

Сурья Дас  
Йога простыми словами. Карта Пути

ВАЛЕРИЙ СИНЕЛЬНИКОВ

РЕКОМЕНДУЕТ

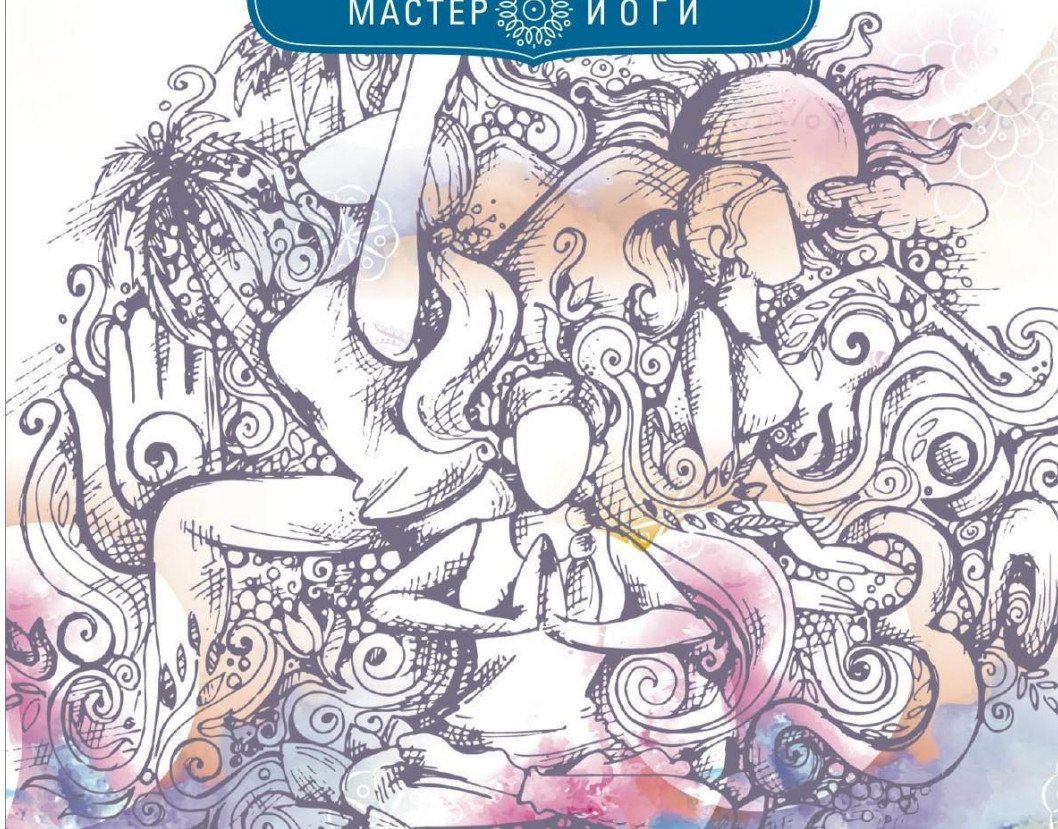
# ЙОГА

ПРОСТЫМИ СЛОВАМИ

КАРТА ПУТИ

СУРЬЯ ДАС

МАСТЕР  ЙОГИ



«Йога простыми словами. Карта Пути»:  
ISBN 978-5-227-08300-5

## Аннотация

*Сурья Дас – мудрый и опытный наставник йоги, психолог. Изучает и практикует йогу более 25 лет. Ведёт йога-курсы, проводит авторские семинары по йоге в России, Индии. Публикует йога-практики в Ютьюбе.*

*Книг о йоге написано очень много, а вот простых, понятных и при этом раскрывающих суть этой глубокой духовной, психической и физической практики среди них мало, но они есть, и одну из них мы представляем вашему вниманию. Часто на пути движения в своих практиках нам не хватает Карты Пути, которая покажет место, где мы сейчас находимся, и высветит перспективу – куда идти. Нас ждут пять ступеней Пути, по которым автор поведёт читателя. Вы увидите деструктивные черты характера, которые забирают львиную долю вашей энергии, наработаете гармоничные модели поведения, дифференцируете приложение своей Силы, разберётесь с эмоциональными реакциями на многое происходящее, выйдете на ощущения «тонкого», и в вашей жизни проявится еще одно измерение!..*

*Итак, в Путь!*

## Сурья Дас Йога простыми словами. Карта Пути

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

*Благодарю за помощь в творческой работе над книгой Марину Антонову, Фёдора Пинегу, Вадима Швайко и Елену Ададурову. Спасибо, родные.*

© Сурья Дас, 2019

© «Центрполиграф», 2019

© Художественное оформление, «Центрполиграф», 2019

\* \* \*

Радэ! Радэ! Дорогие практикующие.

Часто на пути движения в своих практиках нам не хватает Карты Пути, которая покажет нам место, где мы сейчас находимся, и «высветит» перспективу – куда идти.

Данная книга – мой скромный опыт в этом направлении. Основные темы этой книги и есть ступени Пути:

- Яма и Нияма.
- Законы Дао.
- Три гуны.
- Эмоциональные программы поведения (Сказки).
- Экстрасенсорика в йоге.

Ступень Ямы и Ниямы помогает нам увидеть деструктивные черты характера, которые забирают львиную долю нашей энергии. Идеальная матрица Ямы и Ниямы – это как эталон Безупречности.

Ступень «Законы Дао» помогает наработать более гармоничные модели поведения,

гармонизировать свою Карму.

Ступень «Три гуны» помогает дифференцировать приложение своей Силы. Один из моих Учителей говорил: «Чем больше саттвы в твоей жизни, тем правильной ты идешь».

Ступень «Сказки» поможет вам разобраться с эмоциональными реакциями на многое происходящее в этой жизни.

Ступень «Экстрасенсорика» поможет выйти на ощущения «тонкого», проявит ещё одно измерение в жизни. А «измерение праны» является основой движения в Мире Духа.

Эти ступени – часть Карты Пути.

Остальные части попробую осветить в своих следующих книгах. Данный текст – это сатсанги (духовные беседы) семинаров разных лет. Текст не претендует на звание литературного произведения, это живое общение учителя и учеников, практиков, в котором много инструкций и рекомендаций, которые надо пробовать и делать.

Радэ! Радэ! На Благо Всех Живых Существ.  
*Ваш Сурья Дас*

## **Этические принципы в йоге Яма и Нияма**

Мы потихонечку погрузимся в теорию. Хотя в йоге теории как таковой нет, в йоге теория – она же и практика. То есть теория – это некое целеуказание, вехи на пути, которые позволяют минимизировать ошибки, избежать ловушек, цикличности (постоянного повтора похожих ситуаций). Это как бы «столбовые вехи», которые помогают нам двигаться. И чтобы погрузиться в первые ступени Ямы и Ниямы, нужно буквально чуть-чуть вспомнить об основном стержне йоги – куда йога ведёт.

Йога как система ведёт человека к познанию своего истинного божественного Я: к открытию этой вибрации, к открытию этих пространств. Здесь наиболее качественно и ёмко сказал Патанджали в своих «Йога-сутрах» (буквально своим первым стихом, первой шлокой): «Йога есть читта-вритти-ниродха», то есть «Йога есть успокоение ума». Существует бесчисленное количество трактовок этой короткой фразы, но все они в большей степени сводятся к тому, что йога есть успокоение ума. Почему это так важно? Потому что все мистики говорят: «Всё, что нас окружает, – это наш ум». Ничего, кроме своего ума, мы не видим. Мы – это субъективное пространство, которое на внешнем экране объективного мира рисует то, что мы называем своим миром.

Вспомним хотя бы «Иллюзии» Ричарда Баха, где он говорил, что «шесть миллиардов людей живёт не в одном мире, а каждый из них живёт в своём мире». То есть вокруг мы имеем шесть миллиардов миров, и каждый из нас есть одновременно творец этого мира своими мыслями и эмоциями.

Тем, что называют флуктуациями (внутренними вибрациями), мы буквально рисуем мир вокруг нас. Нас окружает только наш ум. Соответственно, если мы успокаиваем свой ум, гармонизируем его, то автоматически успокаиваем мир вокруг нас. Потому что всё, что мы видим, – это проекция нас – наше отражение на экране мира. И это путь к счастью.

Каждое живое существо ищет счастье. И у каждого рисунок счастья немного другой. К чему ведёт йога? Найти то счастье, которое не подвержено внешним изменениям, которое будет всегда с нами и никуда от нас не денется. Это и есть истинное состояние человека, когда ум успокоен, когда энергия Саттвагуны становится доминирующей и сквозь выровненный свет оболочек пробивается свет души. И это состояние Ананды, состояние сатчитананды (состояние блаженства), состояние бытия, бесконечности или, как говорится,

бессмертия, просто переполняет нас. В какой-то момент мы просто начинаем ощущать, что мы этим и являемся. Тот же Патанджали говорил, что в состоянии йоги видящий находится в своей природе. Как только мы из состояния йоги выпадаем (то есть из состояния спокойствия ума), мы входим во все свои видоизменения: во всё то, что мы ложно называем «собой», хотя этим не являемся. Входим в свою память, в ощущение себя отделённым от мира существом, в свои страсти, страдания, в своё напряжение – и это проецируем на экран мира, в результате чего получаем тот мир, который мы сами излучаем. Всё, что вокруг нас, то и снаружи.

Вот йога как система ведёт человека к состоянию истинного Я, к состоянию внутреннего Света, к тройному состоянию сатчитананды. Эта система выстроена из восьми шагов. Первые две ступени называются Яма и Нияма. Мы пройдем их буквально обзорно, контурно, потому что мы не сможем полностью погрузиться в эти структуры: они очень объёмные. Гуруджи только об Ахимсе (первой заповеди Ямы) рассказывал три часа, а их здесь десять. Мы сейчас буквально контурно пройдем их все, чтобы почувствовать пространство и понять, как дальше выстроена система. Яма и Нияма – это фундамент йоги.

**Яма** – это система заповедей взаимоотношения йога с внешним миром.

**Нияма** – это система законов, принципов взаимоотношения йога с внутренними пространствами.

## Принципы Ямы

Яма состоит из пяти основных заповедей и пяти вспомогательных. Пройдем пока по основным, вспомогательные мы трогать не будем.

### Ахимса – ненасилие

Первая – Ахимса, в переводе буквально «ненасилие, непричинение вреда». И здесь множество школ дают очень обзорную трактовку этой заповеди. Она считается главенствующей: она доминирует над всеми остальными заповедями Ямы и Ниямы. Если у нас есть выбор: нарушить Ахимсу или нарушить другую заповедь, то рекомендуется нарушать другую, не нарушая Ахимсу, поскольку она считается основной. Разные школы дают немного разные трактовки, вплоть до жёсткого определения, которое гласит, что «ни при каких обстоятельствах нельзя нарушать Ахимсу: нельзя причинять вред всем живым существам словом, мыслью и действием». Школы, которые более умеренны к этой заповеди, говорят, что «данная структура, данный принцип является гибким и его нельзя жёстко, огульно, трафаретно накладывать на всех людей». Мы возьмём умеренную систему, потому что жёсткая, ортодоксальная трактовка более консервативна.

Здесь нужно вспомнить, что социум людей неоднородный: мы имеем множество варн. Есть люди, которые находятся на уровне развития шудр (работников), а также люди на уровне вайшью (купцов), кшатриев (воинов), брахманов (мудрецов, йогов). И здесь если мы отступим от такой как бы религиозной трактовки этих варн, а возьмём варны просто как проявление сознания, то мы имеем дело со зрелостью ума (зрелостью сознания). Чем более зрелая личность, тем более высокочастотные пространства она чувствует и тем более она ближе к состоянию единства с миром. И соответственно, Ахимса начинает просто проступать в человеке.

Для сравнения возьмём воина и мудреца. Что такое Ахимса воина? То есть человек, дхарма которого – сражение: он должен убивать, он должен защищать себя, свою страну – то есть он должен выполнять свой долг. И у воина Ахимса – это причинять вред по минимуму. То есть если воин сражается, то он убивает только тогда, когда невозможно не убить. Он не убивает детей, женщин; он сражается только с воинами – вот это его Ахимса. Как только воин нарушает эту Ахимсу, мгновенно идёт наказание. А вот Ахимса мудреца уже совсем другая. Мудрец – это существо, которое уже вошло в пространство единства с миром

(брахман): его интересуют только знания, он погружается в потоки. Ахимса этой варны – это умение строить свою жизнь с миром так, чтобы не причинять вред всем живым существам словом, мыслью или действием.

Здесь нужно понять, что это такое – состояние Ахимсы, состояние непричинения вреда. Опять же, существует масса трактовок – от религиозных и дальше, дальше. Более умеренная трактовка звучит так: есть некая вселенская гармония – то, что китайцы называют «Дао», есть некое единое пространство, у которого свой путь, своя вибрация. И когда мы в гармонии с Дао, то мы живём в Ахимсе, то есть мы не причиняем вреда. Когда мы не в гармонии с миром, то мы живём в Химсе – мы причиняем вред себе, людям, окружению, природе. Полная наработанная Ахимса – это когда мы просто чувствуем вибрацию сущего, мы чувствуем каждый свой шаг и учимся действовать так, чтобы наши поступки были в резонансе с Дао. Мы живём в состоянии инсайтов: мы уже сердцем чувствуем каждый свой шаг – не думаем, как поступить, а чувствуем.

В чём важность наработки Ямы-Ниямы? Наши вибрации, наши мысли формируют движение энергии. И если мы меняем мысли, то начинает происходить разблокировка канала ума. Начинает выравниваться то, что называется «читта-вритти-ниродха»: выравниваются флуктуации на зеркале нашего ума, и внутренний свет начинает просто проступать. Постепенно это состояние всё больше и больше начинает в нас доминировать, растворяя все маленькие субличности (наши маленькие Я), растворяя внутреннее напряжение, зажимы, и потихонечку-потихонечку счастье как бы просыпается внутри нас: во внешнем мире его нет, мы его носим внутри. Только точки напряжения мешают этому свету проступать – он есть всегда. И вот практика начинает эти точки растворять.

Ахимсу мы нарабатываем в йоге с самых первых шагов – это работа в асанах: мы погружаемся в тело и учимся находить для себя оптимальные тренировочные режимы. Чтобы, с одной стороны, это не была выхоленная слабая практика, в которой нет прогрессии, а потому она по большому счёту ни к чему тебя не ведёт (только потягуши-растягуши). И, с другой стороны, это не должна быть практика, которая загоняет тебя, рвёт твои связки и не даёт покой, а даёт ещё большее напряжение: такая йога-соревнование. Вот мы ищем такую грань, чтобы в каждой форме мы расслаблялись, но при этом прорабатывали себя, прорабатывали матрицу тела, делали его более совершенным, более адекватным тем энергиям, которые начинают сквозь нас проходить. Мы как бы погружаемся и погружаемся в практику – и вот с каждой тренировкой мы учимся чувствовать эту грань. То есть некое срединное состояние между «недоделал» и «переделал»: тонкая линия – это и есть Ахимса.

