершать во время специальных тренировок, также утром каждый день, вечером после работы, чтобы снять усталость, а также во всех тех случаях, когда под влиянием разного рода причин мы потеряли внутреннюю гармонию или перестали видеть в себе свет.

Все холодовые процедуры надо совершать с обязательным подключением психической саморегуляции, а не только через волевой акт. Специально пытаться усилить эффект за счет резких температурных контрастов тоже нецелесообразно. Например, если мы хотим облиться холодной водой из таза или ведра, то сначала погрузим в нее кисти рук, ощутим, как струи блаженной свежести, радости поднимаются по ним. Затем умоем лицо и ощутим входящие через него свежесть и радость. Выльем несколько пригоршней воды себе на голову, представляя, что это - вода из весенней талой лужи на поле, что это - сама весна. И тогда у нас появится неподдельное желание соединиться с этой водой всем телом.

После обливания или купания наблюдаем за энергетическими процессами в организме. А там можно увидеть возгорание яркого белого света-огня, который надо равномерно разжечь и распределить по всему пространству внутри тела. Этот огонь исцеляет, освобождает нас от грубых энергий.

В заключении этой главы следует сказать следующее. Даже без предварительного обучения психической саморегуляции "моржевание" спасло многих людей от тяжелых, считавшихся неизлечимыми болезней. Известно много случаев быстрого исцеления через этот прием в том числе от респираторных заболеваний в острой стадии. У энтузиастов "моржевания" уже накоплен определенный опыт лечения детей, и этот вопрос заслуживает серьезного всестороннего изучения. Но панацеей (лекарством от всех болезней) оно не является. Например, при хронических заболеваниях, протекающих с незначительно повышенной температурой тела, оно далеко не всегда дает положительный эффект. По-видимому, организм в этих случаях уже не имеет энергоресурсов, которые могли бы быть активированы погружением в ледяную воду. Таким больным, скорее, могут помочь, наоборот, гипертермические (высокотемпературные) ванны.

Недопустимо также принуждение к "моржеванию" даже в лечебных целях, поскольку именно психическая готовность в значительной мере предопределяет его эффективность.

"Места силы" и "предметы силы"

Увлекательные летние экскурсии или походы, сочетающиеся с медитативной тренировкой, можно совершить к так называемым "местам силы".

"Места силы" - это большие или маленькие зоны в лесу, на полях или лугах на водоемах, в населенных пунктах, обладающие значительно повышенной плотностью энергией того или иного качества. Некоторые такие места являются чем-то вроде окончания "меридианов" на теле Земли. "Места силы" внешне могут (хотя и не обязательно) выделяться растительностью; например, естественная поляна среди сплошного леса или заросший тростником участок голого песчаного пляжа и т.д. Но отсюда не следует, что все поляны в лесу или участки пляжа с тростником являются "местами силы". "Места силы" легко и безошибочно обнаруживаются всеми, кто успешно прошел обучение на 1 курсе. Для этого надо лишь идти по-местности, сконцентрировавшись на ощущении качеств энергии пространства.

"Места силы" могут быть положительными или отрицательными (благоприятными или неблагоприятными для людей). Даже ничего не подозревающий человек в первых, быстро восстанавливает силы, расположившись на отдых, во вторых - их теряет и чувствует себя плохо.

Положительные "места силы", как и отрицательные, качественно различны. Первые могут использоваться в разных целях: для тонких медитаций, для быстрого восполнения сил, для энергетической прочистки организма, для плодотворных размышлений и т.д. В каждом из них целесообразно проводить соответствующие им медитации.

Можно предположить, что происхождение некоторых "мест силы" обусловливается локальными особенностями грунта или грунтовых вод в этих участках. Известно, например, что о свойствах верхних слоев земной коры несет информацию их электромагнитное излучение. Естественными моделями, подтверждающими данное мнение, являются "предметы силы", имеющие природное происхождение. Типичный пример последних - некоторые камни, причем, здесь нет связи со степенью их "благородства".

Иногда среди камней попадаются такие, которые содержат в себе большие заряды тонких энергий. Взяв, например, такой камень в ладонь, ощущаем, как его энергия переливается в анахату (или другую структуру организма), наполняет ее. Через некоторое время после этого камень восстанавливает свой утраченный потенциал и может быть использован снова.

В чем секрет этого явления? По-видимому, в том, что способность к накоплению энергий определяется кристаллической решеткой молекулярного строения данных предметов.

Многие, если не все предметы (древесина, ткани одежды, вода и т.д..) способны удерживать в себе на более или менее длительное время энергетические заряды. По этим зарядам некоторые люди способны определять характеристики того человека, который был с этими предметами в длительном контакте. Наиболее ярко это проявляется у некоторых камней. Проникать в их "память" лучше всего, когда они пригреты солнцем. При этом надо раствориться концентрацией сознания в тонком пространстве внутри камня.

Но "предметы силы" отличаются тем, что энергия, причем, вполне определенных характеристик, накапливается в них естественным путем и восполняется после расходования.

Интересно, что свойствами "предметов силы" могут обладать и созданные человеком вещества, например, некоторые сорта шоколада. Незначительные различия в технологии приготовления сортов шоколада дают вариации в накапливаемых ими энергетических потенциалах.

"Предметом силы", нашедшим применение в парадной медицине, является мумие, которое накапливает в себе заряды целебных энергии. Тот факт, что не все партии одинакового по химическому составу мумие дают лечебный эффект, объясняется следующим. При нагревании в процессе очистки от горных пород мумие теряет свой заряд. Затем заряд со временем восстанавливается, но за исключением тех случаев, когда мумие тут-же упаковывают в полиэтиленовую пленку, экранирующую его от внешних энергии.

Способность многих веществ накапливать и сохранять магнитные и электрические заряды известна давно и применяется в технике. Такие заряды в некоторых случаях могут ощущаться рукой человека.

Отметим, что спонтанная или специально развитая способность к восприятию энергоградиентов пространства лежит в основе эффекта "лозоходства" или "биолокации", который выражается в изменении положения или скорости вращения в руке сенситива биолокационной рамки.

На основании сказанного может возникнуть вопрос: а нужно ли лезть в прорубь и вообще работать над собой, если силу можно получить, просто лакомясь шоколадом, найдя себе "камень силы" или даже поселившись на "месте силы"? - Нужно. Существенно ведь не только ввести в себя энергию, но и удержать ее в своем организме. Рассмотрим этот вопрос подробнее.

Есть источники энергии (пища и прочие источники), и эту энергию можно ввести в себя. Но вторая часть проблемы состоит в том, чтобы ее в себе сохранить, адаптировать. Иначе она быстро теряется организмом. Среди условий для накопления энергии можно перечислить следующие:

- а) здоровый, физически развитый организм, что достигается через экологически правильный образ жизни, включающий, в частности, гармоничные физические нагрузки;
- б) развитость и исправность энергетических структур организма;
- в) обязательным условием является наличие развитого "магнитного центра", т.е. постоянно существующей доминанты, определяющей жизненную направленность; "спящие" люди не становятся сильными, сильными становятся только те, кто ведет активный образ жизни, имеет сильные эмоции, устремления.

В связи с последним пунктом надо подчеркнуть, что "магнитный центр" может быть верным или неверным и, соответственно, он поведет к духовному росту или деградации. Направленность на служение в том или ином виде - это верные "магнитные центры", различные варианты

В.В.Антонов, А.Э.Лапин, Т.Я.Каширина “Раджа- и буддхи-йога”.

эгоцентрических устремлений - ложные. К последним относится страсть к лидерству, к накоплению богатства, ложные формы самоутверждения и др.

«Медитативный бег»

Мощным методом повышения энергопотенциала организма и развитие его энергетической системы является медитативный бег. В нашей стране эта методика завоевала популярность изначально благодаря усилиям Яна Ивановича Колтунова (Москва).

Суть метода состоит в выполнении во время продолжительного группового бега в небыстром темпе пранаям и медитаций, которые а) отвлекают внимание от ощущений тела, позволяя не концентрироваться на усталости, б) создают устойчивое положительное эмоциональное состояние, в) тренируют способность к концентрации и образному представлению, г) прочищают и развивают энергетическую систему организма, д) позволяют давать равномерные гармоничные нагрузки на мышечную, сердечно-сосудистую, дыхательную и другие системы организма и т.д.

При медитативном беге группой в составе 5 - 50 и более человек руководит ведущий, который непрерывно (именно непрерывно) задает упражнения.

При медитативном беге, в отличие от психической саморегуляции в статическом варианте, все упражнения проводятся на несравненно более высоком энергетическом уровне, что значительно усиливает их эффективность. Условия эмоционального объединения всех участников бега и монотонного фона работы мышечной системы способствуют более высокой концентрации.

Данный метод целесообразно использовать после освоения основ психической саморегуляции. Неподготовленных в этом отношении новичков подключать в группу нежелательно, т.к. каждый, кто оказывается неспособным участвовать в медитативной работе синхронно со всей группой, затруднит работу всем.

Ниже мы приводим свою модификацию данной методики в виде примерной программы, рассчитанной приблизительно на два часа (без учета времени разминки). Первоначальные тренировки следует ограничить не более чем 30 минутным бегом, затем можно постепенно наращивать нагрузки.

В связи с возникающими перестройками в мышечной системе в период тренировок требуется увеличить в рационе питания количество белка (молочные продукты, яйца, орехи, грибы и др.). После тренировок хорошо пить молоко.

Если тренировки проводятся утром, можно бегать натощак или ограничиться стаканом воды с ложкой меда или варенья. При дневных или вечерних тренировках принимать пищу надо за несколько часов до бега. С полным желудком бегать невозможно.

Одежда при медитативном групповом беге должна быть легкой. Так, при температуре воздуха выше 0 градусов по Цельсию достаточно тренировочного костюма. При минус десяти и ниже можно надеть двое тренировочных брюк, легкий свитер и шапочку. Но можно одеваться и легче. При этих упражнениях недопустим перегрев тела.

Летом в жару целесообразно трассу бега проложить мимо естественных водоемов и делать остановки для купания. А еще лучше бегать утром, а днем оставаться у воды. В это время можно проводить беседы и, к примеру, занятия по изучению пищевых ресурсов леса. Зимой бег можно заканчивать около проруби (но обязательно должно быть рядом теплое помещение или заранее разведенный большой костер). Если таких условий нет, можно пользоваться душем. Бег обязательно надо завершать омовением тела, иначе наступит плохое самочувствие.

Бегу обязательно должна предшествовать интенсивная разминка, охватывающая все суставы и мышцы тела. Зимой разминку лучше проводить в помещении, чтобы выйти на мороз в разогретом за счет движения состоянии.

Начинаем занятие с *вводной медитации*, настраиваясь на общую гармонию и эмоциональную тонкость.

Встанем. За счет движения ног и туловища раскачиваем обе расслабленные руки вперед - назад, затем возвращаем их одновременно. Концентрация - в суставах. Видим в них разгорающийся свет.

Напрягаем мышцы рук. Сгибаем и разгибаем руки в локтевых суставах. Наблюдаем, как со всего тела к работающим мышцам стекается свет.

Руки выносим вперед. Быстро двигаем расслабленными кистями. Напрягаем пальцы. Сгибаем и разгибаем их. Двигаем кистями рук при напряженных мышцах предплечий и кистей. Сбросим напряжение, расслабим все тело.

Наклоняем в стороны и вперед - назад голову при расслабленной шее. Покатаем ею по кругу. Покрутим головой вокруг вертикальной оси. Видим шейный отдел позвоночника как ось с надетыми на нее шариками позвонков. По оси вверх устремляется поток белого света. Напрягаем

В.В.Антонов, А.Э.Лапин, Т.Я.Каширина “Раджа- и буддхи-йога”.

шею. Те же упражнения повторяем при напряженной шее. Теперь по всему ее диаметру идет вверх поток белого света. Сбросили напряжение, расслабили все мышцы. Смещаем остающуюся вертикальную голову в стороны и по кругу относительно неподвижных плеч.

Поднимем руки над головой. Берем одну руку другой за запястье и тянем ее через голову с наклоном в сторону: растягиваем боковые мышцы туловища.

Руки подняты вверх. Делаем наклоны в стороны за счет грудного и затем поясничного сегментов позвоночника. Напрягаем "мышцы туловища и при напряженных мышцах совершаем наклоны и развороты тела. Туловище заполняется светом. Сбросили напряжение. При расслабленных мышцах делаем развороты тела вокруг вертикальной оси с максимальным поворотом головы. Концентрация в позвоночнике.

Смещаем в стороны таз (без его наклонов) при расслабленных мышцах и без сгиба ног. Концентрация - в позвоночнике ниже пупка.

Поднимаем одну ногу так, чтобы бедро было параллельно земле. Вращаем стопу, как бы очерчивая на земле носком круг. Концентрация - в голеностопном суставе. Видим в нем разгорающийся белый свет, ощущаем тепло. Вращаем голенью. Концентрация - в коленном суставе. Раскачиваем голень из стороны в сторону. Колено при этом остается на одном месте. Концентрация - в обоих тазобедренных суставах. Рисуем круг прямой ногой, вытянутой вперед, затем в сторону, назад. Тоже - с другой ногой.

Затем начинается бег. Ведущий бежит позади группы, чтобы все слышали его голос. Вначале он дает установку на сохранение правильной осанки:

Внимание на осанку. Туловище выпрямлено. Можно да же слегка отклонить его назад. Тело должно быть в таком положении, чтобы мышцы спины не напрягались. Расслабим мышцы спины. Откинем слегка назад голову. Расслабим задние мышцы шеи. Внимание на ступни. Ставим их прямо, не разводя носки в стороны. Ступни расслаблены. Они мягко, нежно касаются земли. Расслабим мышцы голени, мышцы бедра. Ощущение такое, что ноги все время расслаблены, момент толчка не ощущается. Внимание на грудную клетку. Она приподнята. Впечатление такое, что ключицы наложены на нее сверху, как дощечки, ощутим их. Грудная клетка на протяжении всего бега остается расправленной. Вдохнем грудью и так ее и оставим в расправленном состоянии. Живот расслабим, но он не отвисает, если грудная клетка расправлена. Следим, чтобы тело не стало наклоняться вперед - тогда оно быстро устанет. Зафиксируем его правильное положение. Внимание на кисти рук - они расслаблены, болтаются свободно. Представим, что мы за темя подвешены длинной проволокой к далекому космическому объекту. Тело подвешено, оно почти не касается земли, расслаблено.

Опустились концентрацией в муладхару. Направили из нее "мысленный" взор к центру Земли. Видим там океан света. Направим к нему из муладхары луч. Вот он достигает океана земной силы... Мощный ответный импульс энергии в виде света устремляется вверх по лучу, наполняя чакры, все тело. Повторим упражнение. Концентрация в муладхаре. Посылаем свой сигнальный луч к центру Земли..., получаем ответный импульс силы!... Ощущаем энергию в чакрах. Все тело наполнилось мощью, светом, оно расправилось, плотность энергии в нем повышается... Повторим еще раз...

Увидим под поверхностью Земли на глубине метров 30 гигантский пылесос, обращенный воздухозаборным раструбом вверх. Сейчас мы его включим, и он будет втягивать в себя и направлять на сжигание к центру Земли все темные энергии, находящиеся внутри и вокруг нас. Включили мотор, вот он загудел, нарастает тяга... Смотрим в пространство, окружающее группу, наблюдаем, как уносятся, втягиваясь в пылесос, летят вниз темные энергии. Прослеживаем их путь... Они устремляются с огромной скоростью к центру Земли и там исчезают... Просматриваем пространство, непосредственно окружающее каждого из нас на расстоянии метра. Щелкнем тумблером - мощность мотора повысилась в 2 раза. Наблюдаем как отрываются и уносятся вниз темные клочья. Просматриваем тщательно пространство вокруг головы..., шеи..., грудной клетки..., живота..., таза..., бедер..., голеней..., ступней... А теперь направим внимание в пространство внутри своих тел. Переключаем еще раз тумблер. Мощность возросла в 4 раза! Загудел еще пуще, затрясся пылесос. Страшная тяга срывает все темное, что еще осталось в телах, еще не оторвалось от них. Просматриваем голову, шею, грудь, живот, таз, ноги... Тело наполняется сверху чистейшим светом, приходящим на смену тому, что ушло...

Ладони рук повернем вверх. На них - по теннисному мячику из бело-золотистого света. Перекидываем их с руки на руку Они становятся все ярче, светлее. Совмещаем их в один шар на левой ладони. Будем раздувать этот шар энергией из своих анахат.

Муладхара снизу - "вдох", анахата - "выдох" вперед в шар. Муладхара - "вдох", анахата - "выдох". (Повторяем раз 10). Вот шар уже величиной с большой арбуз... (Еще несколько "выдохов" в шар). Вот он уже диаметром в метр... Вот все шары сливаются в один общий шар... Смотрим

В.В.Антонов, А.Э.Лапин, Т.Я.Каширина "Раджа- и буддхи-йога".

изнутри шара на его оболочку. Она прочно отделяет нас от окружающего пространства. Внутри шара - тончайшая прозрачная среда, наполненная ясным светом. В ней удивительно легко дышится, ощущается удивительная легкость, невесомость... Кажется, что все тела сливаются в одно внутри шара, в единый организм... Продолжаем бег в шаре.

Проведем серию пранаям. "Вдыхаем" свет через ноги и "выдыхаем" его через муладхару вперед, выталкивая все, что препятствует его движению. Это - тот свет, который можно видеть в избытке под поверхностью Земли. Левая нога - "вдох", муладхара - "выдох" (3-4 раза). Правая нога - "вдох", муладхара - "выдох" (3-4 раза). Левая нога "вдох", свадхистана - "выдох". (И так далее по всем чакрам). Муладхара - "вдох", анахата - "выдох". (3-4 раза). По позвоночнику снизу - "вдох", аджня - "выдох" (3-4 раза). Левая нога "вдох", вся правая сторона - "выдох"(3-4 раза). Правая нога - "вдох", левая сторона тела - "выдох" (3-4 раза). Левая рука - "вдох" - через анахату - правая рука - "выдох". (И наоборот). Муладхара снизу - "вдох", сахасрара вверх - "выдох". (Несколько раз, затем создается постоянный поток света). Останавливаем поток, наблюдаем образовавшееся над нами облако света, оно стремится влиться в нас, раскрываемся под ним. впускаем в себя, заполняем его нежностью и чистотой...

Между ладонями у каждого - маленькое солнышко. Созерцаем его золотистый свет, ощущаем ласку... Солнышко распадается в руках..., впитываем его тепло и свет через руки в анахату, ощущаем приятное распирание в чакре. А теперь будем излучать из анахаты свет и тепло солнышка на все живое вокруг нас...

Войдем концентрацией в самую правую часть анахаты. Найдем там самый тонкий план света и сбросим все более грубые слои в пространстве чакры и затем всего тела. (То же делаем из правой части вишудхи, затем аджни, сахасрары, из левой части сахасрары, аджни и так далее по кругу до правой части манипуры).

Увидим себя лисицей. Рыжая лисица с большим пушистым хвостом ровно бежит по лесу. Бег для лисицы - естественное состояние. Бежим по мягкому зеленому мху между стволами деревьев, среди кустов и камней. Бежим, не обращая внимание ни на что вокруг. Впереди у лисицы - цель. Лисица должна встретить восходящее солнце. Вот впереди голый, без леса, пологий остроконечный холм. Бежим вверх по его склону до вершины. Замираем на вершине. Стоим на вершине холма и созерцаем, как из-за леса начинает подниматься диск восходящего солнца. Трепетное ожидание, готовность... Солнце поднимается и касается холма своим светом. Вот оно поднялось. Смотрим на его диск. Струющийся свет изливается из солнца и наполняет тело. Пусть тело наполняется светом, пусть свет сгущается, становится жидким. Наполняем им все тело от хвоста до глаз... Плотность сжиженного света в теле возрастает...

...А теперь каждый из нас - сказочная лань. Прыжок -взмываем ввысь, наслаждаемся свободой, тело наполняется счастьем, ликованием полета над лесами и полями в нежности ясного утра, в золоте солнечного света. Переполняем счастьем, восторгом, негой. Вдыхаем полной грудью свежесть теплого ветра, смешанного со светом солнца. Внизу под нами лесная река и покрытые травой и кустами холмы. Волна легкого ветерка пробежала по листве деревьев. Приближаемся к земле. Доносится аромат цветке. Коснулись земли, снова оттолкнулись, снова взмываем в пространство света, снова безмерная радость полета!... Ощущаем тепло солнечных лучей своей мягкой, нежной шкуркой, улыбаемся солнцу, всему миру, всему живому вокруг: цветам, птицам, травам, деревьям, жукам, бабочкам, зверькам, людям. Хочется всех наполнить светом радости, растопить ожесточенные, грубые души... Какое это счастье - жить в гармонии со всеми и всем, в любви!

Вернемся в свое человеческое бегущее тело. Начнем формировать вокруг него "оболочку" из света. "Бинтуем" себя, начиная снизу, на расстоянии сантиметров 50 от тела витками широкого бинта в направлении против часовой стрелки, если смотреть сверху. Формируем оболочку вокруг ступней..., вокруг голеней..., бедер..., таза..., живота..., груди..., шеи..., головы..., пошевелим "мысленно" кистями рук, пощупаем ими "оболочку"... Увидим над собой свое зеркальное отображение, как бы своего двойника, бегущего ногами вверх. Продолжаем формировать "оболочку" теперь вокруг его тела: вокруг головы..., шеи..., груди..., живота..., таза..., бедер..., голеней..., ступней..., отрываемся от "оболочки", взлетаем метров на пять. Не смотрим вниз. Наслаждаемся прохладой ветерка, простором, свободой... Поднимаемся над парком (лесом, бульваром, стадионом). Вокруг нас летают птицы, поприветствуем их. Поднимаемся под слой облаков (если есть облака), созерцаем их снизу. Приготовимся, чтобы пробиться сквозь них туда, где сверкает солнце (если бегаем в светлое время суток). На секунду превратимся в маленькую ракету и взвьемся туда - в мир ликования и света.Свет солнца отражается от белых, сверкающих облаков снизу. Блеск, сверкание радости в ярких лучах солнца! Упиваемся светом, наполняем его радостью... А теперь направимся в космос, покинем солнечную систему... Мы плывем в просторе бескрайнего космоса... Вокруг - звезды... Тишина... Во всей полноте прочувствуем

В.В.Антонов, А.Э.Лапин, Т.Я.Каширина “Раджа- и буддхи-йога”.