То есть Ахимса – это огромное понятие, и вот мы его потихонечку осваиваем небольшими шажками. Первое – мы учимся ему в асанах, второе – мы учимся нарабатывать это качество посредством взаимоотношения с миром. То есть мы буквально чувствуем ситуации в своей жизни. А что такое ситуации? Ситуации – это те же асаны. Смотрите: вы принимаете форму (входите в какой-то прогиб или в какой-нибудь скрут), и в определённый момент точки вашего тела начинают «фонить» – вы чувствуете неприятное состояние, где-то выступает блок. Вы погружаетесь в это пространство, входите туда всё глубже и глубже, начинаете его растворять, расслаблять и расслаблять – возникает состояние принятия, и вы мягко доходите ещё чуть-чуть глубже. Но не за счёт того, что вы себя дёрнули, потянули, а за счёт глубины погружения сознания в матрицу тела (то есть за счёт осознанности). И вы погружаетесь, погружаетесь – и добираете, добираете. И эту же модель мы привносим в жизнь.

Каждая жизнь – это асана, некая ситуация, которая ставит нас в определённое положение. И у нас часто возникает ответная реакция, то есть неприятие, агрессия, состояние неуверенности в себе. И что мы делаем? Мы начинаем работать с внутренней Ахимсой к миру. Когда у человека возникает сложная ситуация, то он, как правило, выделяет две энергии: первая – энергия страха и неверия в себя (неуверенность) или вторая – агрессия на мир, агрессия на тех людей, которые загнали его в эту ситуацию, на обстоятельства, на

Бога – на кого угодно (то есть человек всегда найдёт на кого ему внутренне «наехать»). И вот мы модель с асанами переносим в пространство мира. Возникает ситуация: как реакция – наш ум отыгрывает точки напряжения. То есть ситуация, как асана, надавливает и показывает нам блоки напряжения в телесной матрице, а также блоки напряжения в эмоциональном и ментальном пространствах – возникает реакция. Мы на неё осознанно смотрим и начинаем расслабляться: принимать и принимать ситуацию (при этом мы внешне стараемся действовать адекватно). И когда это происходит, то ситуация нами осознаётся уже не как какая-то сложная, а просто как рабочий учебный момент в Школе Жизни, и мы как бы решаем задачку. И как только этот процесс запущен, то сразу всё меняется.

Это первые шажки абсолютно реальных практик, когда мы начинаем в своей жизни применять принципы Ахимсы. То есть мир для нас становится не какой-то страшной битвой, а огромной площадкой, на которой мы без напряжения изучаем науку жизни, изучаем самого себя без всякой агрессии к миру, к себе. Мы просто скользим от ситуации к ситуации (как в формах, асанах йоги) и видим, как сама жизнь помогает нам меняться: убирать, растворять те качества характера, в которых мы раньше как бы бились об жизнь, были жёсткие, очень напряжённые. И это только первый шаг погружения в Ахимсу. Мы буквально контурно каждой Ямы коснёмся: больше даже не теорию посмотрим, а найдём какие-то рабочие ключи.

Каждая заповедь, когда она освоена, даёт Сиддху. Когда энергия Ахимсы начинает преобладать в нашей структуре, вокруг нас исчезает агрессия. В поле такого человека, когда он заходит в какое-то пространство, живые существа становятся менее агрессивными. Отсюда все истории о святых, которые приручали диких зверей. Помните, к Сергию Радонежскому приходил медведь, с которым он дружил. Гуруджи рассказывал, что у Девраха Бабы было два знакомых крокодила, которые жили в какой-то заводи. И он приходил к ним, кормил их и сидел, пел с ними бхаджаны: он пел мантры, а крокодилы щёлкали зубами в такт. В рассказе о каждом святом есть упоминания о чём-то похожем. Иногда, например, животные, которые в естественной среде хищник и жертва, могут сидеть друг напротив друга и вести себя спокойно. Потому что энергия Ахимсы, то есть вибрация этого человека (Мастера), уничтожает любую агрессию у всех, кто просто находится в его поле.

### **Сатья – правдивость**

Следующая ступень Ямы – это Сатья, что переводится как «правдивость». И здесь о правдивости говорится не просто как о банальной необходимости говорить правду, а о том, чтобы быть правдивым в мыслях, в эмоциях и в своих действиях. Что такое быть правдивым? Это следовать своей дхарме, следовать своему естественному рисунку энергии.

Если мы возьмём структуру ума человека и разделим её по блокам, то увидим, что мы состоим из разных частей. Первый блок – мысли (о мире, о себе, о своём месте в этом мире): то, что психологи называют «Я – концепция», то есть некий соборный образ идей о самом себе и о мире, который нас окружает. Второй блок – динамика эмоций или энергия: то, что наполняет вот эти идеи. Третий блок – тело как некий физический массив, на котором всё это записано (как диск, на котором записана информация). И все эти блоки освещает восприятие или сознание. Если нет сознания, то вы можете лучом внимания уйти в какую-то другую сторону, но при этом часть вашего ума продолжает о чём-то думать. Или, например, вы читаете книгу: глаза бегают внутри по строчкам, вы читаете, но при этом можете задуматься – прочитать страницу, абсолютно не помня то, о чём вы прочитали. Что уходило? Уходило сознание – уходил вот этот луч, свет, который наполнял всю эту структуру. Что такое Сатья? Сатья – это умение быть правдивым исходя из той дхармы, которая в нас заложена. То есть жить так, чтобы внутри не было противоречий; действовать так, чтобы это не вызывало напряжения внутри нас и вовне; говорить так, чтобы это не вызывало напряжения в наших пространствах.



И вот здесь тоже есть две точки зрения: умеренная и жёсткая. Жёсткая точка зрения: «Говори всегда правду». И в определённых ситуациях она оправдана – это нужно делать. Но когда мы начинаем соприкасаться с Сатьей, то резко в неё входить нельзя, потому что вы потеряете огромное количество знакомых и возникнет множество напряжённых ситуаций. Здесь Мастера советуют, входя в Сатью, научиться сначала не врать хотя бы самому себе, то есть понимать каждый свой поступок, понимать его мотивацию. Ведь обычно как мы делаем? Часто скрываем мотивацию даже от самих себя. Мы делаем действие, и если оно приводит к чему-то неправильному (к каким-то биениям), то мы всё хорошо объясняем самому себе, обеляя свои поступки (мы как бы интуитивно бежим от честной правды для самого себя). А когда какой-то человек сделал поступок, то мы судим его только по поступку, не учитывая его мотивацию. И как он ни пытается нам объяснить, что он на самом деле хотел по-другому, мы всё равно говорим: «Нет, вот ты сделал, и это привело к тому-то». А вот самому себе мы объясняем свой поступок своей мотивацией. Когда мы вспоминаем, что мы сделали и к чему это привело, то мы говорим: «Да, это было не совсем гармонично, но я-то думал так и вот так». То есть мы начинаем интерпретировать свои поступки, исходя из своих мыслей, намерений и тех эмоций, состояний, которые были внутри нас, а других судим просто по поступкам. И так происходит всё время – мы пытаемся убежать от некой правды о самом себе. Почему? А так легче: мы просто скрываем определённые внутренние качества от самого себя.

И вот при работе с Сатьей, когда мы начинаем погружаться в эту вибрацию, мы в состояниях йоги (когда после практик мы входим в состояние внутреннего равновесия) просто смотрим в ту мотивацию, в те действия, в те поступки, которые мы совершаем. И вот в том состоянии, когда начинает проступать внутренний свет, душа, там очень сложно себе врать. В этот момент ум (интеллект) замолкает или как бы отстраняется: мы находимся в состоянии вайрагьи (отрешённости) и чётко видим, что вот здесь мы были не правы. И это состояние мы просто запоминаем. При этом мы вдруг видим, что, когда мы самому себе всё-таки смогли сказать, что мы были не правы, что-то меняется. Не возникает банальное чувство вины, а возникает некое понимание того, что мы были не в дхарме, мы были не в гармонии с миром. Если мы это уберём (растворим), то что-то очень хорошее войдёт в нашу жизнь. И это очень чёткое ощущение, а не умозрительная какая-то конструкция, построение новой идеи, концепции. Это ощущение: мы просто начинаем чувствовать Сатью – начинаем чувствовать внутреннюю правду.

Как ещё находить внутреннюю правду? Пример о пище: мы сидим, немного покусав (но не когда голодный – так сложно с правдой работать), и какая-то часть вас говорит: «А вот это ещё съешь». В этот момент остановитесь, просто погрузитесь в себя и спросите тело: «А ты хочешь вот это съесть?» Оно скажет: «Нет-нет, не хочу». Ты задаёшь себе вопрос: «А кто ж хочет съесть-то?» И ты находишь структуру ума, которая есть «жрец» внутри каждого из нас.

На этом механизме чётко видно, почему мы от Сатьи всё время бежим. Потому что правда для нас неудобна: она заставляет нас нарабатывать совершенно другие модели поведения. А часто этого не хочется, лень: внутренняя инерция ума не даёт взаимодействовать с Сатьей. И так, постепенно-постепенно погружаясь в эти пространства, мы начинаем эту энергию внутри себя открывать, и она потихонечку входит в нашу жизнь. Тогда Сатья выходит уже во внешнее пространство – мы начинаем следовать ей в действиях, в мыслях, в словах.

Одна из методик, которую часто дают тибетские ламы: «Чтобы наработать Сатью, ты сильно не обижай людей. То есть ты говори или только правду, или, когда ты видишь, что нужно сказать неправду, просто молчи, уходи от ответа». Это тоже одна из техник – очень рабочая.

Если энергия Сатьи начинает в нас преобладать, то у нас появляется Сиддха. Сиддха Сатьи – любое наше слово выполняется, оно начинает реализовываться. Если мы говорим, что завтра пойдёт дождь, то он идёт. И не потому, что мы такой могущественный колдун, а

просто потому, что мы чувствуем мир. И в этот момент как бы сквозь нас говорит мир о том, что завтра будет дождь. Это ощущение постепенно-постепенно в нас проступает. Ведь что такое жить своей дхармой? Когда ты живёшь своей дхармой, то ты чувствуешь своё неповторимое место в общем рисунке мира, в общей мозаике, то есть ты чувствуешь свою ноту в общей симфонии. И когда ты ощутил эту ноту и ей следуешь, то ты находишься как бы в общем резонансе (в общей песне мира) и сквозь тебя все эти потоки и звучат.

### **Астея – неворовство**

Следующая заповедь – это Астея, что в переводе буквально означает «неворовство». И здесь тоже огромное количество трактовок. Мы сегодня не говорим о банальном – нельзя красть чужого, это понятно. Тогда с чем, прежде всего, советуют работать? Первая ступенька Астеи для нас – научиться не красть время. Что такое красть время? По большому счету, одна из ценностей, ради которой мы приходим в этот мир, – это время. Потому что никто не знает (и об этом говорят все Мастера), какая будет следующая жизнь. В принципе, по общему движению кармы человека можно сказать, что да – у него это будет так-то и вот так, видя причинно-следственные цепочки и реализации вокруг. Но опять же, это ещё точно неизвестно. И поэтому говорят: «Время – это неповторимая драгоценность, которую нам здесь отмерили». И опять же, никто не знает, когда это закончится, когда именно внутренние часы перестанут тикать.

Конечно, у Мастеров всё немного по-другому. Как говорят Мастера: «Реализованный йог за полгода чувствует приход смерти, потому что меняется вибрация в пранических телах». Гуруджи нам в своё время рассказывал, что йоги, мол, обманывают смерть. Ощущая, когда она близка, они уходят в пещеру, входят в состояние Самадхи, закрывая все девять отверстий, и она их не может найти. Почему закрывают все девять отверстий? Потому что, по легенде (и я думаю, что так оно и есть), душа уходит из тела через какое-то отверстие. Только йоги выходят через крышку черепа (она как бы открывается) – это называется Махасамадхи. А когда все девять отверстий закрыты, то, как говорил Гуруджи: «Смерть приходит и смотрит: нет, через что забрать йога, и уходит». Через время йог выглядывает: «Фух, ушла! Можно девять отверстий открывать». И получается, что пошёл новый цикл (как будто часы завели по-новому) и пошло всё заново. Но так только Мастера могут. Никто из нас не знает, когда смерть за ним придёт. Поэтому и нужно ценить то время, которое нам здесь даётся.

Нужно следить, как мы используем своё время. Или мы его используем на поиск того истинного, божественного Я, которое нам будет всегда помогать и которое нас никогда не предаст (мы ведь этим и являемся на самом деле, а не тем, что мы о себе думаем). Или мы его будем использовать в погоне за мирскими, иллюзорными вещами, которые постоянно текут, меняются – на них нет надежды. И на чтобы мы ни опирались – это как табуретки, которые могут из-под нас выдернуть. Во внешнем мире нет ничего стабильного. Мы живём внутри огромной игры Бога – «Майи». Здесь всё течёт, меняется, всё призрачно. Это как песочные замки: можно строить дом на песке, опираясь на него, но потом он начинает течь, трансформироваться и меняться по закону игры «всё течет, всё меняется» – и это как бы новый источник страданий. А вот один из признаков души – это то, что не меняется, это и есть то, что никогда от нас не уйдёт. Время – это драгоценность. И если мы его тратим на пустые вещи, то мы нарушаем Астею.

Если мы «крадём» время у другого человека, особенно у йога, практика, тогда мы тоже сильно нарушаем Астею. Если человек своё время не ценит и вы у него чуть-чуть забрали, то это не страшно. А если практик выполняет практику и в этот момент вы его выдёргиваете (то есть отрываете его от этого действия), то за это идёт очень сильное наказание. Отсюда существует масса легенд (например, Махабхарата буквально напитана такими легендами), когда йоги сидят и накапливают силы, а кто-то бесцеремонно выводит их из этого состояния, тогда мощный поток энергии часто просто сжигает обидчиков. То есть проклятие йога,



которого выдернули из медитации, просто-напросто ничем не снять. Тут имеется в виду, что в том состоянии он в дхарме – в резонансе со Вселенной (обидчика не сам йог, а вся Вселенная проклинаят).

Здесь можно взять модель нашего развития. Мы развиваемся посредством привнесения сознания в любую свою деятельность. Отсюда основной ключ практики – это осознанность. То есть асаны, которые я делаю как гимнаст (просто гнусь, а при этом мой ум где-то блуждает), и асаны, которые я делаю с полным тотальным погружением в тело, как в некий сосуд (когда я чувствую, как происходит резонанс ума и тела), – это совершенно разные вещи. И чем больше я погружаюсь в тело, тем больше оно становится осознанным. Вот тело – это больше Тама-гуна, то есть гуна инерции, оно как бы из неё и создано. Эмоциональное пространство – это больше Раджа-гуна, а ментальные пространства – это уже Саттва-гуна. И когда я погружаюсь в телесную форму, я начинаю действовать, то есть привношу Саттва-гуну (привношу свет осознанности) в свои клетки. Отсюда Мастера йоги часто говорят, что тело йога становится умным, оно становится живым. Тогда возникают телесные сиддхи – умение быстро излечиваться, умение не чувствовать жару/холод: то есть всё, что связано с телесными проявлениями (сиддхами).