вечность и бесконечность вселенной... Звезды мерцают... Это - пульс космоса. Войдем в этот ритм. Мерное мерцание звезд. Тишина. Покой. Вечность и бесконечность... Мудрость бескрайнего пространства... Начнем возвращение. Приближаемся к Солнцу. Оно становится все больше, больше, окунаемся в родной свет его нежных лучей, снова заполняемся ими, захлебываемся восторгом. Зависаем над ослепительно белыми облаками, ныряем сквозь них, видим поверхность нашей родной планеты, леса, реки, поля, деревни и города... Будем снижаться. Летим над поверхностью Земли, светим на все живое солнечным светом, накопленным в наших телах... Дарим свою ласку, нежность елям, березам, птицам, зверькам, людям... Пожелаем всем людям жить в мире и гармонии со всеми и всем... Зальем свет любви во все опустевшие, очерстевшие сердца. Да избавятся они от грубости, ненависти, насилия, корысти, лжи, пьянства! Да заполнится весь мир блаженством мира и любви! Да заполнятся все сердца солнечным светом!

Опускаемся над нашим городом, над парком, еще ниже, смотрим на группу бегущих внизу людей, это - наши тела, приближаемся к ним, соединяемся с ними. Сразу опускаемся в муладхару, посылаем из муладхары луч к центру Земли, получаем ответный импульс силы, заполняющий чакры, все тело... (Последний элемент повторим 3-4 раза).

Тело наполнилось новой силой. Вращаем некоторое время "микрокосмическую орбиту". Затем ощутим себя в анахате..., в манипуре..., в свадхистане..., в муладхаре..., снова в свадхистане..., в манипуре..., в анахате..., в вишудхе..., в аджне..., в сахасраре..., над головой... Купаемся в свете, летим на свободе, ощущаем радость, нежность, чистоту, тонкость солнечного света. Начинаем уплотнять свою летающую форму, нагнетая в нее как магнитом свет тончайшего пространства... Летающая форма приобретает очертания человеческого тела. Уплотняется, наполняется светом, начинает сама светиться как утреннее солнце, становится "солнечным двойником". (Медленно совмещаем тела. Ощущаем в себе плотный солнечный свет, драгоценный груз золотого эликсира. Проследим за равномерностью его размещения по всему телу. Между ладонями поместим шар из белого с золотистым света величиной с мяч. Расположим его напротив манипуры. К манипуре сзади приставляем трубу, через которую в чакру и затем в шар устремляется поток света. Плотность света в шаре растет (но он не раздувается). Заполнили шар до предела, отделили трубу, растворили ее. Внимание в шар. В нем начинаются внутренние процессы, приводящие к колоссальному росту давления. В шаре бушует бело-золотистый огонь тончайшей природы... Руками вводим шар в манипуру. Чакру распирает от введенной в нее силы. Все тело наполняется невероятной мощью!... Трудно удерживать тело, оно хочет огромные прыжки, мчаться... Из манипуры вперед начинает медленно выдвигаться красный треугольник... Он тянет тело за собой за середину живота... (Через 1 - 2 минуты прекращаем ускорение командой:) Растворить треугольник!... Передние, бег на месте! Собрались снова поплотней. Манипура - "вдох", вишудха - "выдох". (Несколько раз). Представим перед анахатой бело-розовую душистую розу. Лучи восходящего солнца сверкают и переливаются в капельках росы на нежных лепестках. Введем цветок в анахату. Чакра наполняется нежным ароматом. (Введем образы цветов во все чакры). Погрузимся в голубизну ясного утреннего неба. Введем этот свет в тело, заполним им пространство внутри тела... Теперь заполним все тело золотистым светом восходящего солнца... (Если сейчас зима и есть чистый снег - можно разуться избегать по снегу босиком).

Бежим дальше. Концентрация - в центре ладоней. В центре ладоней появляется пульсирующее тепло. Ощущаем в ладонях пульс! Пульс ощущаем! Пульс! Концентрация в подушечках больших пальцев. В них появляется тепло и пульс! Пульс ощущаем! Пульс! (И так далее в промежутках между пальцами и в подушечках концевых фаланг всех пальцев). Ощущаем кисти рук. В них - пульсирующее тепло, пульс! Пульс! Ощущаем целиком руки, руки с грудной клеткой, с головой, ощущаем во всей верхней части тела пульс! Все тело превращается в пульсирующее сердце! Ощущаем себя пульсирующим сердцем! Оно увеличивается в два раза, в десять раз... Огромное пульсирующее сердце, неутомимый мощный орган, наполненный горячей кровью, в нем огромная, неиссякаемая сила!... Пульсируем!... Ощущаем себя пульсирующим сердцем!... Постепенно сжимаемся, уплотняемся, снова ощутили свое тело, прочувствуем в нем уплотненную мощь этого гигантского сердца...

Обратим взор в пространство света над головой. Разольемся сознанием в окружающем пространстве. Сконцентрируемся на окружающих нас растениях: траве, цветах, кустах, деревьях. (Если сейчас зима - делаем соответствующие исключения). Ощутим их состояние, соединимся "мысленно" с ними, направим на них свою нежность... Сонастроимся с эмоциональным состоянием поющих птиц, направим на них свою любовь.

Сзади на нас надвигается стена ветра-света. Тончайший свет на тончайшем плане дует сквозь наши тела, смывая и унося все грубые слои. Оболочки тел сдулись, ощущаем себя бестелесными, плывущими в пространстве света, подгоняемые ветром-светом. Сливаемся все в один большой шар света и плывем...

Снова приобретаем каждый индивидуальность, уплотняясь в виде белых лебедей. Взлетаем ввысь в лучах утреннего солнца. Над нами - голубизна неба, плывут яркие белые облачка. Наслаждаемся полетом, ощущаем тепло ласкового света солнца. В потоках теплого воздуха слегка вибрируют перья. Мягко шевелим крыльями. Наслаждаемся полетом. Посмотрели вниз. Внизу река, извиляющаяся среди леса и несущая свою воду в большое озеро с островками. Спускаемся к воде. Приближаемся к ее поверхности, к ее зеркальной глади. Коснулись воды лапами, прочертили мягко по ней, остановились, огляделись. Все лебеди нежно говорят друг с другом на музыкальном лебедином языке. Подплываем друг к другу, расправляем перья, нежно кладем на спины друзьям из стаи свою голову. Вишудха переполняется блаженством этой минуты. Подплывем всей стаей к зеленому островку тростника, полюбуемся его отражением в воде. Ну, пора снова в воздух! Мягко взлетаем и без усилий устремляемся к солнцу. Поднимаемся все выше, выше... Солнечный свет пусть затекает в тела, пусть он сгущается в телах, наполняя их от хвоста до глаз. Стремимся навстречу солнцу и наполняемся густым, золотым светом... Все тело наливается плотным, тяжелым, блаженным светом-силой, незабываемой силой любви... Опускаемся вниз и падаем в свои человеческие тела. По ним распределяется золотое топливо жизни. Создаем наибольшую плотность в нижних чакрах В нас сверху заливаются новые порции такого же густого света, тела наполняются им до предела...

(Упражнение для преодоления крутых подъемов на трассе бега:) Через муладхару снизу на нас дует из Земли сильная струя белого света. Она заполняет тело как оболочку воздушного шара. Тело раздувается, становится невесомым... Вот его уже трудно удержать у поверхности земли, оно стремится оторваться, взлететь, с трудом касаемся дорожки ногами, едва дотягивался до нее... Огромных усилий требуется, чтобы дотянуться ногами до земли...

Вошли концентрацией в анахату, посмотрели из нее на окружающий мир..., вошли в манипуру, посмотрели из нее..., в свадхистану..., в муладхару..., снова в свадхистану..., в манипуру..., в анахату..., в вишудху..., аджну..., сахасрару..., оказались над сахасрарой в виде светлого облачка-диска... Притягиваем к себе свет, становимся все ярче... Соединяемся все в один большой диск. Диск начинает притягивать к себе тончайший свет из окружающего пространства, наполняться им... Свет внутри диска разгорается... Чем выше плотность света в диске, тем интенсивнее он нагнетает в себя энергию пространства... Накапливаем в себе колоссальную мощь... Диск теперь способен мгновенно, со скоростью мысли переноситься в пространстве... Окажемся в заоблачной выси - в ярком блеске солнечного света... Окажемся позади бегущих тел... Окажемся далеко впереди... К бегущим телам протягиваем ленты из света. Каждая лента прикрепляется к середине живота бегущего тела. Берем тела на буксир. Диск медленно наращивает скорость, ленты натягиваются... Тянем тело на буксире за середину живота, плавно нарастает скорость... Ленты превращаются в пуповины. Энергия диска переливается по ним в тела. Тела наполняются той силой, которая была присуща диску, качествами, которые были присущи ему...

Снова каждый ощущает себя облачком над бегущим телом. Притягиваем к себе свет из окружающего пространства. Уплотняем за его счет в человеческую форму, становимся "солнечным двойником", бегущим как бы на втором этаже над головой бегущего по земле тела. Ощущаем себя полностью там, на втором этаже. Бежим в пространстве золотистого света, втягиваем, уплотняем этот свет в себя... Свет в теле "солнечного двойника" становится все гуще, все плотнее... (Можно исполнить вводную медитацию, ряд пранаям и других упражнений, ощущая себя на "втором этаже"). Опустимся на землю справа от бегущего тела. Возьмем его левой рукой за его правую руку. Бежим вместе, рядом, держась за руки. Перельемся в бегущее тело, совместимся с ним. Ощутим распределяющуюся по телу силу золотого эликсира...

Внимание в муладхару. Ощутим ее как прочный фундамент. Дом, построенный на нем, не будет страдать ни от каких невзгод. Ощущаем силу золотого эликсира в муладхаре. Соединим лучом муладхару со светом в центре Земли и пополним ее еще и той силой. Муладхара заполнена до предела плотным светом, энергией, силой.

Переходим на шаг, удивляемся, как необычно идти. Не правда ли, бег стал естественным состоянием организма? Наблюдаем за своим дыханием, за пульсом. Они - как при обычной ходьбе.

После бега надо искупаться или обмыться под душем, хорошо провести релаксацию и другие упражнения.

Повторяем, что данная программа рассчитана на примерно 2 часа непрерывного бега. Но первые пробеги следует ограничить не более, чем 30 минутами, чтобы не переутомлять мышцы. В сокращенных вариантах программы целесообразно сохранять вводные концентрации по контролю осанки и расслабления мышц, упражнения с общегрупповым шаром, пранаямы, упражнения с формированием "оболочки" и медитации с солнечным светом.

Следует заметить, что та впечатляющая легкость и наполненность положительными эмоциями, которая возникает при групповом медитативном беге, не достижима при беге индивидуальном.

В.В.Антонов, А.Э.Лапин, Т.Я.Каширина "Раджа- и буддхи-йога".

Приведем еще несколько примеров медитаций, которые быть включены в программу бега: "Вводная медитация" (из анахат) под диктовку ведущего.

На "втором этаже" отрываемся от прежней траектории и совершаем задаваемые ведущим действия далеко в стороне от нее.

При беге по лесной или парковой дорожке "увеличиваем" руки и нежно касаемся ими, гладим, ласкаем верхушки деревьев.

"Убегаем" в самоощущении от тела вперед, затем "бежим" рядом, взяв его за руку, толкаем его в спину, подгоняя. (Эту медитацию легко превратить в веселую игру, наполненную шутками; случайные свидетели этих моментов изумляются, видя хохочущую группу бегунов, вместо взмысленных, ожесточенных, изнуренных спортсменов).

При беге на "втором этаже" "подключаем" к чакрам "космические шланги" и "заправляемся" "космическим топливом": муладхару - "топливом вечной жизни", свадхистану - прозрачной тонкостью и чистотой, манипуру - энергией сильного и гармоничного движения, анахату - белым светом всеохватывающей любви, вишудху - утренней тонкостью голубизны неба и первых золотистых лучей солнца, утренней росой и утренним ароматом цветов, аджня - активным и подвижным "топливом интеллекта", сахасрару - всенаполняющим и всеохватывающим тончайшим космическим светом. Ощутим цельность и слаженность всей системы чакр, всего организма, его нерушимость, способность противостоять всем трудностям на пути. Совершенство - прежде всего в Любви. Прочувствуем в себе любовь ко всему живому. Совершенство - в Мудрости. Наполнимся качеством всепонимания всех и всего и соединим это качество с Любовью. Совершенство - в Силе. Прочувствуем в себе совершенную и несокрушимую силу, спаянную воедино с Любовью и Мудростью, готовность к самоотверженному великому служению. Ощутим в себе качества тех, кто уже достиг Совершенства. Ощутим единосущность с ними. Ощутим их в себе. Ощутим в себе простоту и ясность их совершенной Любви..., глубокую, всеобъемлющую, могучую Мудрость, беспредельную отвагу и несокрушимость совершенной Силы... Все эти качества впечатаем навечно в себя.

Ощутим себя бегущими позади своих тел. Руками очищаем их внутри и снаружи от всего не светлого. Промоем их из шланга и наполним светом.

На "втором этаже" ощутим все свои основные энергоструктуры... Проведем упражнение с "микрокосмической орбитой". Сконцентрируемся в читрини на уровне анахаты. Из этой точки устремимся вперед через анахату в простор тончайшего света. Разольемся по нему, ощутим свою единосущность с ним... Начнем уплотнять весь этот свет, все пространство, всю его силу до размеров человеческого тела... Уплотнили. Возвращаемся в этом новом теле к бегущему телу "второго этажа", приближаемся к нему сзади, соединяемся с ним и наполняем его собранной в пространстве силой. Ощущаем, как эта сила разлилась по телу, тело стало плотным, упругим. Напряжем мышцы ног..., поясничного отдела..., рук..., грудной клетки..., хорошо прочувствуем напряжение всех мышц спины... Упругим, сильным телом совершаем прыжки по полу "второго этажа", делаем сальто... Бежим по полу "второго этажа" с высоким подниманием колен..., бежим с касанием пятками ягодич...

Концентрируемся в середине живота. Выдвигаем оттуда "щупальце" и прикрепляем его к отдаленному облачку. Все внимание переводим в "щупальце". Сокращаем его, подтягивая вперед тело. Никаких дополнительных усилий со стороны мышц! Сокращаем только "щупальце" (скорость бега при этом резко возрастает, но физическая нагрузка не ощущается).

Переходим на шаг. "Щупальцем" цепляемся за разные предметы и подтягиваемся к ним. Изучаем механизм действия "щупальца". Напрягаем и расслабляем его. При его сокращении энергия тела не расходуется, оно не устает. Зацепимся "щупальцем" за сук дерева над собой и попытаемся при его помощи оторвать тело от земли.

Ощутим себя бегущими позади своих тел. Жезлом из света прочищаем срединный меридиан снизу до головных чакр.

Позволим себе поиграть и порезвиться. Ощущаем себя убежавшими вперед от тел и на бегу кувыркаемся через голову. При этом умышленно смешно дрыгаем ногами: можно не стесняться, ведь никто из посторонних не видит. Наблюдаем, как это делают товарищи. (Бежим под общий хохот).

Бежим на "втором этаже". Ощутим его как свой родной дом - знакомый, уютный... Перед тем, как спуститься на "первый этаж", закрепим на "втором этаже" концы резиновых нитей. Нити растянутся и не будут нам мешать, но с их помощью можно будет всегда быстро подтянуться обратно. ...Закрепили нити. Опустились на "первый этаж". Один конец нити исходит у каждого из середины живота. Потрогаем нити руками. Натягиваем их - и мгновенно оказываемся на "втором этаже".

В.В.Антонов, А.Э.Лапин, Т.Я.Каширина “Раджа- и буддхи-йога”.

"Выбежим" вперед из своих тел и побежим гурьбой вперед них Нас там никто не увидит, поэтому мы можем делать все, что захотим! Давайте всласть повеселимся! Опустимся на четвереньки и станем собачками. Будем стараться насмешить друг друга! Давайте, например, будем подпрыгивать и при этом тявкать разными голосами... Побежим на задних лапах..., на передних... Все наполняется непосредственной радостью, весельем... Ну ладно пора вернуться к человеческому облику... Соединимся со своими телами.

(При подъеме в гору:) Представим себя в стремительном водном потоке. Он увлекает нас с огромной скоростью вперед...

Погрузимся в пространство света внутри тела. Просмотрим и расчистим его. Обратимся к свету внутри Земли. Посмотрим на Землю, как на живую, любящую нас планету. Прочувствуем природу того света, который ее заполняет, - и у нас уже не будет сомнений в том, что Земля - живая и любит нас, своих детей. Направим ей эмоцию своей признательности...

Погрузимся в свет Земли. Ощутим, какой он родной, нежный. Погрузимся в него полностью и разольемся сознанием по всему пространству внутри Земли. Мы теперь стали единсушны нашей милой планете. Каждый теперь ощущает себя в наполненном нежным светом пространстве матери-Земли. Пространство внутри Земли и плюс маленький холмик света на ее поверхности - пространство внутри тела. Наблюдаем из пространства внутри Земли за перемещением холмика света на ее поверхности. Создадим такой же холмик света на противоположной стороне планеты и посмотрим из него: что там происходит...

Войдем снова концентрацией в свои тела. Ощутим в них свет Земли.

Увидим восходящее солнце. Умоемся его светом, впустим во все тело через лицо щемяще-тонкий свет весны, весеннего раннего утра и наполним им тело.

Обратимся взором вверх через сахасрару, увидим облака света, собравшиеся над нами, - искрящийся золотистый свет. Поднимем руки и с их помощью опустим в себя волну этого света.

Наблюдаем за соединением в своих телах света Земли и света Солнца...

Медитативная работа в зале

Занятия в зале всегда начинаем с разминочного комплекса. Это относится и к тем занятиям, которые не включают бег.

Завершать такие занятия можно всегда упражнениями с "микрокосмической орбитой" и общением полями передних каналов.

Одним из важнейших упражнений курса является модификация пранаямы из крии, изложенной Йоганандой. Делаем ее стоя. "Вдыхаем" свет снизу по срединному или переднему меридианам. Затем "выдыхаем" его вниз по читрини. Несколько таких "дыханий" позволяют "продуть" эти меридианы и без дополнительных усилий сконцентрироваться в нижней половине читрини. Оттуда распространяем план света Н-З на все пространство внутри тела, затем вперед от него. "Зарываемся" в еще более тонкий план света и разливаемся по нему во все стороны в пространство... Из этого состояния переходим к другим медитациям.

Ощутим себя позади своих тел. Раскрываем руками сзади полости чакр, как входы в пещеры. Вводим в них кисти рук и изымаем все темные включения. Их можно собрать в мешок, и, завязав его, опустить в бездну. Пусть вся грязь сгорит без следа в центре Земли. Затем вводим в чакры шары чистейшего света.

Стоя, немного наклонимся вперед, руки свободно свисают. Раскачиваем монотонно тело из стороны в сторону забываемся в этом движении. Через некоторое время ощущение тела теряется, оно как бы исчезает, сознание растворяется в пространстве... Переходим в позу со скрещенными ногами и, сохраняя состояние растворенности, проводим разминку для суставов ног. Затем, продолжая сидеть в той же позе, ощущаем себя вставшими и (под диктовку руководителя) проводим полный разминочный комплекс.

...Снова растворяемся в пространстве тонкого, чистого света; потом концентрируем себя в форму голубя. Летим к солнцу, наполняя голубиное тело солнечным светом. Тело растет, расширяется во много раз..., до бесконечности... С усилием уплотняем его до формы человеческого тела, создавая при этом в нем огромную плотность энергии света...

Из анахаты изливаем вперед волну света, которая несется над поверхностью Земли... Поворачиваемся и посылаем волны света во все стороны. Так же изливаем волны света из вишудхи, затопляя ими пространство... Изливаем волну из манипуры, сворачиваем ее налево вокруг тела и запеленываем ею себя... Изливаем тончайшую прозрачную энергию из свадхистаны и наполняем ею образовавшуюся полость... Ощутим плотную энергетическую мощь в муладхаре.

Переходим к "спонтанному танцу" на фоне латихана и во время него вводим в чакры образы цветов и их там растворяем.

В.В.Антонов, А.Э.Лапин, Т.Я.Каширина "Раджа- и буддхи-йога".

Вращаем "микрокосмическую орбиту". Общаемся полями передних каналов.

Через раскачивание тела входим в состояние растворенности. Делаем "Примирение", концентрируясь на ощущении плотности энергий пространства. Ощущаем окружающее пространство как более плотную среду по сравнению с плотностью света внутри наших тел. Прочувствуем рукой вязкость окружающего пространства. Будем "запеленываться" энергией пространства с помощью рук, направляя ее пласты по часовой стрелке, если смотреть снизу. Создаем таким образом вокруг тела плотную энергетическую оболочку. Далее будем учиться перемещать тело вместе с этой оболочкой (у последней будет тенденция оставаться на месте при передвижении тела).

Из тадасаны - "позы колонны" (тело выпрямлено стоя с напряженными мышцами, руки со сжатыми пальцами слегка отведены назад) - переходим к варианту "спонтанного танца", отличающемуся от известного тем, что мышцы всего тела остаются напряженными. Сознание при этом должно пребывать в тончайшем состоянии растворенности в нежном свете пространства, тщательно следим, чтобы движения с напряженными мышцами не вызвали агрессивных эмоциональных оттенков. Это упражнение назовем "танцем силы". Оно благоприятствует гармоничному развитию мышц, эмоциональному самоконтролю, отработке концентрации.

Садимся со скрещенными ногами. Концентрируемся в светлом пространстве внутри тела. Из него смотрим в свет, окружающий тело. Наблюдаем приближающуюся к нам издали волну густого, чистого света. Вот она накатывается на нас, смывая границы тела и все имевшиеся неровности пространства. Приближается вторая волна и, накатившись, завершает очистку и выравнивание пространства. Остается только тончайший свет, сознание полностью растворено в нем. Утвердимся в этом состоянии. Ощутим вечность и неизменность тончайшего пространства, в котором сейчас пребываем. Оно вечно, в отличии от всего грубого. Это - пространство вечности, чистоты, блаженства. Мы сейчас тождественны ему. Ощутим его как свой дом.

Ощущаем себя "двойником", состоящим из солнечного света. Отходим назад от тела и руками массируем его, тщательно разминая все затвердения. Кладем тело на живот и массируем его своими ступнями, переступая по спине.