И теперь эту же модель разворачиваем на общую картину мира. То есть каждый человек – это клетка в сознании универсума. С одной стороны, мы делаем практику, но с другой стороны – практика делает что-то сквозь нас, то есть Бог действует сквозь нас, мы его клеточки. Соответственно, когда одна его клеточка резонирует (вот-вот перейдёт на другой уровень) и тут какая-то другая клеточка почему-то начинает ей мешать, тогда и происходит разрядка. Это можно вот так объяснить.

Первое касание Астеи – умение не красть своё и чужое время, вытягивая на себя внимание других людей. И это чётко видно: когда человек начинает погружаться в Астею, то он, в основном, говорит по делу – его вопросы как бы очень конструктивны. Видно, что человек хочет что-то понять, но он это ещё не поймал – нет какой-то информации. Он приходит за этой информацией, и там совершенно чёткие вопросы. А когда человек подходит к вам и начинает просто тянуть внимание (и его в большей степени не интересуют ваши ответы, его интересует эмоциональное внимание на него) – это уже совершенно другое. В этот момент хорошо видно, кто и как уже поработал с Астеей.

### **Апариграха – ненакопительство**

Следующая ступень Ямы – Апариграха, что в переводе буквально означает «ненакопительство». Её часто сравнивают с Астеей. О каких накоплениях, прежде всего, идёт речь? В книге «Голос Девраха Бабы» есть очень интересная шлока. Деврахе задают вопрос: «Мастер, почему ты часто помогаешь богатым?» А он говорит: «Чем богаче человек, тем больше у него материальных ценностей, соответственно, он своим сознанием (своим умом) как бы больше вплёлся в эти ценности – он очень сильно погружен в материю. А чем больше мы погружены в материю, тем больше мы страдаем. И соответственно, тем, кто страдает, я должен больше помогать». Это так и есть. Я не говорю про всех, но очень часто люди, которые в социуме добились каких-то материальных благ, не расслаблены. Какие-то ситуации они решают «на раз-два», но у них очень часто есть напряжение. То есть они добились какого-то благополучия, и теперь у них возникает напряжение: как это сохранить, как это дальше приумножить.

Простой пример: деньги – это некий аспект силы, который даёт определённую свободу. Ту же экономическую свободу, свободу передвигаться в пространствах. Но когда мы используем деньги для какой-то своей трансформации, роста, движения – это одно. Когда же деньги начинают доминировать в нашей жизни, диктовать нам свои условия, заставляя нас быть их рабом, то есть служить деньгам, – это совершенно другое. Это заставляет наш ум очень сильно погружаться в материю. А когда мы погружаемся в материю, то у нас двойной выход: мы выходим из этого или практикой, или страданием – других путей нет.

Что такое Апариграха на первой ступени? Очень простая техника, очень рабочая: просмотрите все свои шкафы и найдите там те вещи, которые вы не используете пять лет. Я не говорю о годе, так как год – это небольшой срок, ещё может «жаба задушить» их выбросить. Вот вы знаете, что пять лет эта вещь лежит, и если вы её пять лет не вытаскивали, то вы её никогда не вытащите – это сто процентов. Соберите эти все вещи в один пакет. И дальше возможны два варианта. Вы можете снять свою энергию с них (то есть обнулить, убрать вашу энергию с вещи) и просто сложить их в чистый целлофановый пакет, а затем положить его где-нибудь рядом с мусорным баком – их всегда найдут. Или отдать тому, кто в этом нуждается. То есть поспрашивать у знакомых/близких: «Вам не нужна вещь, чтобы она у вас пять лет в шкафу полежала?» – «Ой, нужна!» – «На, пожалуйста, заберите».

Понимаете, любая наша вещь – это проекция нашего ума. Мы же её как-то притянули, о чём-то думали в тот момент, зачем-то её взяли. Когда мы её покупали, мы о чём-то размышляли – с этим что-то связано. И вот, избавляясь от старых вещей, мы избавляемся от этих тонких вещей, которые себя уже изжили. Ведь очень часто мы буквально заполняем пространство нашей квартиры вещами, а потом удивляемся, почему в нашу жизнь ничего нового не входит. Так оно и не войдёт, потому что пространство полностью заполнено. Как описывается в одном старом дзенском коане, когда Мастер всё время лил и лил чай в чашку. Ученик кричит: «Мастер, чая уже много!» А тот ему отвечает: «Вот так и твой ум: пока ты не станешь пустым, ты ничего не поймёшь. В твоём уме много суждений о Дзене. Ты его освободи, тогда я смогу его наполнить». Так и здесь: мы – это и есть некое пространство, а вещи – это часть нас, потому что мы их притягиваем. И когда мы избавляемся от старых вещей, то мы реально освобождаем пространство своей жизни, пространство ума.

Это очень рабочая вещь. Как только вы чувствуете, что в вашу судьбу ничего нового не входит, посмотрите, от чего можно избавиться. Самое простое – это вещи, книги, диски, то есть что угодно. Дальше уже идут эмоции, привычки, мысли, модели поведения, от которых нужно избавиться, – это всё Апариграха. Очень часто Апариграху трактуют как банальное «наедачество», а более развёрнутая трактовка – это умение избавляться от того, что держит ум в старых программах, в старых моделях поведения.

Понимаете, такие штуки – они как якоря. Вот у вас есть приятель или приятельница из глубокой древности (из «тех ещё жизней»), и вы понимаете, что ваши отношения уже пустые: когда вы встречаетесь, там уже ничего нет. Особенно эти люди любят вспоминать: «А помнишь, мы тогда-то...» А это уже прошлая жизнь, и ты думаешь: «Господи, сколько это можно ещё месить». А у них ничего нет, есть только воспоминания. Этот человек всё у вас тянет, но вы из какой-то жалости никак не можете порвать эту единственную ниточку, которая вас с ним держит. И вот умение мягко, как-то гармонично избавляться от этих людей – это тоже Апариграха.

*Вопрос:* Как убирать свою энергию с вещи?

*Ответ:* Есть очень простой способ, который во многих учебниках по экстрасенсорике описан. Лево́й рукой против часовой стрелки мягко накручиваете, мысленно представляя, как забираете энергию с вещи, – раз, и вытягиваете, а затем отпускаете шарик. Потом растираете ладони, сбрасываете, правой рукой намаливаете – представляете, что на вещи нет никакой информации, а просто есть бесцветная энергия. По большому счету, хорошая стирка тоже обнуляет (машинка сама покрутит).

### **Брахмачарья – воздержание**

Последняя ступенька (пятая) – это Брахмачарья. Опять же существует множество трактовок. Более жёсткая говорит о контроле за сексуальной энергией, контроле за семяизвержением и контроле за интимной близостью. То есть более жёсткие ортодоксальные системы говорят, что секс разрешается только для продолжения рода. И всё. В остальное время сублимируй, поднимай эту энергию и работай с ней. Есть более развёрнутая

трактовка: одни говорят, что это только сексуальная энергия, а другие школы говорят вообще об эмоциональной энергии. Потому что первооснова любой эмоциональной энергии – это сексуальная энергия. И умение контролировать эмоциональную энергию – это умение работать с Брахмачарьей.

В чём важность умения контролировать? Дело в том, что эмоция – это сила. И здесь можно очень много рассказывать. Например, о важности накопления семени внутри, особенно у практикующего йогина, потому что семя – это буквально концентрированная сила. Или о важности умения женщины контролировать свою сексуальную энергию. Как? Женщина не должна сдерживать энергию, она должна уметь входить в состояние того, что даосы называют «долинными оргазмами», то есть умение как бы включаться в эти состояния. И это тоже Брахмачарья.

В чём важность этой энергии? Если взять и сравнить человека с автомобилем, то эмоция – это бензин. Вот стоит рабочая машина, можно садиться и ехать, но нет эмоции – нет бензина. Очень часто это выглядит так. Сидит человек, ему говорят: «Ты почему сидишь?» Он: «Нет настроения». – «Почему не делаешь?». – «Нет настроения». Очень часто это видно, потому что эмоции двигают нас, они наполняют нас. «Пустое» слово, которое мы произносим, не наполняя его эмоциями, – оно не цепляет, а слово, которое мы наполнили эмоциями, цепляет. Инструктор ведёт практику – и если он в практику не вкладывается, то она не цепляет. Если он в практику вкладывается, как бы разворачивает эту практику на людей, и они её чувствуют, вот тогда цепляет.

И так, постепенно, мы входим в контроль над эмоциями. Что такое контроль? Тут опять существует множество ступенек. Первая ступенька – мужчины контролируют семяизвержение, то есть нарабатывают умение не сбрасывать семя. Почему? Потому что семя – это концентрированная сила. И когда мы накапливаем семя (что очень важно для мужчины), то мы буквально накапливаем жизнь. Ряд йогических школ говорят, что нам отмерено определённое количество вдохов и выдохов, другие школы говорят об ударах сердца, а некоторые школы – о количестве сброшенного семени. Например, у человека отмерено условно 5000 раз: сбросил семя и всё – ушёл, программу выполнил. Я думаю, что это всё связано. Здесь можно очень долго разговаривать – это отдельные техники.

У женщин сексуальная энергия – это умение контролировать частоту оргазма. Когда у женщины происходит оргазм, физиологически матка начинает сокращаться. И для женщины работа с Брахмачарьей – это умение усиливать эту частоту сокращений матки, тогда женщина входит в очень сильные статические состояния. Сегодня и так люди, знающие вас, говорят, что вас «прёт» больше, а тут будет ещё больше. Потому что во время этой вспышки оргазма у вас растворяется огромное количество эмоциональных программ, которые успели накопиться. Уходит не столько программа, а как бы некий фон, который мешает чувствовать радость жизни. И отсюда у женщины, которая не испытывает оргазма регулярно, этой негативной вибрации много, что выливается чаще всего в стервозность характера.

Немного о контроле за эмоциями – буквально две техники. Мужчина может эмоции контролировать по «принципу плотины»: есть эмоция – энергией воли закрываем эмоцию и идём дальше. Учимся эту энергию перевести, трансформировать, вывести её в другой поток. Женщине так делать не рекомендуется (это мужской путь), потому что у вас эмоции в доминанте. Для женщины Брахмачарья – это умение не контролировать эмоцию, а переключать её на другой поток. То есть эмоция как река (как русло такое). Похоже на умение переводить стрелку, когда едет поезд, – и тогда он пошёл по другой ветке. Вот так и здесь: умение перещёлкивать эмоцию в другое течение (в другое русло). То есть эмоция – это просто энергия, и если мы её переводим в другое русло, то меняется как бы полюс энергии: она с минуса становится плюсом, или наоборот.

Простой пример. Все эмоции мы можем разделить на два лагеря: эмоции Луны и эмоции Солнца. Например, раздражительность – это эмоция Солнца, а депрессивность – это эмоция Луны. И вот одно из искусств женщины – это умение переключить эмоцию из одного знака на другой. Что такое середина? Представьте, что человек идёт по канату: его

заваливает влево – он мягко скашивается вправо и выравнивает себя, его заваливает вправо – он мягко скашивается влево и выравнивает себя. Я рассказал о крайних проявлениях: когда много Солнца – человек раздражителен (неуправляемая эмоция), когда много Луны – человек депрессивный (неуправляемая эмоция). Соответственно, когда много Луны, мы начинаем работать с правым потоком силы, и потихонечку наши эмоции как бы выравниваются, они выходят на середину.

Ещё пример. Когда накапливается депрессия, надо работать с Сурьей Намаскар – это антидепрессивный комплекс. Только начинаете делать – депрессию как рукой снимает, особенно после 50 колец Сурьи Намаскар. Когда чувствуете раздражительность, то это значит, что много Солнца. Соответственно, нужно работать с практиками Луны: растяжки, текучие практики и постепенный вход в шавасану. Только не начинайте сразу с шавасаны – не сработает, «порвёт». Если лечь раздражённым в шавасану, не будет шавасаны, а будет человек, который лежит и думает: «Сейчас встану и всё ему выскажу!» Нет, сначала техниками Луны выравниваются энергоструктуры, и только потом человек ложится в шавасану.

И вот так, потихонечку, слой за слоем мы погружаемся в эти заповеди. Это всё касается только Ямы. Вот теперь понятно, почему Гуруджи только об Ахимсе говорил три часа? Эта тема бездонна: в неё можно погружаться и погружаться, в ней очень много слоёв. Радэ Радэ.

## Принципы Ниямы

Мы с вами буквально контурно поговорили о Яме. Напомню, что это свод неких принципов, которые помогают йогу коммуницировать с миром, то есть убрать как можно больше точек потери энергии. Это некие модели поведения, которые помогают нам быть гармоничным в социуме. Яма – это принципы взаимоотношения с миром.

И следующая ступень восьмиступенчатой йоги – это Нияма. Это принципы взаимоотношения йога с самим собой (со своей субъективностью, со своим внутренним пространством, со своими оболочками).

## Шауча – очищение

И первой в Нияме стоит Шауча, что переводится буквально как «очищение». Здесь существует несколько слоёв. Первый – это слой очищения тела. То есть, на самом простом уровне, это гигиена: утреннее умывание, чистка зубов, регулярное принятие ванны и всё такое. Более сложное – это уже шаткармы (шесть йогических чисток организма). То есть мы учимся подбирать определённый календарь чисток, проходя и наработывая каждую. Например, Кунджала-крийя осваивается в течение 40 дней (через день). И к концу прохождения этой чистки мы чувствуем, что такое чистый желудок, – и вот это состояние мы начинаем ловить. И потом уже Кунджалу делаем по мере того, когда чувствуем, что это состояние чистоты начинает теряться.

И так все чистки по данному принципу и осваиваются. Мы сначала входим в некий цикл, проходим его, ловим ощущение чистого кишечника, желудка, пазух носа – и это состояние у нас становится базовым. И когда мы чувствуем, что его утрачиваем, то включаем чистку по мере необходимости. На определённых этапах практик йоги делают чистку каждый день, то есть это как бы некий ритуал.

И Шауча идёт дальше. Следующий шаг – очищение речи: мы начинаем выуживать, просматривать у себя слова-паразиты (слова, которые засоряют нашу речь). И тоже начинаем их потихонечку убирать, растворять очищением мыслей. Начинаем просматривать, какие присутствуют ментальные паразиты, деструктивные паразиты. Потихонечку начинаем убирать практикой из своего ментала депрессивные мысли. В целом, Шауча – это некий комплекс системы чисток. Начиная от физического тела и заканчивая ментальным телом, то

есть регулярное повторение имени Господа – любого из его имён, с которым вы резонируете. Это тоже частично относится к практике Шаучи, потому что чистит ментал.