Сзади приближается волна света, огромная пенящаяся волна света... Вот она накатывается, смывая все грубое, смывая оболочку тела... Она уносится вперед... Приближается еще одна волна... Проносится... Остается только чистейшее, тончайшее пространство прозрачности и света... Каждый из нас - волна в этом океане. Почувствуем в этом пространстве чистоты и блаженства друг друга как волны чистого сознания. Устремимся все к центру пространства и сольемся в объятиях нежности, тончайшей эмоции любви... Разделились, разошлись от центра, образовав круг, ...и снова кинулись навстречу друг другу!...

Постараемся теперь отсюда увидеть свое тело. Оно может быть увидено как более плотное образование, светлая форма. Не отождествляемся с ним, но будем управлять им извне. Будем складывать его в асаны, наблюдая за ним со стороны.

Сидя со скрещенными ногами, ощутим себя стоящими и будем вращать "микрокосмическую орбиту".

Растворимся в тишине вечного покоя всей вселенной. Будем ощущать звезды и планеты внутри себя...

Отождествляя себя с "солнечным двойником", продолжаем ощущать себя в теле. В этом состоянии танцуем "спонтанный танец" на фоне радостной медитации.

Создаем образы нежного рассвета с восходящим солнцем в своих чакрах и затем в чакрах партнера.

Сядем со скрещенными ногами. Превратимся в волны тончайшего света, гуляющие по океану вселенной... Обратим внимание на другие волны... "Зароемся" в глубину океана, найдем еще более тонкий план света - план предельной тонкости света. Здесь, в этом предельном свете уже нет отдельных волн, нет индивидуальностей. Познакомимся с ним...

Возвращаемся на тот план, где мы были волнами. Уплотнимся из волны в размеры и форму человеческого тела. Наполним его до предела энергией этого плана.

Опустимся на пол позади своего тела. Очистим его руками, размассируем, промоем светом. Войдем в него. Смотрим из него вокруг... Начнем медленно открывать глаза.

Настроимся на восприятие несущегося на нас сзади потока вибрации аум - потока света-звука, пронизывающего все тело. Этот поток есть "Пранава". Стоим в нем, как в космической реке. Пусть поток унесет из тела все грубое и нечистое...

Концентрируемся на звуках, звучащих в пространстве вокруг головы. Найдем среди них самый тонкий звук, сонастроимся с ним.

В.В.Антонов, А.Э.Лапин, Т.Я.Каширина “Раджа- и буддхи-йога”.

Услышим звон колокольчика - тончайший и нежнейший из всех, которые мы когда-либо слышали... Наслаждаемся этим звоном...

Распространяется по пространству тончайший запах... Он активизирующе воздействует на передние каналы... Растут поля передних каналов, как бы сами каналы раздулись на пол метра вперед... Касаемся друг друга этими полями.

Погрузились в океан тончайшего света, растворились в нем... Океан начинает звучать. Он наполняется звуком аум. Это его качество - этот звук. Все превращается в тонкий, всепроникающий звук аум...

Свет должен стать нашим родным домом; это должно перестать быть метафорой для нас...

Войдем концентрацией в пространство света внутри своих тел. Ощущаем себя одновременно во всем этом пространством.

Делаем "Пробуждение", раскрыв для потоков света вершину головы и подошвы... "Промыв" тело. "закрываем" подошвы. Продолжаем с помощью движений рук вводить в себя облака света уплотняя его в своих телах. Плотность света в телах возрастает, тела становятся упругими, как надуваемые автомобильные шины... Мышцы непроизвольно напряглись... Начинаем "танец силы". Наблюдаем за светом в наших телах. При движении он адаптируется меридианами, равномерно распределяется по всем участкам тела...

Расслабим мышцы. На нас сверху льется мелкий дождь золотистого света. Танцуем "спонтанный танец" с расслабленными мышцами. Ощущаем аромат утренних роз... Сонастроимся с состоянием лепестков розы, покрытых прохладными росинками... Войдем в энергетическое состояние внутри цветка, превратимся сами в этот аромат... Заполним собою весь зал... Ощущаем, как зал стал заполненным ароматом утренних роз. Сверху проникают лучи солнца, пространство аромата от их прикосновения расширяется..., расширяемся в бесконечность... Пронесемся волнами аромата по пространству тончайшего света вперед..., назад..., направо..., налево..., вверх..., вниз... Увидим тех конкретных людей, которые относятся к нам недоброжелательно, и заполним их ароматом утренних роз так, чтобы они тоже заблагоухали, как нежные цветы, излучающие любовь...

После бега расслабляем тело, лежа на спине. "Вдыхаем" свет пространства через пятки, проводим его двумя потоками вдоль центральной оси позвоночника, потоки соединяются в затылке. На выдохе проводим свет по передней стороне тела к ступням, замыкая траекторию. "Вращаем" свет по ней в сочетании с дыханием. С каждым вдохом "подсасываем" в нее дополнительную порцию света. Заполняемся светом.

Наполняем муладхару светом. Полностью переходим концентрацией в нее. Даем телу команду делать сидя разминку для суставов ног. Остаемся полностью погруженными сознанием в муладхару, тело само делает необходимые упражнения.

Садимся в позу "лотос". Энергию муладхары поднимаем по всей системе чакр, обращая внимание на заполнение передней части каждой чакры.

Ляжем на живот, подложив под лоб руки. Добьемся полного энергетического покоя во всех чакрах.

После бега лежим в "позе крокодила". Концентрация - в пространстве внутри тела. Через подошвы "вдыхаем" свет, заполняясь им... Наблюдаем, как с каждым вдохом в пространство внутри тела втекает очередная порция света. Этот свет проходит сквозь все тело, а на выдохе выносит с собой через подошвы из тела все лишнее. Делаем несколько глубоких дыхательных движений... Пространство внутри тела становится абсолютно чистым, прозрачным, светлым.

Медленно садимся со скрещенными ногами, продолжая пребывать сознанием в пространстве света внутри тела. Сели, выпрямили спину. Взгляд - в пространство назад. Оттуда приближается стена плотного белого света. Вот она приблизилась, проходит сквозь тело..., в ней застревают и уносятся все плотные элементы структур тела... Еще одна такая же стена медленно наплывает... и уносит все остатки... На том месте, где было тело, осталось облако золотисто-белого света. Ощущаем себя в качестве облака, пошевелимся, слегка изменяя свою форму. Каждый из нас - большой сгусток искрящегося, радостного золотисто-белого света. Устремимся все вверх и соединимся под серединой потолка зала. Смотрим оттуда в пространство внутри зала: оно - чистое, прозрачное, чуть с золотистым оттенком. Возвращаемся на свои места.

Ощущаем себя снова в теле - чистом, свежем, сильном. Встанем. Сзади на нас начинает дуть ветер-свет. Приставим сзади к анахате образ большой воронки. Ветер-свет, концентрируясь в ней, проходит затем сквозь анахату, при этом он преобразуется, приобретая качество нежности. Направляем его потоки друг на друга. Наблюдаем за движением этих потоков в пространстве. Всю картину держим одновременно в поле зрения: дующий в спину ветер-свет, концентрирующийся в анахате и проносящийся сквозь нее, и мягкая, широкая струя света нежности, изливающаяся из анахаты вперед и обволакивающая друзей.

В.В.Антонов, А.Э.Лапин, Т.Я.Каширина “Раджа- и буддхи-йога”.

"Поза ученика". Мерно покачиваемся вперед назад за счет поясничного отдела позвоночника, сохраняя верхнюю часть туловища вертикальной. Добиваемся ощущения растворенности контуров тела. Сознание растворяется в пространстве чистого света. Ощущаем этот свет со всех сторон... Начинается колыхание окружающего нас света. Его легкие нежно-золотистые волны приближаются к нам. Каждая из них несет в себе тончайший прекрасный звук. Все пространство наполняется такими волнами - волнами легкого, гармоничного света-звука. Волны приносят разнообразные запахи цветов, пространство наполняется легким ароматом. Волны растворяют нас разносят во все стороны вширь, уносят частицы сознания в бесконечную светлую даль. Охватываем собою всю вселенную, заполняем ее своей тонкой радостью, нежностью. Ощущаем в себе сознания всех существ и насыщаем их нежностью...

В центре пространства начинает расти очаг яркого света. В нем рождается мощная волна звука аум. Еще волна... Еще... Все новые и новые волны заполняют пространство, распространяясь от его центра. Они уносят нас в еще более далекие края бесконечного света... Мы и вселенная едины на тончайшем плане света...

Опустились в "половинную позу черепахи". Направили свой взор в пространство внутри Земли. Погрузились в тончайший свет и нежность внутри нашей родной планеты. Там - огромный резервуар силы. Мы можем использовать эту силу для своего духовного роста, если мы готовы жить в гармонии с планетой и всей жизнью на ней. Проникнемся любовью и нежностью к Земле, ко всему живому на ней, во всем космосе! Сольемся в гармонии со всей вселенной! Прочувствуем наполненность себя силой, уверенностью, любовью. Сконцентрируемся на своей готовности к посильному участию в эволюции Разума, Жизни, на своей готовности отдавать. Запечатлеем в себе это состояние. Запечатлеем так, чтобы уверенно перенести его из медитации в практическую жизнь каждого дня.

"Вдохнем" через ноги свет в грудную клетку, наполним, "раздуем" ее светом. На выдохе свет из груди направляем во все остальные части тела. Делаем упражнение до тех пор, пока все тело не наполнится плотным светом.

Переключаем внимание в пространство, непосредственно окружающее тело, - в пределы своего "кокона". Распределим свое сознание равномерно во всем пространстве "кокона".

Сделаем пранаяму из крии Йогананды. Она позволит легко спуститься в нижнюю половину читрины. Ощутим разницу в своих состояниях при пребывании концентрацией в читрини а) ниже и б) выше лопаток. В первом случае возникает особо тонкое состояние.

Смотрим из нижнего отрезка читрины вперед в пространство. Поддерживаем это состояние пранаямой. Каждый цикл пранаямы укрепляет нужное состояние. Подходим друг к другу и смотрим друг на друга из нижних отрезков читрины. Если таким образом смотреть на больного человека, то будут видны имеющиеся энергетические дефекты.

Ляжем в "позу крокодила". Смотрим вперед в пространство тонкого света из нижнего отрезка читрины. Перед нами разгорается яркий бело-золотистый свет радости. Он втягивает в себя, приглашает окунуться... Вливаемся в него, разливаемся по пространству, растворяемся в бурной эмоции радости и счастья!... Свет радости поглотил нас, растворил в себе...

Постепенно возвращаемся концентрацией в свои тела. Приглашаем теперь свет к себе в гости. Он с готовностью заливается через уста - бегущий поток светлой радости, собирающийся из всего обозримого пространства, - густой поток яркого света радости! Захлебываемся им, захлебываемся восторгом! (Медленно переходом в "позу кобры"). Вот уже некуда вливаться свету! А он все притекает! Он уже не помещается в нас и разливается блаженными струями по лицу, голове, спине..., стекает на пол... Мы оказались в луже жидкого света радости в луже блаженства! Поднимаемся на колени, черпаем ладонями свет блаженства из лужи и поливаем им на себя!..., на других!...

Медленно поднимаемся на ноги. Наблюдаем за преобразованием света в структурах своего организма. Наблюдаем как его избыток скапливается в муладхаре... Ощущаем до предела заполненную емкость муладхары. Ощущаем свою силу, устойчивость, непоколебимость...

Посмотрим, что происходит в свадхистане. Она заполнена до предела кристально чистой свежестью. Прочувствуем ее яркое, тонкое качество...

Перейдем в манипуру. Ощутим в ней энергию решительности, деловитости, готовности сражаться за светлые идеи...

Просмотрим энергию анахат. Обнимем все живое их густой силой любви. Густая, могучая, чистая и тонкая любовь наших сердец!...

Обратимся к вишудхе. Ее нежным светом охватим всю сущую вокруг нас красоту и гармонию - и весеннюю зелень, и поющих птиц, и лучи восходящего в дымке тумана солнца...

Ощутим запах леса и цветов, услышим пение жаворонков, льющих свои песни из потоков солнечного света прямо на нас...

В.В.Антонов, А.Э.Лапин, Т.Я.Каширина “Раджа- и буддхи-йога”.

Перейдем в аджню. Ощутим крепость мысли, способность решать лабиринты земных проблем, ощутим способность быть неутомимыми в поисках верных решений...

Окунемся в пространство сахасрар - и растворимся в чистоте их света... Взлетим над миром и обзреем все сущее...

Любовь всего пространства! Соберись в нас и позволь выровняться по тебе, как по эталону!

Мудрость всего пространства! Дай увидеть нам свои несовершенства, чтобы их устранить! Укажи нам пути дальнейшего продвижения к тебе!

Сила всего пространства! Соединись с нами и оставь в нас ту частицу себя, которой мы достойны в данный момент!

Сидя со скрещенными ногами, войдем концентрацией в муладхары. Из них смотрим в пространство внутри Земли. Видим там огромные скопления мощной энергии чистого тонкого света. Направляем из муладхары в тот резервуар свой сигнальный луч. Он соприкасается с резервуаром - и к нам оттуда по лучу устремляется мощный импульс силы! Он заполняет чакры, все тело. Повторяем еще и еще раз. Тело наполнилось светом, расправилось.

Встанем и повторим упражнение стоя. Почувствовали мощь во всем теле, мышцы напряглись. Тело наполнилось густой, мощной и мудрой Любовью. Ощущаем огромное давление этой мощи в своих телах! Расширились, распираемые избытком мощи изнутри своих тел, увеличились в размерах, стали гигантами.

Уменьшимся теперь до прежних размеров, уплотнив энергию своих огромных тел... Чувствуем в себе великое напряжение силы - доброй, нежной, мудрой.

Сделаем пранаяму из крии Йогананды. Затем сконцентрируемся сознанием в передней части "кокона" - около его стенки напротив середины туловища. Переведем концентрацию к задней стенке. Повторяем ритмично перемещение концентрации: вперед - назад - вперед - назад... Расширяем "кокон", отодвигаем его стенки на 10 метров... Повторяем упражнение: концентрация вперед - назад - вперед - назад... Расширили "кокон" до радиуса в 50 метров... Вперед - назад - вперед - назад... Остановились на середине. То же самое раскачивание делаем из стороны в сторону... Начинаем медленное вращение по периметру "кокона" по часовой стрелке, если смотреть снизу... Расширяем диаметр вращения... Охватываем собой весь мир... Переходим к релаксации.

Сделаем пранаяму из крии Йогананды. Останавливаемся концентрацией в нижнем отделе читрини. Смотрим оттуда во все стороны в пространство чистейшего света. Ощущаем в том пространстве Любовь, Мудрость. Силу... Впускаем в себя этот свет с присущими ему качествами... Заполнили им все тело... "И теперь уже нет меня, но живет во мне Он...". Повторяем про себя несколько раз эту формулу. Превратим достигнутое состояние в постоянную медитацию.

Погрузимся концентрацией в пространство внутри своего тела. Ощутим его одновременно целиком.

Расширим сознание на все космическое пространство на тончайшем плане. Из него со всех направлений одновременно созерцаем кусочек пространства, занятый телом. Утверждаем полную гармонию между пространством вне и внутри тела.

Теперь воспримем разные качества пространства. Ощутим, как оно вдруг стало светом нежной, радостной, эмоционально насыщенной Любви... А вот оно обернулось аспектом Мудрости... Ощутим во всем пространстве, включая пространство внутри тела, соединение Мудрости и Любви... А вот проявил себя аспект Силы... Наши большие руки, в которых соединились воедино Сила, Мудрость и Любовь, охватывают пространство.

Еще раз чувствуем гармонию всеобщего пространства с его частицей внутри тела. В этом состоянии мы исцеляемся от всех болезней, поскольку болезнь есть результат выхода из гармонии с окружающей средой. В этом состоянии мы освобождаемся от грубых энергетических вибраций, вошедших в наши тела извне. В этом состоянии мы приближаемся к Совершенству. Постараемся входить в него и пребывать в нем как можно чаще.

Стоя протянем руки вперед и начнем плавные и размашистые движения ими из стороны в сторону. Лицо при этом остается направленным вперед (голова неподвижна), а туловище совершает естественно возникающие развороты в противофазе рукам. Забываемся в этом ритме движений...

Входим концентрацией в читрини. Смотрим из читрини через лицо в пространство света, продолжая движения.

Где тело? Тела нет, лишь колышется его светлая оболочка...

Это упражнение позволяет быстро ликвидировать энергетические дисгармонии в организме, возникающие за счет внутренних процессов или внешних неблагоприятных воздействий. Внутренние энерговибрации выравниваются при этом по внешним.

В.В.Антонов, А.Э.Лапин, Т.Я.Каширина “Раджа- и буддхи-йога”.

Медитация "макроперископ" для снятия напряжения от конфликтных ситуаций: Поднимаемся в самоощущении над поверхностью планеты - до уровня орбит спутников. Оттуда удобно и весело смотреть объективным взглядом на любые личные невзгоды.

Медитация "махапранаяма": Предварительно утвердившись в плане тончайшего света, со вдохом расширяем самоощущение на всю вселенную, с выдохом - сужаемся до узкой вертикальной полосы внутри тела.

Некоторые дополнительные материалы для теоретических бесед

Многие наши сны могут быть плодотворно использованы нами как такие же уроки в школе Жизни, как и те события, в которые мы попадаем наяву. В них мы также можем и должны учиться действовать в соответствии с этическими принципами.

Если мы совершаем во снах этические ошибки, то их надо подвергать анализу столь же серьезно, как и ошибки наяву. Этические ошибки во сне свидетельствуют о неизжитых пороках. Когда порок устраняется - исчезают соответствующие ситуации во снах.

Кошмарные и грубые сновидения также свидетельствуют о необходимости уделить самое серьезное внимание этической работе.

Счастье обретается в гармонии. Бывают краткие эпизоды счастья у любого человека, когда он получает какие-то гармоничные ситуации с частными элементами внешней среды. Наиболее типичные варианты таких ситуаций - это получение наслаждения от еды, от сексуального соединения, от теплой ванны, если холодно, от освежающего купания, если жарко. Но все это лишь частные, мелкие эпизоды жизни.

Один из итогов духовной работы - установление полной гармонии человека со всем окружающим. Этому должно предшествовать возможно более полное познание окружающего мира во всем его многообразии. Второе условие - исключение потребительского отношения как к мирозданию в целом так и к частным его проявлениям. Надо научиться отдаванию, а не загребанию под себя. Только на этих условиях целое примет нас в себя и наступит гармония.

Бывают, конечно, те ситуации, когда приходится брать, а не отдавать. Например, ученик приходит учиться. Но ученик будет прав, если будет брать, имея в виду как можно быстрее отдать, умножив полученное. Кому отдать? Разумеется же, не только конкретному лицу, у которого учился. И именно в том, кстати, состоит высшая награда для учителя, что его ученики сами становятся учителями, продолжая его дело.

Мы уже говорили выше о трех составляющих человека: буддхи, дживе и Атмане.

Буддхи, как иллюстрировалось вышеизложенным, продвигаясь по пути утончения от отождествления себя с грубым проявлением мироздания - к тонким планам, в конце концов постигает Атман. Это достигается через шаги по овладению концентрацией, пранаямой, медитацией, через ступени погружения в чакры и меридианы, через постепенное и последовательное внедрение во все более и более тонкие планы сначала внутри тела, а затем и вне его, и освоение этих планов. "Познай самого себя - и ты познаешь весь мир", - так выразил эту мысль Сократ. Именно работа с буддхи обеспечивает восхождение в гуну саттву. Дальнейшее развитие буддхи должно направляться в сторону увеличения массы этой структуры - "кристаллизацию".

Развитие дживы может успешно протекать лишь при условии интенсивной включенности в общественную жизнь - через получение разностороннего образования и активное и разнообразное служение. Чем многограннее включен человек в социальную жизнь, тем интенсивней идет этот процесс. Важно подбирать адекватные именно для конкретного человека и именно для данного периода его развития виды социальной активности, которые позволят ему совершенствоваться наиболее быстро.

Развитие дживы тесно связано с развитием интеллектуальной сферы человека, тогда как совершенствование буддхи - с волевым аспектом. Фактически джива и буддхи - не разные сущности, пребывающие в одном человеческом теле, а просто разные грани конкретной индивидуальности.

Если к нам обращается человек с просьбой подсказать, как ему жить дальше, будет неверно ориентировать его только на борьбу с пороками. Глядя лишь на пороки, мы не можем оказать полноценную помощь. Правильной с нашей стороны будет попытка вначале создать о данном человеке наиболее полное представление, оценивая его по всем известным нам шкалам духовного развития. Затем следует направить свой взгляд в сторону его положительной эволюции, на создание в нем новых качеств, а не только на отрицание некоторых старых. При этом мы подбираем методы, которые явились бы для него следующими ступенями продвижения.

Далее, надо помнить, что человек может помочь, по большому счету, только сам себе своим прозрением и своими усилиями. Задача преподавателя - лишь в том, чтобы подбирать и сообщать

В.В.Антонов, А.Э.Лапин, Т.Я.Каширина “Раджа- и буддхи-йога”.

ему все новые методы. В этом ученик сам беспомощен: подсказывать следующие шаги, намечать дальнейший путь может только тот, кто сам уже прошел дальше. Причем, преподаватель не имеет права настаивать на исполнении своих рекомендаций учеником.

Ученик же должен помнить, что развитие подразумевает освоение нового. Развиваться можно, только смело внедряясь в неосвоенное, что всегда трудно. Но в этом - единственная возможность роста. А большой результат возникает лишь от сильных действий.

Иногда возникает такая ситуация. Преподаватель каждый день сокрушается о том, что так мало знает, так еще мало в нем любви, так слаб. А некоторые его ученики в то же время мнят себя очень высоко продвинувшимися.

Конечно, ими уже, может быть, сделано много, но всегда предстоит сделать еще больше, неизмеримо больше.

Ощущение собственной важности а) гасит в нас устремленность к совершенствованию, б) провоцирует нас на осуждение других, в) делает нас посмешищем в глазах более продвинувшихся людей, г) заставляет нас "большую часть жизни быть обиженными кем-то", т.е. делает нас уязвимыми.

Озабоченный и суетящийся человек не может светиться духовным светом. Он становится обыкновенным деловым человеком.

Тот, кто сильно хочет чего-то от другого, даже самого любимого, может невольно стать энергетическим "вампиром", причиняя тому человеку ощутимый вред.

Будем тщательно следить за собой, полностью исключая эгоцентрические (направленные к себе) желания.