К чему ведёт эта ступень? Очень важно понимать, к чему подводит каждая ступень. Вспомним Яму. Первая ступень (Ахимса) приводит йогина к состоянию ненасилия – в его присутствии растворяется любая агрессия. Когда у йогина доминирует энергия Сатьи, то его слова сбываются, его действия и слова правдивы – всё, что он скажет, сбывается. Астея (неворовство) приводит йогина к тому, что все материальные блага, которые ему нужны, появляются как бы сами собой, то есть появляются люди, которые жертвуют деньги или которые помогают что-то приобрести. Отсюда все Мастера как бы сами ничего не делали, но в нужный момент появлялись ашрамы, земля, то есть появлялись люди, которые как-то помогали этому делу. Это энергия Астеи. Апариграха (ненакопительство, нестяжательство) – когда в нас просыпается эта энергия, она позволяет нам (как во многих текстах написано) понять, кто мы есть на самом деле. Некоторые источники это разъясняют так: мы начинаем чувствовать прошлые жизни. То есть появление в нас энергии Апариграхи даёт нам ощущение нашей кармы, наших прошлых воплощений – эта энергия просыпается внутри нас. И Брахмачарья: если она наработана, то даёт состояние постоянной энергии. То есть у йогина нет периода, когда он в энергетическом упадке, – он постоянно наполнен энергией, он её просто фонтанирует, так как переполнен этой вибрацией.

Когда мы нарабатываем Шаучу (Нияму), то делаем это постепенно, слой за слоем погружаясь в чистки. Сначала это простые чистки, потом сложнее. Постепенно мы ловим ощущение очищающихся оболочек, то есть они становятся более чистыми, прозрачными. Мы это состояние запоминаем и держим его, избегая уже определённого питания, которое нас загрязняет, общения, действий, мыслей, эмоций. Мы как бы буквально чувствуем всё то, что загрязняет оболочки: ментальную, астральную, эмоциональную, физическую и праническую. И к чему это приводит? Это приводит к тому, что мы начинаем чувствовать то, что нужно чистить, и то, что в чистке не нуждается. А что не нуждается в чистках? Это наша душа (Атман).

Работая с Шаучей, мы начинаем ощущать то, что нужно регулярно очищать. Как бы безупречно мы себя ни вели, всё равно периодически можем что-то цеплять. И мы понимаем, что для гармонии, для определённого равновесия нам нужно регулярно проходить какой-то календарь чисток: телесных чисток (шаткармы), ментальных чисток (избавление от ментального мусора), эмоциональных чисток (сброса эмоционального напряжения). Мы понимаем, что это всё нужно делать, но мы чувствуем, что во всех этих пространствах есть нечто, что не требует никаких чисток. То есть йогин начинает за счёт Шаучи чувствовать вибрацию Атмана (вибрацию внутренней души) и начинает её ощущать. Это даёт Шауча.

### **Сантоша – удовлетворённость**

Следующая очень интересная ступень Ниямы – это Сантоша. Это ступень, которая переводится буквально как «удовлетворённость». Это то, что буддисты называют «состояние таковости».

Очень хороший пример. Была жара, все ходили вялые. «Да когда же эта жара закончится, да что же это такое?!» Хлоп – жара упала, и все говорят: «Нет, лучше уж жара пусть будет». Вот так мы Сантошу и нарушаем. А люди, которые вошли в состояние Сантоши (в состояние таковости), ведут себя по-другому: что бы ни случилось, этот человек наслаждается тем, что есть. Он адекватен ситуации: то есть холодно – оделся, жарко – разделся, но внутри у него нет претензии к миру. Потому что внутри у него есть некий источник, некий такой «глаз тайфуна» – то, что ничем не цепляется, что позволяет ему держать состояние Сантоши (состояние удовлетворённости) и наслаждаться любой ситуацией.

Часто дают очень интересную схему, которая позволяет войти в Сантошу. Существуют четыре базовые негативные, деструктивные эмоции, которые разрушают нас и вызывают

состояние Асантоши, то есть состояние разобщения, претензии к миру, к сущему, вообще к пространству.

**Первая эмоция** – зависть: когда мы наблюдаем, видим или слышим об успехах человека, который трудится в той же сфере, что и мы, и приходит к той цели, к которой мы стремимся. Состояние зависти моментально нас выбивает в энергию ревности, энергию внутренней депрессии (то, что называют «жаба душит») – соответственно, ни о какой Сантоше не может идти и речи. И Мастера говорят: чтобы убрать эту вибрацию, нужно наработать состояние того, что в народе называют «белой завистью» – состояние дружелюбия к чужому успеху. Если у нас включается «чёрная зависть» (ревность), чужой успех нас угнетает, и мы чувствуем свою ничтожность. А если мы наработали энергию дружелюбия к чужому успеху, то мы радуемся тому, что у человека это получается. В каком ключе мы радуемся? Он для нас становится как мини-гуру. То есть мы движемся в ту сторону, куда он уже прошёл (он на эту ступеньку дошёл и уже чего-то добился), к чему мы тоже стремимся, и для нас он как маленький маячок, как звёздочка, которая помогает чётко понять, что этого можно достичь. И когда мы нарабатываем эту энергию, ситуация, которая раньше нас разрушала, вызывая в нас «чёрную зависть», она, наоборот, делает нас сильнее.

**Вторая эмоция** – это наше отношение к людям, которые испытывают страдания. Большинство из нас играет в такую игру: мы или жалеем этих людей, или (если честно посмотреть в себя в этот момент, когда мы слышим о чужих несчастьях) глубоко внутри мы радуемся, что это произошло не с нами. Это тоже выбивает нас из состояния Сантоши, потому что состояние Сантоши – это принятие всего, что происходит в нашей жизни. И вот здесь Мастера учат тому, что йогин должен развивать энергию сострадания для тех, кто испытывает страдания. И это тоже такой неоднозначный термин, который очень часто понимают по-разному. Есть техники, которые позволяют нам буквально растворять чужую боль, чужие проблемы. Но это очень сильный уровень, и с этим часто берут и чужую карму. Поэтому на данном этапе освоения Сантоши мы с этим не работаем. Так вот: сострадание на первом этапе освоения этого пространства – это молитва о другом человеке. Мы садимся в медитативную форму, вспоминаем того человека, который сейчас испытывает страдание, и начинаем искренне читать молитву, читать мантру в пространство этого человека. И это и есть сострадание: мы помогаем ему в этой сложной ситуации. Это начинает растворять в нас энергию жалости, потому что жалость – это неправильное качество.

**Третья эмоция** – это отношение к людям, которые ведут себя не совсем правильно. К примеру, вы едете в каком-то транспорте, на задних сиденьях сидит толпа подвыпивших людей: громкие звуки, гогот, мат. Что делает основная масса людей? Народ вжимает голову в плечи – и видно, что всем не нравится, то есть все как бы напряжены и очень раздражительны. Если кто-то пытается сделать замечание (чаще всего это женщины, ведь мужики мгновенно замолкают), то в ответ слышат ещё много новых слов. Что в этот момент происходит? Вы знаете принцип вибрации, принцип сонастройки: мы можем с человеком сонастроиться через плюс (например, мы любим человека) или мы можем сонастроиться с человеком через минус (мы ненавидим человека). И это тоже сонастройка. И в этот момент с людьми, которые по частотам ниже (то есть они ведут себя на уровне «животных программ»), мы как бы сонастраиваемся и соответственно теряем энергию – и тоже выпадаем из состояния Сантоши.

Что советуют йоги? Они советуют в этих ситуациях нарабатывать энергию равнодушия, то есть «равновесия души»: во всех таких ситуациях, где мы видим эти вибрации (это пространство), мы должны научиться быть ровными. Почему? Необходимо понимать степень развития души. Ведь существуют люди, которые только что вышли из животных перерождений, и их сознание наполнено тама-гуной.

Как понять, в какой мы гуне? У Дао дэ Цзин очень хорошо написано: «Когда низкий человек слышит о Дао, он смеётся, кривляется, то есть всячески порицает истину о Дао». Это люди, ум которых максимально заполнен тама-гуной, и для них вредить другим людям – это естественная модель поведения. Они просто не понимают, что «всё есть одно», – они этого

не чувствуют. Для них после пикника бросить горы бумажек, мусора и уехать – это абсолютно нормально: они просто не понимают, что сюда же могут вернуться, что жизнь их может носом ткнуть в эту же грязь, которую они натворили. Почему у них нет этого понимания? Потому что их ум переполнен тама-гуной.

Для среднего человека, который слышит о Дао, естественно пытаться следовать Дао, но у него регулярно случаются откаты. И это большинство из наших – это ум, переполненный Раджа-гуной. То есть мы чувствуем эту вибрацию, какой-то высший закон, пытаемся ему следовать, но регулярные программы нас оттягивают. Мы выкарабкиваемся, нас опять оттягивают – и так постепенно, кусочек за кусочком у своего ума освещаем пространство, входя в некую культуру. То есть мы нарабатываем некую культуру ума (сложность ума). Это ум, наполненный Раджа-гуной. Она очень деятельная, активная, но и очень импульсивная.

Наконец, высший человек, ум которого наполнен Саттва-гуной, как только слышит о Дао, сразу следует Дао и больше не отступает. Это те люди, которых в Индии называют «высшие ученики». Часто Мастера приводят такой пример. Есть ученики как сырое дерево: чтобы разжечь их духовным знанием, Мастер очень долго их «просушивает», готовит. Есть ученики как каменный уголь: их уже легче разжечь, но всё равно нужно постараться. И есть ученики как порох: достаточно искорки духовного знания для того, чтобы они вспыхнули. Внутри таких учеников уже есть свет знаний, поэтому они чувствуют путь и сразу идут по нему. Это люди, которые уже родились с Саттва-гуной, у которых Саттва-гуна доминирует.

И, зная этот механизм, попадая в ситуацию, где вокруг большое количество людей с асоциальным поведением, вы уже просто понимаете, что это люди, ум которых переполнен Тама-гуной. Мастер, ум которого переполнен светом и любовью, в этот момент им сострадает, он буквально за них молится. Он понимает, что им придётся много страдать, чтобы постепенно проходить слой за слоем. А йогин, который ещё только нарабатывает данные состояния, должен входить в состояние равнодушия – равновесия души, ровное, спокойное понимание ситуации, понимание того, кто это такие, и идти дальше.

Наконец, **четвёртая эмоция** – это отношение к Мастерам. Следующее пространство, которое мы нарабатываем, чтобы войти в Сантошу, – это пространство общения с Мастерами. Очень часто, когда мы встречаем на своём пути людей, которые на много ступеней ушли в своём развитии, у многих из нас возникает состояние некой ничтожности: ощущения, что мы никогда туда не дойдём. Йогини советуют: когда ты вспоминаешь о Мастерах, вызывать в себе состояние радости. Потому что Мастера – это уже не маленькие маячки на пути (как те, которые ушли от нас вперёд на две-три ступени), а это как некие путеводные звёзды, которые своим светом, милостью и силой помогают нам идти по пути. И то, что в нашей жизни появляется такой Мастер, – это огромная позитивная карма наших воплощений, и это переполняет нас радостью.

Когда на эти четыре основные негативные вибрации мы начинаем нарабатывать позитивные вибрации, постепенно мы приходим к состоянию Сантоши. Что несёт состояние Сантоши? Состояние Сантоши несёт ощущение счастья – того счастья, которое не зависит от внешних обстоятельств, внешних условий, ситуаций, мыслей, действий, не зависит от других людей, не зависит ни от чего материального. Это просто некий свет, который сам по себе есть счастье, – это уже качество нашего Атмана.

Эта энергия, кстати, часто видна в маленьких детях: у них эта штука пробивается, потому что скорлупа Эго ещё не такая жесткая, и прямо видно, что они очень счастливы. Бабочку увидел – он прямо наслаждается. А мы сначала говорим: «Какой класс – шоколадка!» А потом думаем: «А почему всего одна?» Когда мы съели их уже пять штук, то думаем: «Как же плохо!» Один мой ученик безуспешно борется с лишним весом, и у него игра начинается так. Сначала энергия воли накапливается-накапливается, и он говорит: «Не ем сладкого!» Неделю держится. Потом эта энергия исчезает, и опять выходит состояние «хочется сладкого». С его слов: «Тогда я открываю в кафе эту штучку, чтобы достать пирожное, беру его, и сам себе говорю: «Да, я свинья!» Налопается, через время приходит чувство вины и опять накапливается энергия воли. Он снова говорит: «Не ем сладкого!» И



эта цикличность бесконечна. Нужно потихонечку работать с состоянием Сантоши (работать с принятием), там много ступенек.

### **Тапас – нагревание тела**

Третья заповедь Ниямы – это Тапас, что в переводе означает буквально «нагревание тела». Что это такое? Это то, что мы называем самодисциплиной или дисциплиной ума. Например, рано встать утром (во время богов), сделать практику или регулярно проходить чистки, работать с мантрами, со священными текстами – постепенно вводить в свою судьбу позитивные привычки, позитивные модели поведения, которые всё больше и больше помогают нашему сознанию отклеиться от Тама-гуны, от власти материи. И этот гипноз, что «мы – тело, мы – материя», уходит: мы буквально перепрограммируем свой ум. Часто йогу называют системой, которая помогает перепрограммировать ум. Как говорил один из Мастеров: «Самое сложное в йоге – это расстелить коврик, встать на него и начать практиковать».

Тапас – это некая устремлённость, намерение, внутренняя решимость, внутренняя сила, внутренний огонь, который помогает нам у своего бессознательного постепенно как бы забирать кусочки. Сначала каждый день заниматься, потом мы научились заниматься утром и вечером, потом – работать с мантрами, регулярно проходить календарь чисток. И так потихонечку-потихонечку мы вводим в себя такие «обеты», которые переполняют нас этой энергией. И когда мы такого человека встречаем, то это состояние (Тапас) от него очень чётко исходит: в его присутствии легко держать правильные модели поведения. Но как только мы выпадаем из его поля зрения, снова бессознательное выходит и что-то от нас «отъедает», но какая-то искорка остаётся. Мы вдруг видим, что у нас в судьбе появилась новая позитивная привычка. И так, слой за слоем, мы нарабатываем эти привычки, держимся за них – и они нас держат.

С одной стороны, этот механизм привычек может очень нам мешать. Это инерция ума, Тама-гуна – определённые программы, которые уже наработаны в нашем сознании, как закрученная машина (закрученная пружина, пластинка такая). Они стараются нас всё время как бы «дёрнуть» в старые программы поведения. Но этот же механизм мы используем себе во благо: мы начинаем нарабатывать новые позитивные модели поведения. И в какой-то момент количество этих попыток переходит в качество: у нас появляется позитивная привычка. И это Тапас – энергия, которая помогает нам перепрограммировать ум, старые модели поведения в новые путём практики: с помощью асан, пранаям, мантр, шаткарм. Отсюда и говорят, что йога – это, прежде всего, практика. То есть без практики ничего не меняется, потому что можно говорить много, но инерция ума очень сильная, без этого механизма Тапаса мы его просто не перепрограммируем. Что даёт Тапас? Он даёт, во-первых, телесное здоровье, а во-вторых, даёт ощущение очень сильной энергии. То есть эта энергия буквально излучается йогой, она часто видна в глазах – глаза у этих людей как будто светятся.

### **Свадхья – самообразование**

Четвёртая ступень Ниямы – это Свадхья, что переводится как «самообразование». Это регулярная работа с новыми источниками информации. Мастера йоги советуют тем, кто практикует йогу, регулярно изучать анатомию, физиологию, а также регулярно просматривать, изучать тексты, написанные Мастерами, изучать классические тексты йоги (Гхеранда-самхита, Шива-самхита, Йога-сутра Патанджали), то есть тексты, которые буквально концептуально, сжато, очень концентрированно выдают всю систему. Регулярно прочитывая эти тексты, изречения Мастеров, мы постоянно будем там находить какие-то крупинки – и это всё больше и больше будет убирать гуну невежества, «просветляя» наш ум.