Хорошо взять себе за правило всегда, когда мы думаем о поступках кого-то, стараться искать оправдания, а не осуждения.

Мы живем, чтобы учиться. Мы учимся Любви, Мудрости, Силе. Мы учимся как в приятных, так и в неприятных для нас ситуациях. Другие люди, тем или иным образом взаимодействующие с нами, являются в таких ситуациях нашими большими и маленькими учителями. Будем благодарны им за все уроки - приятные и неприятные. Будем искренне благодарны тем людям, которые творили нам "зло"; пусть те ситуации не пройдут для нас напрасно - научимся из них тому, какими мы должны и не должны быть.

В общении с людьми целесообразно руководствоваться в том числе следующими принципами:

1. Не спорить. Спор рождает конфронтацию, отчуждение, неприязнь. В разговоре мы просто информируем собеседника об известных нам фактах, о своем мнении на их счет. Если он остается при своем мнении - на то он имеет полное право. И пусть это нас не огорчает: время может изменить точку зрения и его, и нашу.

2. Помнить, что помощь другому человеку может быть достаточно эффективной, только если она зиждется на основе именно любви.

3. Быть бескорыстным. Не желать ничего получить от других, желать только отдавать.

Постараемся избегать всех взаимоотталкивающих моментов во взаимоотношениях с другими людьми. Видя недостаток в другом, совсем не обязательно сразу об этом говорить. Запомним - и подождем того случая, когда он будет готов выслушать и принять, не обидевшись.

При каждом слове или действии будем думать, не вредит ли это окружающим. Всеми силами будем стараться избегать отрицательных эмоций у других.

Самый лучший способ разрушить любовь - требовать любви к себе.

Любить - значит отдавать, а не брать, отдавая без требования возврата, без надежды на возврат.

Посмотрим, способны ли мы обидеться на кого-то? Это - контрольный вопрос.

К своему служению будем относиться как к осуществлению своей любви, а не как к работе.

Никогда ничего - не будем хотеть ни от кого.

В конце 3 курса во время загородных поездок или при работе в зале можно применить следующую форму преподнесения этой информации. Преподаватель диктует несколько (около трех) вопросов и просит дать на них письменные ответы. Он тут же просматривает ответы по каждому из вопросов и на их основании проводит беседу. (Естественно, что ни в коем случае не следует "обнародовать" имена тех учеников, которые дали неудовлетворительные ответы).

Такая форма работы не только стимулирует интеллектуальный поиск занимающихся и обогащает их позитивной информацией, но и позволяет преподавателю более объективно оценить уровень понимания многих проблем группой в целом и конкретными учащимися.

Вопросы могут быть следующими:

! Как я представляю себе идеал жизни человек в обществе?

В.В.Антонов, А.Э.Лапин, Т.Я.Каширина “Раджа- и буддхи-йога”.

- ! Зачем надо соблюдать этические принципы?
- ! Как я использую практику самовспоминания?
- ! К чему я стремлюсь в жизни?
- ! Какова шкала моих жизненных ценностей?
- ! Какие иллюзорные ценности я еще имею?
- ! Как я борюсь со своими ложными привязанностями?
- ! Кто из известных мне людей является для меня образцом для подражания и почему?
- ! Каковы пути духовного развития и общественного служения мужчин и женщин (различие и общее)?
- ! Что дали мне наши занятия?
- ! Как я представляю себе перспективу своего дальнейшего совершенствования?
- ! Как я представляю себе свое служение обществу в будущем?
- ! Какие ситуации еще выводят меня из состояния внутреннего покоя?
- ! Какие приемы я использую для его восстановления?
- ! Какие меры я намереваюсь предпринять для дальнейшего совершенствования в себе а) Любви, б) Мудрости, в) Силы?
- ! В каких ситуациях я испытываю чувство обиды? Кого и за что я не могу простить?
- ! Чего я боюсь?
- ! Как я борюсь со своим страхом?
- ! Как я отношусь к болезням?
- ! В чем их причины?
- ! Как с ними надо бороться?
- ! Как я с ними борюсь?
- ! Что есть самое главное, что мне надо успеть в жизни?
- ! Как я представляю себе свое дальнейшее профессиональное совершенствование?
- ! Что я делаю, когда иду на работу и с работы?
- ! Что я делаю, когда ко мне домой приходят друзья?
- ! Что я делаю утром?
- ! Что делаю вечером?
- ! Что делаю, когда выезжаю за город?
- ! Какие мне снятся сны, и какую пользу они мне дают?
- ! Какие книги мне хотелось бы еще прочитать?

В.В.Антонов, А.Э.Лапин, Т.Я.Каширина “Раджа- и буддхи-йога”.

- ! Что я думаю о своем "Магнитном центре"?
- ! Что заставляет меня посещать занятия?
- ! Как я буду жить, когда занятия прекратятся?

У того, кто прошел полный объем всех трех курсов и овладел всеми изложенными практическими приемами и теоретическими занятиями, пусть не создается впечатление, что он достиг Совершенства. Да, сделано много, если посмотреть назад, на исходный уровень. Но если посмотреть вперед, - то с этой черты видно, как далеко еще идти. И, может быть, именно в этом главная ценность данного момента, что мы подошли к черте, с которой можно видеть следующие этапы большого Пути. Когда понимаешь это - не остается никаких оснований для гордости. Хочется лишь идти вперед. Счастливого пути!

Некоторые положения эколого-этико-психологической концепции произведений Карлоса Кастанеды

Блестящие по своей художественной форме и научной значимости книги американского этнографа Карлоса Кастанеды за короткий срок стали известны во многих странах. В них рассказывается о встрече автора в горах Мексики с представителями индейской духовной школы и о последовавших за этим событиях. Пораженный «чудесами», К.Кастанеда сам становится учеником школы на многие годы. Постепенно он знакомится с эколого-этико-психологической концепцией воинов-индейцев. Отточенность, четкость формулировок жизненной мудрости учителя Кастанеды — дона Хуана, наряду с прекрасной формой их изложения самим Кастанедой, ставят произведения последнего в один ряд с самыми выдающимися памятниками философской мысли.

Ниже мы приводим некоторые высказывания дона Хуана из книг К.Кастанеды (по переводам В.Максимова). Цитаты выбраны из семи книг общим объемом около 2 тысяч страниц. В некоторых случаях цитаты перегруппированы относительно порядка изложения в основном тексте.

«Когда человек начинает учиться, он никогда не знает ясно своих препятствий. Его цель расплывчата. Его намерение не направлено. Он надеется на награды, которые никогда не материализуются, потому что он ничего не знает о трудностях учения.

Он начинает медленно учиться — сначала понемногу, затем большими шагами... То, что он узнает, никогда не оказывается тем, что он себе рисовал или воображал, и поэтому он начинает пугаться. Учение всегда несет не то, чего он от него ожидал... Его цель оказывается по ту сторону поля битвы. И, таким образом, он натывается на своего первого природного врага — страх... И если человек, испугавшись, побежит прочь, то его враг положит конец его притязаниям...

(Если же человек, даже будучи испуганным, не отступает, то) приходит момент, когда отступает его первый враг. Человек начинает чувствовать уверенность в себе... Если человек однажды уничтожил страх, то он свободен до конца жизни, потому что вместо страха он приобрел ясность мысли, которая рассеивает страх.

К этому времени человек знает свои желания. Он знает, как удовлетворить эти желания... Человек чувствует, что нет ничего скрытого. И таким образом он встречает своего второго врага: ясность мысли. Эта ясность мысли, которую трудно достичь, рассеивает страх, но также ослепляет. Она заставляет человека никогда не сомневаться в себе... Если человек поддается этому мнимому могуществу, значит он побежден своим вторым врагом и будет топтаться на месте в учении... Он может стать непобедимым воином или шутком... Но он никогда не будет больше учиться чему-либо или усваивать что-либо.

(Если он победит этого врага, то) в этом месте он будет знать, что могущество, за которым он так долго гонялся, наконец принадлежит ему... Он видит все, что вокруг него, но он также наткнулся на своего третьего врага... И внезапно, сам того не заметив, он проигрывает битву. Его враг превратил его в жестокого, капризного человека.

...Человек, побежденный могуществом, умирает, так и не узнав в действительности, как с этим могуществом обращаться. Сила — лишь груз в его судьбе... Он должен непременно победить его. Он должен придти к пониманию, что сила, которую он, казалось бы, покорил, в действительности никогда не принадлежит ему. Если он сможет увидеть, что ясность мысли и сила без его контроля над собой — хуже, чем ошибка, то... он будет знать, когда и как использовать свою силу. И, таким образом, он победит своего третьего врага...

(Четвертый враг — старость. Он нападает почти без предупреждения). Этот враг — самый жестокий из всех, враг, которого он никогда не сможет победить полностью, но лишь сможет заставить его отступить. Это — время, ...когда он имеет неотступное желание отдохнуть. Если он полностью отдается своему желанию лечь и забыться, если он убаюкает себя в усталости, то он

В.В.Антонов, А.Э.Лапин, Т.Я.Каширина “Раджа- и буддхи-йога”.

проиграет свою последнюю битву и его враг свалит его — слабое старое существо. Его желание отступить пересиливает всю его ясность мысли, все его могущество и все его знания.

Но если человек разобьет свою усталость и проживет свою судьбу полностью, то тогда он может быть назван человеком знания хотя бы на тот короткий момент, когда он изгонит своего непобедимого врага. Этого одного момента ясности, силы, знания — уже достаточно.

Битва воина происходит прямо здесь — в этой груди. Нам требуется все наше время и вся наша энергия, чтобы победить идиотизм в себе.

Сила зависит от того, какого рода знаниями ты владеешь. Какой смысл от знания вещей, которые бесполезны?

Тропа без сердца¹² опутывает мужчин и дает им ощущение силы. Она дает им почувствовать, что они могут совершать такие вещи, которые никакой обычный человек совершить не может. Но в этом — ее ловушка... Тропа без сердца повернется и уничтожит их.

Необходимо вести сильную, спокойную жизнь.

Личная сила воина зависит от его безупречности. Безупречность состоит в том числе в усилиях измениться. Я настолько молод, насколько хочу. Это опять-таки дело личной силы. Если ты накопишь силу в своем теле, то оно сможет выполнять невероятные задачи. С другой стороны, если ты растрачиваешь силу, то через совсем короткое время ты будешь просто толстым старым человеком.

Особенность человеческих существ состоит в том, что они любят, чтобы им говорили, что им делать, но они еще больше любят сопротивляться и не делать того, что им сказано. И, в результате, они вовлекаются в ненависть к тому, кто сказал им.

Самая трудная для воина вещь в мире — предоставить других самим себе¹³.

Нельзя ничего достигать насилием. ...Ты должен быть кристально чистым...

То, что делает нас несчастными, — это пустые желания. Я продолжаю жить, ...потому что я настроил свою волю, проходя через жизнь, в такой мере, что она стала отточенной и цельной. И теперь для меня ничего не значит то, что не имеет значения.

Наша судьба как людей — учиться. И идти к знанию следует так же, как идти на войну. К знанию или на войну идут... с уважением, с сознанием того, что идут на войну. И с абсолютной уверенностью в своих силах.

Вложи свою веру в себя, а не в меня.