К чему приводит Свадхья? Как говорят Мастера: «Она приводит нас к пониманию

самих себя». То есть те дисциплины, которые мы начинаем изучать, это, с одной стороны, как бы новые знания, но с другой стороны – это как зеркало. Погружаясь в информацию, погружая её в себя, мы всё время её немножко отражаем. И на фоне обучения мы всё лучше и лучше узнаём себя. Вспомните, что было, когда вы только начинали осваивать асаны: вы пришли в йогический зал, у вас было некое количество иллюзий о самом себе (иллюзии минуса – что вы чего-то не можете, и иллюзии плюса – что вы что-то можете). И тут нас берут и ставят в определённые формы, и мы чётко понимаем, что вот здесь мы деревянные, как Буратино, а вот здесь у нас что-то получается. И потихонечку, слой за слоем мы начинаем изучать своё тело, чувствовать его, погружаться в него. И в какой-то момент у нас включается ощущение, приходит понимание возможностей тела: понимание того, как вообще эта «машина» устроена (тело – это же настоящая биомашина, как некий скафандр, который нам выдали во время рождения для того, чтобы жить в этой реальности). Это как акваланг, который мы надеваем, погружаемся в реальность подводного мира (без акваланга мы не можем там существовать). Так и здесь: чтобы быть в этой реальности (в этой Майе), играть в эту игру, нам нужен источник, куда погрузится наша душа. И уже через оболочки душа и действует – творит свою дхарму, познаёт сама себя в этой игре. И вот Свадхья – это элемент познания самого себя.

Свадхья приводит нас к тому, что мы чётко понимаем свои слабости и учимся их нивелировать (растворять). Понимаем свои силовые качества и учимся тому, чтобы они ещё больше расцвели. Если взять и просмотреть успешных людей в разных областях, то видно, что у них у всех есть ряд важных качеств. Первое – у них есть тотальная вера в себя, в свою неповторимость и в свою неповторимую судьбу. С той или иной долей кто-то из них прислушивается к чужому мнению, а кто-то не прислушивается, но они всегда любое своё решение прогоняют через некий фильтр ощущения правильности (именно своей правильности): нечто внутри них подсказывает им правильный шаг, и это у них у всех есть. И второе – они очень легко обучаются, они открыты новому знанию. У большинства из них очень пластичный ум. То есть некое такое двойное сочетание. С одной стороны – железобетонная уверенность в своей дхарме, в своей судьбе, в своём движении, а с другой стороны – очень чёткая пластичность: умение быстро среагировать и сдвинуться на новый путь (на ту развилочку, которая открывает жизнь). И это даёт Свадхья.

Есть ещё такое выражение у йогов: «Когда человек перестаёт учиться, то он останавливается: всё, уже нет развития». Мастера тоже учатся. Я задал вопрос Гуруджи, когда он последний раз приезжал: «Самадхи – это окончание?» Он говорит: «Нет. Это просто дверь в новые измерения». Я говорю: «А там путь есть?» Он говорит: «Да». Я говорю: «Так и Девархая идёт по пути?» Он говорит: «Да. У него там свои этапы, он тоже развивается». Самадхи – это просто переход в новые пространства, в новые миры, в миры Мастеров, и там у них свой путь. И это очень хорошо описано у Ричарда Баха в книге «Чайка по имени Джонатан Ливингстон». Джонатан сначала был в одном мире, потом попал в другой: там меньше чаек, они другие, но они тоже развиваются, тоже движутся по пути. Отсюда Мастера и говорят про то, что путь бесконечен. И вот Свадхья даёт это состояние, эту энергию – энергию наслаждения от постоянного обучения, от открывания всё новых и новых пространств.

### **Ишвара Пранидхана – воспоминание Господа**

И последняя ступень Ниямы – это Ишвара Пранидхана, что в переводе означает буквально «вспоминание Господа». Её тоже по-разному трактуют. Основной её ключ – это умение регулярно думать о Боге: чувствовать Бога, размышлять о Нём.

Есть несколько теософских принципов. Первый – Бог непознаваем, то есть Его невозможно познать. Чисто логикой, рациональным умом Он непознаваем, но мы можем Бога пережить, почувствовать. Отсюда очень важно то, что йогины называют «прямым опытом, прямое восприятие». То есть можно много говорить о Боге, но видел ли ты сам Его? И есть

ряд признаков того, что человек видел Бога. Важность прямого переживания, ощущения нечто – это и даёт Ишвара Пранидхана. Мы регулярно путём каких-то своих практик пытаемся свой ум разворачивать на нечто бесконечное. То есть сущее бесконечно; говорят, что сущее – это вся Вселенная. Это объект, который просто бесконечен.

Чтобы понять это, мы вспомним два таких принципа: «принцип обучения» и «принцип воспитания». Что такое обучение? Мы входим в новую дисциплину (например, в математику или азбуку), но, поскольку мы маленькие, в нашем уме ещё нет этой информации (файла нет). Мы начинаем погружаться в эту дисциплину, и сначала у нас есть ощущение, что мы – маленькое пространство, а это нечто – огромное. И мы всё больше и больше входим в это пространство, нарабатываем и нарабатываем знания. Когда какое-то количество обучения переходит в качество, возникает воспитание, то есть мы поменялись. Почему? Потому что мы научились читать, писать, то есть мы стали уже чем-то другим. Мы какой-то кусок информации буквально «съели», растворили в себе – и за счёт этого изменились. Человек, который умеет читать, сильно отличается от человека, который не умеет читать. Человек, который умеет разговаривать на другом языке (кроме родного), отличается от человека, который не разговаривает на нём. Это видно: у него другая вибрация. Человек, который умеет водить машину, отличается от того, кто не умеет водить машину, потому что тот пешеход, а этот уже автомобилист. И автомобилисты сразу друг друга видят. Человек, который знает йогу, и тот, который не знает её, отличаются: йогин сразу увидит йогина, почувствует настоящего практика. Вот это и есть обучение: количество переходит в воспитание, то есть меняется матрица.

А что происходит при Ишваре Пранидхане? Смотрите, мы регулярно думаем о Боге, размышляем о Нём, пытаемся Его почувствовать, пережить – мы как бы всё время свой ум разворачиваем в нечто. Но Бога познать невозможно, Его можно только пережить – это просто бесконечное пространство. То есть капля не может познать океан, она может только в нём раствориться, может только пережить состояние океана. Но если капля будет регулярно размышлять об океане, то все остальные объекты станут для неё очень лёгкими. И вот Ишвара Пранидхана даёт такое состояние, что после размышления о Боге все остальные объекты для нас очень лёгкие (там вообще нет сложности).

Я как-то разговаривал с одним человеком. Он очень успешный бизнесмен, великолепно ведёт переговоры. И при этом он умеет работать с камнями. Я говорю: «Как у вас получается так хорошо договариваться с людьми?» А он говорит: «Очень просто: мне помогает моё умение работать с камнями. Я сажусь перед камнем, долго на него смотрю, погружаюсь в каждую трещинку (особенно с кварцевыми камнями – прозрачными: там прям видно, как камень рос, как один слой переходит в другой) и пытаюсь почувствовать, как камень растёт – у него своя история. Он рос, может, много тысяч лет, испытывал множество вибраций; менялись эпохи, созвездия, времена года – и камень всё в себя накапливал.

После этого (когда я выхожу из путешествия внутри камня) общаться с людьми мне очень легко. Я чувствую их стремления, намерения, я чувствую их векторы – что они хотят. И тогда очень легко строить модели поведения».

Вот то же самое и здесь: когда мы регулярно погружаемся в состояние не-ума, то есть мы пытаемся войти в трансовые состояния (а только там мы можем почувствовать Бога, мы не можем его чувствовать из логики, из рационального ума), выйдя оттуда, все остальные объекты для нас становятся очень лёгкими. Отсюда Мастер нас видит, как облупленных, он на нас смотрит и видит нас, как прозрачных просто, и это искусство Мастеров. И так, погружаясь потихонечку в Нияму, мы нарабатываем все эти качества.

Это то, о чём хотелось вам рассказать. Радэ! Радэ!

## Законы Дао

Существуют так называемые природные, или вселенские, законы, которые китайцы называют Дао. А Дао Дэ Цзин – это свод этих законов, трактат о Силе, о неких добродетелях мира, базовых принципах, которые пронизывают весь мир, всю нашу Вселенную, и, соответственно, пронизывают и наш социум, человечество как часть Вселенной.

И болезни в основном и происходят от несоблюдения этих принципов, от неследования дхарме, закону. На Востоке бог смерти – Яма, у которого есть два лика: собственно Яма и его брат-близнец, которого зовут Дхарма. И когда ты следуешь дхарме, то ты живёшь благополучную жизнь, а если ты не следуешь дхарме, то ты быстро уходишь к Яме. У него есть свита. Каждая болезнь на Востоке – определённая сущность, которая приходит к тому человеку, который нарушает определённые принципы дхармы, или Дао; нарушает определённые законы мира. На этом всём построено целительство на Востоке.

#### **Здесь мы рассмотрим следующие законы Дао:**

- Живи счастливым настоящим, а не прошлым или будущим
- Не критикуй и не осуждай
- Не просят – не лезь
- Тебе надо – ты и делай
- Не обещай, пообещав – выполни
- Всегда спрашивай разрешения
- Не западай
- В просьбе не отказывай
- Не передавай знания, не сделав их своими
- Не ставь цель: она должна быть маяком
- Никому ни в чем не мешай
- У природы нет плохой погоды

### **Закон № 1**

#### **Живи счастливым настоящим, а не прошлым или будущим**

Сейчас мы попробуем исследовать один из ведических законов, который звучит так: «Живи счастливым настоящим, а не прошлым или будущим». Просто внутри себя поиграйте с этой фразой, покрутите её, попробуйте её почувствовать. Почувствовать, в чём важность данного закона, как он работает и что вообще происходит с людьми, которые ему не следуют.

Сейчас давайте попробуем почувствовать этот закон: «Живи счастливым настоящим, а не прошлым или будущим». Что вы почувствовали? Почувствовали некое ощущение собранности, присутствия.

Давайте разберём, что означает «живи счастливым настоящим». Сначала разберём, что такое «настоящее». Что это в вашем понимании? Настоящее – это здесь и сейчас. Настоящее – это сама жизнь, поток жизни, концентрация, спокойствие, действие.

Мы сейчас с вами работаем с информационным потоком, потоком данного закона. И в этом потоке мы учимся «ловить» информацию. То есть не говорить то, что у нас есть сейчас в сознании, в интеллекте, а пытаться поймать именно ту информацию, что идёт из информационного потока.

Теперь, на противотоке, давайте найдём, что такое «будущее». Будущее – это многовариантность, некая картинка ума, мечты, надежды, «прекрасное далёко». В общем, можно сказать, что это некое устремление куда-то.

А что же такое прошлое? Это воспоминания, память, опыт, основа. То, что никогда не повторится. Различают прямой опыт и непрямой опыт. Прямой опыт – это память прямого переживания, когда я реально был в каких-то событиях, это моё личное прошлое. А непрямой опыт – это память той информации, что я читал или где-то слышал.

Разберём подробнее, что такое непрямой опыт. Допустим, я читаю историческую книгу

о каком-то куске времени, к примеру, о Средневековье, когда меня в этой жизни не было. Но я её читаю, поскольку она красиво написана и меня это захватывает. Однако как таковой у меня нет памяти об этом отрезке жизни. Я только либо доверяю автору, либо нет, и у меня остаётся только опыт прочитанной книги. И если меня потом спросят: «Что такое Средневековье?» – то я дам свою оценку Средневековья, исходя из прочитанной информации, где-то услышанной или той, которую узнал из просмотренных фильмов и т. п. Но как такового прямого опыта проживания в Средневековье у меня в этом перерождении нет. Может, конечно, в глубинах моей памяти где-то и есть, но в этом перерождении нет. А есть только информация из текстов, фильмов и др.

Прямой и непрямой опыт – это прошлое. А что такое будущее? Будущее – это тоже память, но ожидаемая. Это то, что я ожидаю, исходя из того, что я уже прожил. Даже если я не знаю будущего, я всё равно его как-то строю, опираясь на то, что я прожил. Так, когда человек попадает в незнакомую ситуацию, он пытается из своих наработок выбрать какие-то модели поведения, подходящие для этой ситуации. Мы даже часто, не зная какой-то ситуации, ищем людей, кто в ней был, и спрашиваем: «Ну, как там?» Тот отвечает: «Ну, приблизительно похоже на это, на это или вообще ни на что не похоже». То есть, даже не зная будущего, мы всё время строим в голове некую картинку будущего, исходя из прямого или непрямого опыта. Мы всё время оперируем какими-то понятиями, которые уже знаем.

Вот этот прямой и непрямой опыт, то есть прошлое, а также будущее, картинку которого мы строим в голове, – это и есть наш ум. Ещё говорят, что ум соткан из прошлого и будущего.

Если будущее и прошлое – это наш ум, то что же такое настоящее? Настоящее – это осознанность, это «здесь и сейчас». Чтобы понять, что такое настоящее, в него нужно войти, погрузиться, его нужно непосредственно почувствовать. Чтобы это сделать, вы должны как-то зафиксировать внимание на самом этом моменте «здесь и сейчас». И фиксирует вас, прежде всего, сознание. Потому что сам ум вас не фиксирует, он сам – прошлое и будущее.

Мы как личность, как эго, как ум, как тот, кто имеет прожитые ситуации, и тот, кто имеет ожидания будущих ситуаций, – не живём настоящим. Настоящим живёт только сознание.

Что такое сознание? Сознание – это та сила, та часть нас, которая осознаёт. Которая констатирует факты окружающей реальности – внешней или внутренней. Сознание считывает информацию с помощью луча внимания. Например, вы направляете внимание на дерево и осознаёте, что это дерево – работа сознания. Или вы погружаете своё внимание в события, например, годичной давности и последовательно осознаёте, проживаете эти ситуации. И та часть вас, которая их осознаёт, – это и есть сознание. Сознание можно направить в пространство ума, то есть на объекты прошлого или будущего. Можно зафиксировать сознание в настоящем, сосредоточившись на сигналах органов чувств. Но оно само как объект, как пространство всегда находится в настоящем. Такова его природа. По большому счёту не известно, можно ли осознать сознание, так как, когда мы его осознаём, это на самом деле мысль о сознании, но не оно само. И то, что мы реально знаем о сознании, – это то, что оно живёт здесь и сейчас. И дальше мы будем с этим работать.

Теперь разберём, что такое «счастливое» настоящее. Мы уже поняли, что прошлое и будущее – это наш ум, а настоящее – это наше сознание. Теперь – почему нужно жить «счастливым» настоящим? Почему в этом законе, который сформулировали древние риши, великие йоги, практики, они чётко указали: «Живи счастливым настоящим»?

Посмотрим на это с такой точки зрения. Огромное количество наших проблем связано или с прошлым, или с будущим. Если у человека что-то болит сейчас, то это, действительно, настоящее, однако таких ситуаций немного. В основном мы просто накручиваем себя. А конкретно – в данную секунду – редко у кого есть какая-то проблема. А если она даже существует, то она связана или с прошлым, или с будущим.

*Вопрос:* А проблемы вообще больше связаны с прошлым или с будущим?

*Ответ:* У каждого «своё кунг-фу»: кто-то больше боится будущего, и от этого

возникает проблематика, а кто-то тянет на себе панцирь прошлого – такой себе чемодан, набитый проблемами, – и проблематика возникает от этого.

Известно, что многие техники йоги и медитации опираются на телесные ощущения и ощущения дыхания. С этих ощущений практики начинаются. Давайте поймём, почему это так. Для того чтобы это найти, просто сконцентрируйтесь на телесных ощущениях и ощущениях вдоха и выдоха. Почему медитативные техники начинаются с концентрации на теле, на телесных ощущениях? Да потому, что телесные ощущения фиксируют сознание в настоящем времени. Но почему это происходит?

А это происходит именно потому, что тело – это существо настоящего. Это не ваше тело, вам его выдала матушка-Земля – это её тело. Да, вы с этим телом сонастроились, вас очень долго обучали с детства, что вы – это тело, что у вас есть имя, есть личная история. Всё обучение было построено на том, что вы хороший мальчик/девочка или плохой. Но на самом деле это не ваше тело. Мы сюда пришли как звёздные странники, как душа, как сознание. Исходя из того, как мы себя вели в прошлой жизни, нам выдали тело. Кому-то из одной «секции», кому-то – из другой. Кому-то выдали тело целое, кому-то – «с заплатами». И когда мы уйдём в посмертие, в Бардо, тело заберёт земля, разберёт его на элементы, оно растворится. Одни элементы пойдут в одну стихию, другие в другую, а через время она из этих элементов соберёт новое тело и отдаст его другому ищущему. Может, даже снова вам, когда вы вернётесь из Бардо и снова войдёте в перерождение. Земля же живёт настоящим. Это и называется словом «объективность», то есть она живёт в настоящем, независимо от того, знаем мы об этом или нет.

Таким образом, что у нас есть? Во-первых, у нас есть внешняя реальность, то есть Ли́ла – игра Бога, в которой мы сейчас живём. Эта внешняя реальность соответствует настоящему времени, «живёт в настоящем», и наше материальное тело – это часть этой объективной реальности. Во-вторых, у нас есть наша внутренняя реальность, мой внутренний мир: ум, «я как личность», который соткан из прошлого и будущего. И в-третьих, в этом пространстве ума есть ещё точка присутствия, линия, поток настоящего: та сила, что осознаёт, – сознание. И вот сознание – это «житель» именно объективного мира. Сознание – это некая частичка Творца, которая в нас вложена. На Востоке это называется «глаз Бога» или «глаз Вишну». Это в каждом из нас есть, и оно живёт именно в настоящем.

Теперь, зная это, вернёмся к закону «Живи счастливым настоящим, а не прошлым или будущим». Что происходит, если я следую этому закону? Сейчас попробуем мысленно данному закону следовать. У вас есть настоящее – это ваше ощущение тела и дыхания. Ещё у вас есть сознание, и вы фиксируетесь в настоящем, погружая внимание в тело и дыхание. То есть вы соединяете тело, дыхание и сознание. При этом вы увидите, что внимание всё время убегает в пространство ума: то в прошлое, то в будущее. И вот вы сидите какое-то время, недолго, и постоянно пытаетесь быть здесь и сейчас, в настоящем, путём сонастройки тела, дыхания и сознания. И фиксируйте то, что будете чувствовать.

Хорошо. Мы почувствовали, что происходит, если следовать закону. Теперь найдём, что происходит с человеком, который этот принцип Дао нарушает, то есть живёт прошлым и будущим. Чтобы это понять, мы сейчас постараемся «отклеиться» от тела и начать бегать в прошлое и будущее. Давайте сейчас это сделаем, ведь на контрастах очень много чего можно найти. То есть вспоминать какие-то ситуации, которые были, или пытаться продумать, что нас ждёт в будущем. В общем, нужно специально побегать то туда, то сюда.

Что почувствовали? Вот этот постоянный бег в прошлое и будущее – это и есть колесо Сансары. Дело в том, что мы себя собираем, осознаём как личность. Личность, которая имеет свою личную историю, отношения, кучу обязанностей, а вместе с ними и проблематики. Имеет ожидания, страхи, «скелеты в шкафу», которые мы тянем с собой. И пока мы осознаём себя как личность, мы всё время находимся в пространстве личности, в пространстве ума, и наше внимание бежит то в прошлое, то в будущее.

Поэтому мы никогда не испытываем ощущения расслабления. И большинство тех людей, которые сильно идентифицируют себя с личностью, спят очень зажато, тяжело,

потому что они даже во снах продолжают бегать то в прошлое, то в будущее. Мы никогда не испытываем наслаждения от именно настоящего, потому что мы бежим от своего прошлого, или пытаемся всё время туда вернуться, или боимся будущего, или же, наоборот, бежим к будущему, надеясь, что там уже закончится эта чёрная полоса, которая есть сейчас, и начнётся белая. И так я много лет бегу и никак не могу дожидаться, когда же эта белая полоса-то начнётся. Плюс мы теряем огромное количество энергии, выпадаю из настоящего, потому что вся природа находится в настоящем. Как только я попадаю в эту «химеру», я отключаюсь от энергии природы и, соответственно, начинаю болеть. Недаром эти все вещи прописаны в законах Дао, законах мироздания. Практически вся наша проблематика строится на этом механизме ума: на движении между прошлым и будущим.

Попробуйте в данную секунду просто сконцентрироваться на нескольких своих проблемных ситуациях и посмотреть, где они базируются. Вот сонастройтесь с тем, что вас реально сейчас «пбрит». Как видите, большинство из них связано или с прошлым, или с будущим. А теперь опять нырните в настоящее, сконцентрируйтесь на вдохе и выдохе, просто будьте здесь и сейчас, держась за ощущение тела и дыхания, как за камень, как если бы мы ныряли под воду. И сравните эти два состояния.

Теперь следующий шаг. Давайте попробуем найти, зачем нужен ум. Ведь в природе ничего не бывает просто так. Как-то же было создано мироздание, как-то появились люди, и как-то появилось такое явление, как ум. Давайте попробуем найти, что это за явление.

Ум – это хранитель нашего опыта, памяти. Ум – это инструмент сознания, причём именно сознания как части «глаза Бога». Все школы говорят о том, что духовный путь – это движение человека к своей божественной сути, то есть это некое «движение домой». Когда человек понимает свою божественную суть, тогда он и находит самого себя.

Итак, я попадаю в некую игру. Мне выдаётся материальное тело. У меня появляется ум, сотканный из прошлого, то есть памяти, и будущего, то есть устремлений и ожиданий. У меня есть картина счастья, куда я двигаюсь, – это часть моего ума.

Игра происходит на поле, на пространстве Шакти. «Шакти» ещё переводится как «поле». Всё, что мы видим вокруг себя, – это Шакти, это её проявления. Моё материальное тело – это часть Шакти, и после смерти оно распадается в Шакти.

А также есть явление, сила, именуемая Шивой, которая всё это пронизывает. Эта сила и есть моё сознание, и она позволяет этой игре вообще быть возможной. Потому что зачем нужен спектакль, если нет зрителя? Для кого тогда играют актёры? Если даже актёры играют для самих себя, то всё равно внутри себя они выделяют кого-то, кто это должен наблюдать, то есть человек может двигаться и созерцать своё движение, как бы чувствовать его и наслаждаться. Всё равно будет зритель, пусть даже и внутри них. Есть танец, но есть и зритель. На Востоке это говорят более красиво: «Зачем нужна красота женщины, если нет взгляда любящего мужчины?» То есть красота женщины расцветает под взглядом мужчины, который её любит.

Эти два явления взаимосвязаны. Если смотреть не на что, если есть только пустота, то зачем нужен взгляд? И если никто не смотрит, если нет взгляда, зачем нужна игра, танец? Когда есть взгляд любящего мужчины и красота женщины, они соединяются в нечто. Это и есть игра, общая игра. И этот танец происходит сейчас, в настоящем. И если я хочу быть в этой игре успешным, то я и должен следовать этому принципу Дао – жить в настоящем.

А что нужно, чтобы быть успешным в этой игре? Нужно найти, почувствовать эти два явления. Во-первых, я начинаю чувствовать общий танец, учусь в танце быть гармоничным, безупречным, танцевать свою дхарму, то есть идти по своему пути, как бы течь, наслаждаясь им. И во-вторых, учусь в этом танце чувствовать сознание, чувствовать этого зрителя – Шиву. Тогда возникает гармония и нет болезней. То есть происходят учебные ситуации, но нет негармоничных. Но как только я выпадаю из этого танца, как только я впадаю в прошлое или в будущее, в свою личность, наполненную ожиданиями, страстями, желаниями, страхами, кучей своих претензий к людям, к жизни, ко всему другому, то я сразу выпадаю из этого единства, из этой гармонии.



Существует простая практика, которая меня быстро возвращает в ощущение настоящего. Нужно почувствовать тело, сонастроиться с ним. Это позволяет себя собрать, вытащить внимание из бегания в прошлое и будущее. Делая эту и подобные практики, мы постепенно, потихонечку приучаемся жить в настоящем. А может карма сделать так, чтобы это быстро произошло. В своё время я общался с женщиной, которая тонула на пароходе «Нахимов» в советское время. И после того как она выжила, она живёт только настоящим. Но то, что она прожила, никому не пожелаешь. Это было, конечно, быстрое обучение. И многие из тех людей, рядом с которыми прошла смерть, «задела крылом», живут настоящим. Но я считаю, что заниматься йогой – более гармонично, более просто.

Мы с вами остановились на том, зачем нужен ум. Если мы посмотрим на нашу цивилизацию, то увидим, что вся наша цивилизация – это проекция нашего ума. Потому что мы не можем создать ничего такого, чего бы не было внутри нас. Вот когда-то всех нас собрали на одной территории и назвали славянами. Другие души собрались на другой территории и назвались немцами, и там почему-то везде порядок. Всех собирают в определённые такие анклавчики: у всех ум разный, поэтому и цивилизации разные. Всё, что мы видим, наша цивилизация – это наш ум. Так зачем нам нужен ум? Попробуем понаблюдать исходя из пройденного материала. С одной стороны, ум двигает цивилизацию, он её исследует, развивает. Видно, как меняется средняя составляющая ума людей, и, соответственно, меняется цивилизация. С другой стороны, сама цивилизация начинает менять людей.

Многие из вас помнят время, когда не было мобильных телефонов. Я как-то пытался вспомнить, как же мы тогда общались, находили друзей. Тогда не то что мобильных не было, но и обычные были только по блату. А сейчас удобно: кнопку нажал – и всё. И когда появились эти средства связи, то есть средства очень быстрого доступа друг к другу, мы, соответственно, немного поменялись. Мы создали новые изобретения, и эти изобретения, в свою очередь, изменили нас снова. И вот так по кругу всё и идёт.

Таким образом, мы приходим к тому, что наш ум – это инструмент, позволяющий жить в этом мире, осознавать себя и изменять окружающую реальность. При этом мы часто забываем, что ум – это инструмент, и думаем, что ум – это хозяин.

Пойдём дальше. Если я начинаю концентрироваться на «здесь и сейчас», то есть на настоящем, тогда как в бурной динамике жизни, в огромном количестве стрессов, проблем, ситуаций, которые вам жизнь постоянно подкидывает, сохранить эту фиксацию?

Попробуйте это найти. Что мы здесь видим? Вы говорите: осознанность, медитация, нахождение в позитиве. Вообще, то, что мы с вами сейчас делаем, называется созданием ясности. То есть когда мы пытаемся путём исследования (а «сатсанг» – это и есть исследование) устранить ошибки в восприятии и достичь ясного понимания вопроса. Здесь отметим одну деталь. С возрастом наш ум становится всё более ригидным, заостенелым. Если сравнить нас с компьютером, то мы имеем определённые программы восприятия мира, которые уже не отвечают тем реалиям, что сейчас есть. Простой пример: если вы дадите старой бабушке или дедушке даже самый простой мобильник, то им будет трудно запомнить в нём даже две нужные кнопки, не говоря уже о сложном, «навороченном» телефоне. Потому что их ум очень жёсткий, консервативный. Ведь большинство пожилых людей живут своим прошлым, отсюда и игра: «В наше время всё было по-другому». То есть человек постоянно себя фиксирует в той части ума, в которой уже всё прошло, – там, где осталась его молодость, здоровье и всё остальное. Человек интуитивно пытается вернуться туда, где он был. Как говорится, когда «можно было встать, не опираясь на палочку», или ничего не болело по утрам. Он всё время живёт прошлым, отсюда происходит неприятие того, что происходит сейчас, и постоянно слышится критика: «Там ведь было-то лучше». Да не лучше было, просто вы моложе были. Если бы каждое новое поколение было немного хуже прошлого поколения, то мы давно скатились бы опять в каменный век. Этого не происходит, потому что цивилизация как-то развивается, идёт динамика, и следующее поколение не то чтобы лучше – просто они другие, ещё следующие – тоже другие. Давайте поймем ключ,

как в бурной динамике нынешнего социума сохранять сонастройку с законом Дао «Живи счастливым настоящим, а не прошлым или будущим».

Мы уже нашли: всё, что нас окружает, – это наш ум. Я фиксируюсь в настоящем, но при этом мне нужно быть адекватным к скорости цивилизации. У меня есть инструмент общения с цивилизацией – мой ум, потому что я общаюсь с умами других людей и с теми ситуациями, которые они создали. Ведь всё, что происходит в социуме, – это просто взаимоотношения разных полюсов ума. В любой ситуации, которая происходит в моей жизни, на той стороне всегда стоит какой-то человек или группа людей – и это же тоже ум, и между нами идёт какая-то ситуация. Как только я теряю эту сонастройку, то сразу же теряю кучу явлений: теряю энергию, внутреннюю расслабленность, текучесть, подключку к Богу, к сущему, к Дао. Соответственно, я становлюсь такой маленькой, слабой личностью, которую волны ситуаций просто бросают туда-сюда. А когда человек держит это состояние, то его ни с кем не спутаешь, поскольку у него есть внутренний стержень и нет страха. Я не спрашиваю вас, как эти люди себя ведут. Для этого можно открыть любое житие святых любой конфессии, где всё это описано. А я вас спрашиваю, как идти к этому состоянию, чтобы научиться резонировать с законом Дао, который мы рассматриваем, чтобы меньше болеть и не испытывать проблем.

Как это делать? Нужно регулярно концентрироваться на настоящем исходя из тех якорей, которые у вас есть. Таких якорей три: телесное ощущение, ваше дыхание и ваша осознанность. Как только я концентрируюсь на этом, тогда дальше меняю установку, то есть перепрограммирую программу ума. Какую установку ума я ввожу, чтобы ещё больше сонастроиться с этим? Это очень простая установка: «Прошное и будущее – это тоже часть настоящего». А это так и есть по большому счёту. Как говорят все Мастера: «Мы никогда не будем в будущем и никогда не будем в прошлом. Даже если вы сейчас закроете глаза и начнёте вспоминать то, что было, вы всё равно это делаете из настоящего». Прошное – это то настоящее, которое было в вашей жизни и осталось только как память. А будущее – это то, что вы хотите, чтобы было в вашей жизни, но когда оно придёт, оно тоже будет настоящим. Отсюда – нет ни прошлого, ни будущего, это только наш ум, а всё есть время настоящее. Те же ядерные физики к этому пришли.