Результаты использования воли поразительны. Может быть, первой вещью, которую нужно сделать, является приобретение знания о том, что волю можно развить... Воля — это... нечто ясное и мощное, что может направить наши поступки. Воля — это нечто такое, что человек использует, например, чтобы выиграть битву, которую он, по всем расчетам, должен бы проиграть... Мужество — это нечто другое. Мужественные люди — это зависимые люди, благородные люди, из года в год окруженные другими людьми, которые толпятся вокруг них и восхищаются ими. Однако, очень мало мужественных людей имеет волю. Обычно они бесстрашны и очень способны к совершению смелых поступков, отвечающих здравому смыслу; большей частью, мужественный человек внушает и страх. Воля, с другой стороны, имеет дело с поразительными задачами, которые побеждают наш здравый смысл. (Воля) есть сила внутри нас самих. ...Воля — это то, что делает неуязвимым.

Я никогда не сержусь ни на кого. Никто из людей не может сделать достаточно важного для этого.

Мир такой-то и такой-то только потому, что мы сказали себе, что он такой. Если мы перестанем говорить себе, что мир такой-то, то мир перестанет быть таким.

Воин относится к миру, как к бесконечной тайне.

Когда ты сердишься, ты всегда чувствуешь себя правым?

Ты слишком серьезно себя принимаешь. Ты слишком чертовски важен в своих собственных глазах. Это должно быть изменено! Ты настолько важен, что чувствуешь себя вправе раздражаться всем. По твоему мнению, все это показывает, что ты имеешь характер. Это чепуха! Ты слаб и мнителен!

Как может чувствовать себя кто-то столь важным, когда мы знаем, что смерть преследует нас?

Когда ты неспокоен, то следует спросить совета у своей смерти. Необъятное количество мелочей свалится с тебя, если твоя смерть сделает тебе знак, и если ты заметишь ее отблеск или просто у тебя появится чувство, что твой компаньон здесь и ждет тебя. Смерть — это... мудрый советчик, которого мы имеем... Надо спросить совета у смерти и бросить проклятую мелочность, которая свойственна людям, проживающим жизнь так, как если бы смерть никогда не тронет их.

¹² Т.е. без акцента на развитие в себе любви как основы духовного совершенствования.

¹³ Т.е. — в данном контексте — не пытаться принуждать других быть такими, как есть сам.

В.В.Антонов, А.Э.Лапин, Т.Я.Каширина “Раджа- и буддхи-йога”.

Если ты не помнишь о своей смерти, то вся твоя жизнь будет только личным хаосом.

(Воин) знает, что смерть подгоняет его и не дает ему времени прилипнуть к чему-либо... И, таким образом, с осознанием своей смерти... и с силой своих решений воин размечает свою жизнь стратегически; ...и то, что он выбирает, стратегически всегда самое лучшее; и поэтому он выполняет все со вкусом и страстной эффективностью.

Жизнь для воина — это упражнение в стратегии.

Без осознания смерти все обычно, тривиально. Только потому, что смерть подкарауливает нас, мир является неизмеримой загадкой.

У тебя осталось мало времени и совсем не осталось для ерунды. Отличное состояние! Я бы сказал, что лучшее, на что мы способны, проявляется тогда, когда мы прижаты к стене, когда мы ощущаем меч, занесенный над головой. Лично я не хотел бы, чтобы было иначе.

Я слышал, как ты говорил много раз, что ты всегда готов умереть. Я не рассматриваю это как необходимое, Я думаю, что оно является бесполезным потаканием себе. Воин должен быть готов только к битвам. Я слышал также, что ты говорил, будто твои родители поранили твой дух. Я думаю, что дух человека является тем, что может быть поранено, хотя не теми действиями, которые ты сам называешь ранящими. Я полагаю, что твои родители покалечили тебя тем, что сделали тебя потакающим себе, мягким и поддающимся прозябанию. Дух воина не связывается потаканием себе и жалобами, не связывается он победами и поражениями. Дух воина связывается только борьбой...

Что калечит дух, так это просто явное имение кого-нибудь у себя на спине, кто колотит тебя и говорит тебе, что следует делать, а чего не следует делать.

Принимать ответственность за свои решения означает, что человек готов умереть за них. Не имеет значения, что это за решения. ...Я был заинтересован в том, чтобы убедить тебя принимать ответственность за нахождение здесь, в этом чудесном мире, в этой чудесной пустыне, в это чудесное время, Я хотел тебя убедить в том, что ты должен научиться делать каждый поступок идущим в счет, поскольку ты будешь здесь лишь короткое время. Фактически, слишком короткое, чтобы посмотреть все чудеса этого мира. ...Есть одна вещь, которая в тебе неправильна. Ты думаешь, что у тебя масса времени. ...Ты думаешь, что твоя жизнь будет длиться вечно. Если ты не думаешь, что твоя жизнь будет длиться вечно, то чего ты ждешь? Почему ты тогда колеблешься в том, чтобы измениться? ...У тебя нет времени для этой игры! То, что ты делаешь сейчас, может оказаться твоим последним поступком на Земле. Это вполне может оказаться твоей последней битвой. ...Если бы это была твоя последняя битва на Земле, то я бы сказал, что ты — идиот. Ты тратишь свой последний поступок на Земле на глупые эмоции.

Существует особое всепоглощающее счастье в том, чтобы действовать с полным пониманием того, что этот поступок вполне может быть твоим самым последним поступком на Земле.

...Твоя же медлительность лишь делает тебя боязливым. Твои поступки не могут иметь того духа, той силы, той всеохватывающей силы поступков, выполняемых человеком, который знает, что он сражается в своей последней битве на Земле. Иными словами, твоя деятельность не делает тебя счастливым или могущественным.

...Я называю это битвой, потому что это — сражение, борьба. Большинство людей переходит от поступка к поступку без всякой борьбы, без всякой мысли. Охотник (за знаниями), напротив, отмеряет каждый поступок. И, поскольку он обладает глубоким знанием своей смерти, он совершает поступки взвешенно.

Жалость к самому себе не уживается с силой. Воину может быть нанесен физический вред, но он не может быть обижен. Для воина нет ничего обидного в поступках окружающих людей.

...Прошлой ночью ты сам не был обижен горным львом. Тот факт, что он гнался за нами, не рассердил тебя. Я не слышал, чтобы ты говорил, что он не имеет права следовать за нами. А по всему, что ты о нем знаешь, он мог быть жестоким и злобным львом.

Как советчик, жалость к самому себе — ничто по сравнению со смертью. ...Для того, чтобы жалость к себе работала, тебе необходимо быть важным, безответственным и ощущать себя бессмертным. Когда эти чувства каким-либо образом изменены, то ты уже не имеешь возможности жалеть самого себя.

Самоуверенность воина не является самоуверенностью среднего человека. Средний человек ищет определенности в глазах того, кто на него смотрит, и называет это самоуверенностью. Воин же ищет неуязвимости в собственных глазах... Самоуверенность воина означает, что он знает что-то наверняка.

Ты все время должен выталкивать себя за границы своей ограниченности. Действуй неуклонно, не оставляя места для отступления.

Знаешь ли ты, что в этот самый момент ты окружен вечностью? И знаешь ли ты, что можешь использовать эту вечность, если пожелаешь?

В.В.Антонов, А.Э.Лапин, Т.Я.Каширина “Раджа- и буддхи-йога”.

Воин всегда готов. Быть воином — это не значит просто желать им быть. Это, скорее, бесконечная битва, которая будет длиться до последнего момента жизни. Никто не рождается воином, точно так же, как никто не рождается разумным существом. Мы сами себя делаем тем и другим.

(Воин) в смирении принимает то, кем он является, но не для того, чтобы сожалеть, не как основу для сожаления, а как живой вызов.

...Ты бы удивился тому, как хорошо можно действовать, когда тебя припрут к стене. (Учись) принимать повседневный мир как вызов.

...Только в качестве воина можно выстоять путь знания.

Воин не может жаловаться или сожалеть о чем-нибудь. Его жизнь — бесконечный вызов, а вызовы не могут быть плохими или хорошими. Вызовы — это просто вызовы. ...Основным различием между обычным человеком и воином является то, что воин все принимает как вызов, в то время как обычный человек принимает все или как благословение, или как проклятье.

Ты не только должен хотеть пойти по дороге знания, но сами твои усилия должны быть достаточно неуязвимыми, чтобы сделать тебя достойным этого знания.

Одна из категорий действий воина состоит в том, чтобы никогда не давать ничему (дурному) воздействовать на себя. Контроль воина должен быть неуязвимым.

Воин не может быть в растерянности, в замешательстве или испуганным ни при каких обстоятельствах. Воин имеет время только для осуществления своей неуязвимости. Все остальное вытягивает его силу. Неуязвимость же восполняет ее. Неуязвимость означает делать лучшее, что можешь, во всем, во что ты вовлечен. Ключом ко всем поступкам неуязвимости является чувство того, что ты... не имеешь времени. ...Когда ты чувствуешь и действуешь подобно бессмертному существу, в распоряжении которого все время на Земле, ты не являешься неуязвимым. Ты должен повернуться, осмотреться вокруг, и тогда ты поймешь, что твое ощущение, будто у тебя есть время, — идиотизм.

Будущее (каждого из нас) — это только способ разговаривать. ...Есть только здесь и сейчас.

(Но в определенных точках пути) ты должен остановиться, оглянуться назад и пересмотреть свои шаги. ...Это — единственный способ утвердить свои достижения.

У тебя нет времени, и в то же время ты окружен вечностью. Вот это парадокс для твоего разума!

Сила дается нам согласно нашей неуязвимости.

Ученик должен выбрать между жизнью воина и обычной жизнью. Но никакое решение невозможно, пока ученик не понимает выбора.

В жизни воина есть... один единственный вопрос, который действительно не решен: насколько далеко можно идти по тропе знания и силы. Этот вопрос остается открытым, и никто не может предсказать его исход. ...Свобода выбора воина состоит в том, чтобы или действовать неуязвимо, или действовать как никчемность.

(Воину следует быть) смиренным и эффективным, ...действовать, не ожидая ничего в награду, и, чтобы выстоять, ...требуется абсолютная выносливость. Воин должен быть всегда готовым.

Неуязвимость воина состоит (в том числе) в том, что ему нечего терять.

Собственная личность должна быть защищенной, но не защищаемой.

Чувство собственной важности — наш злейший враг. Подумай об этом: нас ослабляет чувство собственной оскорбленности со стороны наших братьев. Чувство собственной важности заставляет нас большую часть жизни быть обиженными кем-то... Без этого чувства мы неуязвимы...

...Полное самоосознание приходит (к воинам) только тогда, когда совершенно не остается чувства самодовольства: только когда они — ничто, они становятся всем.

Безупречность — это ни что иное, как правильное использование энергии... Чтобы понять это, ты должен сам запастись достаточно энергии...

Воины ведут стратегический список: ...они перечисляют все, что делают, а затем решают, что из перечисленного надо изменить ...ради усиления своей энергии.

Чувство собственной важности является основой для деятельности, поглощающих наибольшее количество энергии...

Действия по перераспределению энергии ведут к безупречности.

Мы знаем, что ничто так не закаляет характер воина, как его вызов взаимодействовать с невыносимыми людьми, наделенными властью. Только при этих условиях воины могут приобрести ту трезвость, безмятежность, какие необходимы, чтобы выстоять..."

В.В.Антонов, А.Э.Лалин, Т.Я.Каширина “Раджа- и буддхи-йога”.