Эта работа по перепрограммированию ума называется ясностью. Это когда я начинаю убирать программу, которая не соответствует этому закону, и ту программу, что заставляет меня всё время выпадать из настоящего, бегать в прошлое или в будущее и считать это реальностью – то есть всё то, что заставляет меня крутиться, как белка в колесе.

Попробуйте сейчас немного по-другому посмотреть на мир. То, что мы сейчас делаем, называется ясностью – умением перепрограммировать ментальные программы. Эти законы достаточно сильные, и не так просто с ними сразу сонастроиться.

Сейчас попробуйте сонастроиться с настоящим: когда здесь и сейчас сидит ваше тело и оно дышит. А есть сознание, которое это осознаёт через то, что ваше внимание там находится. А теперь почувствуйте, что есть ещё ваш ум, личность, которая содержит в себе прошлое и будущее. Однако теперь осознайте, что эти прошлое и будущее – часть этого мгновения. Попробуйте в данную секунду вспомнить какую-нибудь свою прошлую ситуацию, не теряя ощущения присутствия. Посмотрите: это же всё время с вами, вы никогда и не выпадали из настоящего, по большому счёту. Теперь попробуйте сонастроиться с какой-то будущей ситуацией, которую вы ждёте в своей жизни, но, опять же, не теряя этого ощущения присутствия. И просто посидите в этом, позволяя вашему уму бегать, как ему хочется, в прошлое и будущее, но не теряйте ощущения присутствия. Как только вы начинаете терять и ваш ум начинает затягивать эту беготню, опять концентрируйтесь на ощущении тела и дыхания. К этому мы сегодня шли. Теперь пробуйте жить в этом. Посмотрите, насколько удастся сонастроиться с этим принципом Дао «Живи счастливым настоящим, а не прошлым или будущим».

Существует две крайности. Первая – когда я полностью ухожу в ум, соответственно, теряю это ощущение настоящего и в результате получаю огромное количество

проблематики, связанной со сдвигом в «химеру моего ума», то есть в мой субъективный мир. Вторая крайность – это когда я полностью ухожу в настоящее. Тогда я становлюсь очень цельным, наполненным человеком, но теряю контакт с другими людьми, они перестают меня понимать. Это называется «дзенское поведение». Мастера дзен с точки зрения социальных людей были не совсем адекватными, потому что они практически игнорировали субъективность ума других людей, что иногда было очень хорошо, а иногда и шокировало. Но так как мы не Мастера дзен, у которых было возможным спокойно стукнуть ученика по голове, то у нас этого просто не поймут. Так, один из индийских йогов проходил таможеню, где ему таможенник задал вопрос: «Ваше имя?» А тот ему в ответ задаёт дзенский вопрос: «А кто меня спрашивает? Из какой позиции внимания ты меня спросил?» Эта ситуация адекватна при общении ученика с Мастером, но неадекватна при прохождении таможи. Или попытаетесь поговорить из жёсткой фиксации в настоящем с патрулём милиции. Это будет довольно-таки сложно, и можно будет тоже получить «духовную» ситуацию.

Мы с вами – миряне, то есть люди, которые практикуют, но одновременно живут в социуме. Если мы не хотим с этим миром жёстко сонастраиваться, то нужно уходить в ашрамы, в монастыри, где-то себе вырыть земляночку и медитировать. Я знаю несколько людей, моих знакомых, у которых нет семьи, закрыли здесь все свои обязательства, уехали и стали монахами. Это тоже путь, но, поскольку мы сейчас живём в социуме, нам приходится взаимодействовать с этим социумом. Отсюда мы должны учиться этому искусству равновесия, когда мы, с одной стороны, учимся быть в настоящем, но при этом не теряя связь с субъективностью ума, ведь через него мы со-настраиваемся со всем социумом. Это сложно, но интересно. Отсюда эта техника проста: как только вы теряетесь, как только вас завалило в субъективность (то есть вы начинаете бегать в прошлое и будущее), сразу возвращайтесь в ощущение присутствия через любое ощущение, любой канал коммуникации. Сконцентрируйтесь на вкусе того, что вы едите, на телесных ощущениях кожи, на дыхании, на движении, на звуках, которые в данную секунду слышите, или на картинке, которую в данный момент наблюдаете. Как бы свернитесь – вы здесь и сейчас – и из этого почувствуйте: вот пространство ума, вот внимание бежит в прошлое и будущее, вот вы как сознание, как состояние присутствия, и вы вслед за вниманием двигаетесь. Очень многое поменяется в жизни, вы поиграйте с этим. Очень сильный закон, очень сильная практика.

*Вопрос:* Если настоящее – это результат прошлого и будущего, и прошлое не очень хорошее, и настоящее сейчас тоже, допустим, что-то болит – что делать?

*Ответ:* Убирать то, что болит. Это делается при помощи специальных практик. Что, вообще, такое боль? Это некий сигнал, что человек идёт не туда. Приведу пример. Человек берёт свой палец и начинает его крутить под неестественным углом. У фаланги пальца есть определённая степень свободы. Если человек пытается загнуть палец в неестественную позицию, появляется боль как показатель того, что человеку нужно остановиться.

Что вообще означает любая болезнь? Это Сущее, бог Яма, показал, что мы где-то отклонились от дхармы, то есть нарушаем природные законы. Соответственно, я воспринимаю болезнь не как проклятие, а как то, что я зашёл куда-то не туда. Я начинаю корректировать себя по очень простому принципу – ищу модели поведения, восприятия мира, техники, которые мне помогают от боли сдвинуться в сторону законов Дао, дхармы. Вот так йоги, и ведическая картина мира вообще, относятся к боли, к проблемам. Это только показывает мне, что я где-то не прав, где-то я не в гармонии с миром и с самим собой. Соответственно, я начинаю подбирать определённые шаги, чтобы от этого уйти.

*Вопрос:* Пока ты убираешь последствия того, что ты куда-то неправильно пошёл, можно ли вообще испытывать счастье?

*Ответ:* Можешь уже в том, что ты начинаешь с этим что-то делать. Нужно отнестись к этому как к творческой задаче. Тебе Сущее дало шанс, дало информацию о том, что нужно не просто прожить жизнь в боли и тоске и с этим уйти в посмертие, а у тебя реально есть ещё время с этим что-то сделать. И нужно отнестись к этому как огромному бонусу, который

тебе даёт жизнь. И за это её ещё нужно поблагодарить. Мы ведь знаем много людей, которые живут в проблематике и просто не видят из этого выхода. И даже не то что не видят, а не слышат. Вы пытаетесь им что-то сказать, а они вас не слышат. Есть люди, которые не ищут, но пытаются услышать, а огромное количество людей просто не слышат тех людей, которые им что-то советуют. А вы не просто слушаете, а пытаетесь ещё что-то делать – это огромный бонус, который нужно ещё заслужить. И заслуживается это огромным количеством страданий, которые мы проживали в других жизнях. Хватит страдать, теперь нужно жить счастливым настоящим.

*Вопрос:* А как быть с болезнями детей?

*Ответ:* Веды объясняют болезни детей тем, что до 14 лет дети болеют за грехи родителей. Поскольку они ещё не вышли на свой закон, свою карму, они отрабатывают то, что им передают родители. Родители – те, кто им дают жизнь посредством тела, и те, кто потом заботятся о них. Также и животные болеют за грехи хозяев.

Мы с вами – космические существа, нас сюда в своё время привезли и расселили. Одно из доказательств этой точки зрения следующее: в природе нет ни одного живого существа, у которого дети так долго беспомощны. После того как любой детёныш родился, уже через некоторое время он бегаёт, прыгает, за маму может некоторое время держаться. У них в целом период, за который детёныш учится двигаться, очень быстро протекает. А у человека малыш очень долгое время полностью беспомощен. Это показывает, что мы искусственные существа, нас сюда привезли и высадили в своё время, сделали такой анклавчик, эксперимент.

Давайте ещё раз сделаем эту практику. Просто почувствуйте вкусовые ощущения, зацепитесь за ощущение тела, ощущение звуков, почувствуете своё дыхание. Всё это чувствует ваше сознание посредством каналов коммуникации, через внимание. Будьте во всём этом, наслаждайтесь этим. И теперь попробуйте из этого почувствовать, как движется ваше внимание в пространстве ума: то в прошлое, то в будущее. Но есть один момент: пусть оно движется из настоящего. Не мешайте ему двигаться, но не теряйте присутствия.

Когда вы с этим законом сонастроитесь, то начнёте видеть таких же людей. Лучшие учителя – это маленькие дети, где-то до пяти лет, которые всё время живут в настоящем, и в этом Мастера. Вы просто начнёте видеть проявленность человека с этим принципом. Когда человек с ним проявлен сильно, то он движется как некое цельное энергетическое облако. В основном большинство людей размазаны по прошлому и будущему, и у них мало силы, потому что они её распылили. Вот хороший пример, который это показывает. Вы на компьютере, в Windows, открыли много рабочих окон, на это всё идут ресурсы, и в какой-то момент компьютер начинает зависать, то есть теряет силу. Практики центровки в настоящем все эти окна прикрывают. И позволяют собрать всю вашу личную силу в настоящем, то есть в этом облаке. И из этой точки вы можете чувствовать своё будущее и своё прошлое. И тогда степень вашего воздействия на ваши ситуации будет колоссальной: вы просто начнёте их менять. Но меняются ситуации только из настоящего. Пока я в прошлом или в будущем, я слаб, и мной очень легко манипулировать, потому что я всё время бегаю по этому кольцу: то хорошо, то плохо, то вроде всё наладилось, то опять чёрная полоса.

## **Закон № 2**

### **Не критикуй и не осуждай**

Один из природных законов звучит буквально «Не критикуй и не осуждай». Давайте попробуем его разобрать, почувствовать. И первое, что мы попробуем почувствовать: что представляет собой критика как таковая – как явление. Попробуем помедитировать на эти ощущения критики. Мысленно представьте, как вы кого-то критикуете, часто у многих это бывает любимым развлечением. Что такое критика? Дайте определение этому явлению. Недовольство, неприятие, самоутверждение за счёт другого, выявление недостатков, раздражение, манипуляция.

А чаще всего это некое нападение. Критика невозможна без агрессии, без некого удара по человеку. Мы критикуем какого-нибудь человека или поступок, качество, другое – но это всегда есть некое «внедрение» в человека. Вот вспомните это ощущение, ведь критика всегда идёт как «наезд». Почему один из природных законов чётко гласит «Не критикуй и не осуждай» и трактовать его двояко не получится? Давайте не умом будем отвечать, а поймаем ощущения, помедитируем. Расслабьтесь, успокойте ум, просто бросайте вопрос внутрь себя и ловите ощущение ответа. В данный момент работает ваше подсознание и сверхсознание, то есть вы уже начинаете на инсайтах, на подключках ловить ответы. Почему же древние Мастера советовали нам вообще избегать критики? Вспомните ту же заповедь: «Не суди, да не судим будешь». Потому что нет истины в последней инстанции.

Вспомните принцип, который очень хорошо кристаллизовал Лао-цзы:

«Всё что мы видим, – это свой ум. Если я вижу в человеке какой-то недостаток, то, прежде всего, я вижу его в самом себе». Ведь свойство нашей психики – «зеркалить» реальность.

Критика невозможна без эмоциональной реакции. Когда я критикую, я жёстко концентрируюсь на каком-то недостатке человека или какого-то явления, я энергетически сонастраиваюсь с этим явлением, с моими ощущениями по поводу этого. Но всё, что я вижу, – это моё зеркало. То есть если я вижу чей-то недостаток, то я на самом деле вижу свой недостаток, своё качество. Соответственно, если я концентрируюсь на каком-то чужом недостатке, то я на самом деле концентрируюсь на своём недостатке и во много раз в себе это усиливаю.

Получается, у критики есть два полюса. Вот я смотрю на человека: мне в нём что-то не нравится, и я начинаю на него наезжать, то есть критиковать, с эмоциями. В этот момент образуется такой энергетический ток и появляются два полюса: что-то внутри его, что мне не нравится, и я, который это критикует. Однако этим самым я во много раз усиливаю это же в себе, и этого не замечаю. Появляется такой «эффект трубы»: мы сонастраиваемся с чужими недостатками и, соответственно, частично берём это на себя. Отсюда мудрецы и говорят, что, критикуя кого-то, мы забираем часть негативной кармы.

Как это происходит, почему образуется «труба»? Мы же эмоциональны, и очень сложно критиковать вне эмоций. Когда я критикую, то я эмоционально включаюсь, наезжаю на что-то – и тогда равновесие моего поля нарушается, то есть моя аура пульсирует, в этот момент я как бы сам открываюсь. Причём открываюсь для всего того, на что я смотрю, что критикую. И поскольку я открыт, я беру на себя часть того, что критикую. Вот, к примеру, люди, которые работают в сложных ситуациях, те же сотрудники правоохранительных органов после определённых событий, задержаний и т. п. всегда ещё проходят тестирование у психолога. Потому как невозможно быть в ситуации, где было много стресса – на той же войне, – и в это не включиться, чтобы это не отразилось в тебе, чтобы твоя психика как-то не поменялась. Человека потом корректируют, ему помогают из этого выйти.

То есть, «наезжая» на какое-то явление, я этим самым сонастраиваюсь с ним же. Потому что в этот момент мой кокон открыт, и я сам же сделал эту «трубу» между мной и тем явлением. Отсюда и происходит такая чёткая установка: «Не критикуй и не осуждай». То есть, если ты критикуешь, ты сразу же нарушаешь целостность своего поля.

Теперь рассмотрим следующее: если нам нужно кого-то воспитывать, к примеру наших детей, и мы видим, что их модели поведения далеки от гармонии. Как правильно научиться с этим взаимодействовать, чтобы избежать «наезда», критики?

В своей основе, как происходит критика? Я наезжаю на самого человека, на его личность, говоря, к примеру: «Ты вот такой-то...» или «Ты сделал так-то...», то есть я всегда даю эмоциональную оценку поведения этого человека и, соответственно, его самого. При этом придумываю кучу образов, например из того же животного мира. И вот этот наезд на саму личность очень сильно усугубляет ситуацию.

Поэтому первое, что нужно сделать, – не «наезжать» на саму личность. Допустим: «Ты моя любимая дочь или сын, я тебя очень люблю», то есть мы сразу обозначаем, что как

личность, как человека, как существо мы его любим, обожаем, но его поведение – не совсем правильное. Ведь есть личность как таковая, а есть некие моменты поведения и черты характера – и это разные вещи. Таким образом, я немного дифференцирую личность и поведение. Дальше мы уже с ребёнком начинаем разбирать поведение, то есть сразу убираем наезд, удар по кокону, по полю и начинаем просто разбирать поведение. Сначала можно сказать малышу о том, что вы его любите, похвалить за какие-то абсолютно реальные поступки, а потом уточнить, что данное поведение не совсем правильное.

То есть чем отличается критика с наездом от того, что мы пытаемся просто разобраться с человеком не совсем правильное поведение, не наезжая на саму личность? Мы не просто критикуем человека, описывая, какой он, и эмоционально ударяя его. А мы говорим, что как человек он прекрасен, но эта черта характера или поведение – не совсем правильные. Рассказываем, что подобное поведение может привести вот к этому, и пытаемся ему помочь, чтобы скорректировать линию поведения, то есть как-то наработать новое качество, новую модель движения. И тогда здесь уже не просто наезд, а действительно помощь, с той целью, чтобы это поменялось.

И теперь попробуйте эти две модели просто сравнить в голове. Вспомните ситуацию, которая была практически у каждого, ведь все мы живые люди, когда вы с эмоциями кричали, возмущались, наезжали на кого-то. Притом на того, кого вы любите. А теперь эту же ситуацию попробуйте представить по-другому: вы сразу же определяетесь, что любите этого человека, но в его поведении есть небольшая черта, которая нарушает гармонию вашей семьи, и вы вместе пытаетесь найти новую модель поведения. Сравните энергетические ощущения только от мысли. Кстати, это одна из интересно работающих техник: прежде чем вы хотите что-то сделать в своей жизни, прокрутите эту модель в голове, ментально, и просмотрите свои ощущения уже на этом уровне, от прокрутки мыслей. Это уже даст вам хотя бы небольшой слой понимания «А что будет происходить, если я так сделаю?». Просто подумайте о том, что вы уже это делаете вот так, как задумали, и посмотрите свою реакцию, свои ощущения того, как я себя буду чувствовать, когда я это делаю. Это интересная практика, и она очень многое даёт.

Таким образом, что мы нашли? Критика – это всегда эмоциональный наезд, чаще всего наезд на саму личность человека. Когда мы говорим, что «ты сделал так-то и так-то, значит, ты такой-то и такой-то», наши с этим человеком энергетические поля мощно соударяются, соединяются, создавая «эффект трубы». Поскольку мы настроились в этом человеке на негативное, то мы часть этого негатива по этой «трубе» забираем на себя, как бы пачкаемся, как бы прилипаем к чему-то. Отсюда – Мастера советуют: «Не критикуй, не осуждай».

Что делать, если нам нужно, чтобы в поведении другого человека что-то поменялось? Тогда мы пробуем новую модель, которую мы проговорили. То есть, во-первых, не наезжаем на личность, определяя сразу, что человек, к примеру, нам симпатичен или хотя бы мы не имеем к нему претензий. И во-вторых, отмечаем, что есть небольшая модель поведения, которая разрушает какую-то гармонию, и пытаемся вместе найти новые модели поведения.

Идём дальше. Мы говорили, что любое нарушение законов природы приводит к заболеваниям. Пробуем почувствовать, какие заболевания получают люди, которые постоянно критикуют. Классически здесь «вылетают» две чакры: первая – Манипура, когда идёт удар по желчному пузырю и печени, поскольку в большей степени «наезд» идёт именно от Манипуры, от огня. И вторая – Вишудха, что порождает проблемы с шеей и горлом, то есть человек может заболеть ангиной, может быть насморк, могут быть проблемы с щитовидкой. К тому же Вишудха частично связана с зубами, то есть могут быть проблемы с зубами. Здесь возникает эффект, как будто мы кусаем человека, буквально как бы грызём его. Отсюда и выражения: «Не пили меня», «Ты мне всю плешь проела».

Когда мы критикуем, мы своим энергетическим телом бьём другого человека, причём бьём в местах этих двух центров. А обратная волна уходит нам в кокон, и рано или поздно вылетают эти зоны: зона шеи, зубы, нос – возникает насморк, область живота – поджелудочная железа, желчный пузырь, печень.

*Вопрос:* А если мы осуждаем, но молча?

*Ответ:* Вы же всё равно энергетически ударили. Вы наблюдаете какое-то явление, внутри его осудили, а сами смолчали, и это ещё хуже. То есть вы энергию не разрядили, не высказались, не было эмоционального выплеска. Когда я наезжаю на человека, всё равно часть энергии я ему отдаю, а здесь я смолчал, хотя энергетически его уже ударил. Получается, что часть невысказанной энергии во мне застопорилась, а так как был ещё удар кокона об кокон, то данная зона сразу же очень сильно деформируется, просто «выбивается» область шеи, область зубов, носоглотки. И здесь ещё получается наезд на своё же сердце. Потому что Анахата – это внутренний компас своего пути, и если я недоволен собой, то прежде всего я недоволен своей дорогой. И помимо двух центров, о которых мы говорили, я себе ещё и третий выбиваю – сердечный. И этого лучше не делать.

Идём дальше. У данного закона ещё есть интересная, более глубокая и более абстрактная позиция. Попробуем посмотреть на это с точки зрения Универсума. Есть один из главнейших эзотерических законов: «Всё есть одно», «Всё что нас окружает, – это единое пространство Сущего, мы все – дети Бога». Вот из этой позиции попробуйте посмотреть на закон «Не критикуй и не осуждай». Что вы почувствовали из этой позиции? Тут просматривается такая интересная вещь. Ведь мы, в силу обусловленности и ограниченности нашего восприятия, всегда видим не весь мир, а лишь его небольшой фрагмент. То есть всегда видим какой-то кусочек реальности, и мы не можем понимать всех взаимосвязей: нам просто это не дано. Наш рациональный ум, в котором мы практически постоянно находимся, так устроен, что наша личность, смотря из него, не видит всей мозаики.

Это всё равно что я смотрю на мир из подвального окошка и критикую ноги, которые всё время мелькают возле моего окна. И говорю: «Ну что за жизнь – всё время ноги, ботинки, какие-то копыта ходят туда-сюда». Но если я посмотрю на эту же ситуацию с крыши, то увижу чёткий рисунок некой динамики: увижу, что люди идут по своим делам.

Или, к примеру, если вы окажетесь в самой толпе, то увидите какой-то кусочек ситуации, толчею. А если вы посмотрите на эту же толпу с высоты птичьего полёта, то увидите определённую гармонию. То есть увидите людские течения: одни люди двигаются в этом направлении, другие – в том; вы увидите некий порядок, который там существует. Но когда я внутри самой толпы, я получаю тычки в бок то от одного соседа, то от другого и вся толпа колыхается, я в этот момент ощущаю только хаос. Но стоит мне только подняться, я сразу же вижу единую картину, понимаю, куда идёт эта толпа, что с ней происходит и что ею движет. Взять тот же базар, когда одни «ломаются» к одним лавочкам, другие – к другим и так далее. То есть здесь всё дело в том, где находится моё внимание: в толпе или над толпой.

Отсюда – есть следующее явление. Бывает так, что человек, находясь на определённом социальном этаже, начинает критиковать решение людей как бы высших эшелонов власти. Тут есть, например, такое интересное выражение: «Как жалко, что все люди, которые могли бы управлять государством, уже давно работают таксистами и парикмахерами». Ну, во-первых, ты их сам избрал. Во-вторых, чтобы критиковать какое-то решение, нужно для начала видеть всю картину, то есть у тебя нет огромного количества вводной информации, которая есть у этих людей, исходя из которой они принимают решения. То есть ты не знаешь, как все эти потоки устроены.

Также критика – это не только когда я критикую какого-то своего близкого человека, знакомого или малознакомого, но и в том числе критика правительства, погоды и т. п., то есть любого явления. Но в этот самый момент я наезжаю не просто на кокон человека, а на что-то большее, и, соответственно, откат по этим двум центрам Манипуры и Вишудхи я получаю ещё сильнее. И здесь возникает понимание: «А как я могу критиковать что-то, если у меня нет общей картины?»

Если посмотреть на людей, то большинство из них критикуют практически всё, что есть в сфере их восприятия. И часто это просто сброс внутреннего напряжения. То есть у человека внутри есть какое-то глубокое напряжение, которое начинает его разрывать, и для того, чтобы хоть как-то с этим справиться, он находит объект, на который начинает «ядом



плеваться»: скидывать-скидывать, пока не отпустит. Как только снова злоба накопилась, опять кого-то нашёл и слил. Однако этим человек ещё больше себя разрушает. Чем больше он критикует, тем больше он соударяется с каким-то явлением, особенно если критикует что-то большое, например целую страну. И удары по его кокону не проходят бесследно: у него теряется ещё больше энергии, ему плохо, но он тогда ещё больше начинает критиковать. Это такой замкнутый порочный круг. Отсюда, когда вы захотите кого-то покритиковать, то вспомните, что вы не знаете многих вводных факторов, причин происходящего.

И давайте поймем следующий момент. Я когда с этим законом работал, то буквально ходил и наблюдал, как я критикую. И оказывается, мы постоянно критикуем. То кто-то рядом прошёл, думаешь: «Боже, во что он оделся». Проехала машина на красный свет, и думаешь: «Ой, права купил, идиот, как же он ездит». То есть эмоциональная оценка – это сразу критика, удар, удар, удар; потом думаешь: почему же у тебя так мало энергии, куда она вся девается? А позитивная оценка – это не критика, ты не бьёшь человека по кокону. Однако тут можно впасть в иллюзию «розовых очков», что рано или поздно жизнью разрушается. Ведь мир всегда приходит к сбалансированному состоянию.

Следовательно, когда мы нарабатываем данный закон, то первое, что мы должны попытаться сделать, – это перестать «наезжать» на личность. То есть критиковать уже не саму личность, а просто поведение, черту характера, какое-то явление в её жизни. Вспомните: когда кто-то начал своё обращение к вам со слов «Ты что, тупой?», даже если вам потом нормальным литературным языком рассказали, что вы неправильно себя ведёте, то вы запомните только то, как вас обозвали. И всё остальное вы уже будете слушать с позиции «Я сейчас тебе тоже отвечу». А если вам сказать несколько приятных слов: «Как к личности у меня нет никаких претензий к тебе, но вот это поведение, которое, может, для тебя и естественно, но меня оно раздражает, и давай попробуем найти что-то другое», то вы уже совершенно по-другому отнесётесь к такому разговору.

Идеально, конечно, научиться вообще никого не критиковать, понимая, что мир – это единая мозаика Бога и мы никогда не знаем его планов. Никто не знает, почему этот человек делает так, а другой – иначе. Это такой универсум, неповторимый рисунок, в котором есть ваш Путь, ваша дорога; вы по нему движетесь, а если возникают с кем-то трения, то вы пытаетесь их мягко растворить, урегулировать, выровнять, договариваясь с человеком. Если с человеком не можете договориться, то просто не общайтесь с ним, уходите от этой ситуации. Когда человек делает что-то неправильно, то можно ему посоветовать больше этого не делать, но если он продолжает это делать, то всё уже в руках судьбы. Значит, этот человек идёт к своему какому-то опыту, и критиковать его за это не стоит, ведь зачем вам сонастраиваться с чужой энергией, кармой?

Разберём ещё одну вещь. Есть такая позиция, что критика забирает наше творчество. Пробуем поймать, почему так происходит? Да, когда мы соударяемся Вишудхой, мы блокируем творчество. Но это лежит на поверхности. А почему так происходит? Дело в том, что у каждого человека есть то, что называется ареал обитания, то есть круг интересов, созданный из его мировосприятия, из его картины ценностей и его понимания счастья. То есть для одного счастье – это одно, для другого – иное. Я это называю «мой мирок». Если сравнить с животными, то у хищника это, допустим, ареал обитания: один прайд львов держит определённую территорию, а если она меньше, то они начинают голодать. И они метят свой ареал обитания. У травоядных ареал обитания распространяется на какой-то объём травы, который хватает тому же стаду, чтобы пропитаться, а если появляется ещё одно стадо, они тоже начинают голодать. Поэтому они тоже держат свой ареал обитания. Это древнейшая программа животного мира, что у каждого живого существа есть свой ареал обитания. У животных проще – там всё построено на инстинктах. А у человека этот ареал обитания гораздо сложнее, потому что туда входят многие абстрактные понятия – например, «моё счастье», «мои планы» и т. п.

И когда человек критикует кого-то, то, наезжая на личность, он прежде всего наезжает

на чужой ареал обитания, на образ мира другого человека. То есть я как бы вторгаюсь в его реальность. Особенно это ярко выражено, когда родители из лучших побуждений пытаются заставить детей получить какую-то профессию. Ребёнок говорит: «Я хочу вот это», а родители ему: «Нет, это всё фигня, на кусок с маслом так не заработаешь, нужно другое». Этим самым я нарушаю естественное течение судьбы этого человека, его Дао. Отсюда мы получаем откат в свой ареал обитания: какие-то наши планы начинают ломаться из-за наезда на свою же Вишудху.

А когда я не наезжаю на личность, то я и не наезжаю на ареал обитания. Я говорю: «Ты как личность прекрасен, но наши интересы встретились в такой-то точке. Так вот, это поведение что-то разрушает между нами – давай вместе искать выход». Не просто «Я знаю, какой ты должен быть идеальный, и ты должен измениться». А «Давай вместе искать некий компромисс, то есть я что-то сделаю, и ты что-то сделаешь». В общем, необходимо найти точку, когда оба что-то делают. И тогда я не наезжаю на судьбу другого человека и, соответственно, не получаю откат по своей судьбе, удаче.

А теперь представьте: человек наезжает на судьбу целой страны, или какого-то народа, или некоего явления. Взять, к примеру, длинноногих девушек. Была реальная ситуация: я наблюдал, когда общались две женщины пышных форм, у одной из них муж загулял с длинноногой девчонкой – видно, ему дома чего-то не хватало и потянуло на неё. Дамы не видели, что я недалеко стоял, в этот момент проходила просто длинноногая девчонка, и одна другой говорит: «Как же они мне все, скотины, надоели! Взять бы их всех, на какой-то остров вывезти, а ещё по дороге взять – да и корабль притопить». И это было сказано с ненавистью. Это понятно, что просто такой сброс напряжения, что проблема-то не в этих длинноногих девчонках, а проблема её и мужа. Но людская психика большинства из нас так устроена, что нам сложно копаться в самих себе и мы всегда ищем сброс на кого-то другого. И этот наезд шёл на целое явление. Кстати, появились куклы Барби – стало много длинноногих девчонок. И это достаточно интересное явление для исследования – как игрушки программируют развитие детей.

Мы часто критикуем, нападаем не только на отдельных людей, но и на целые классы людей, к примеру, таксистов; или когда вы проехали в маршрутке и начинаете ненавидеть всех маршруточников; или на людей в очередях, правительство – да что угодно.

Как же с этим законом работать? Во-первых, не осуждайте себя за то, что вы критикуете. Во-вторых, просто наблюдайте за собой и периодически фиксируйте, где вы впадаете в критику, сразу понимая, что вы моментально бьётесь своим энергетическим полем обо что-то. И в-третьих, потихонечку учитесь не наезжать на личности, а критикуйте уже хотя бы какие-то отдельные их действия, детали поведения.

*Вопрос:* А как тогда не впасть в равнодушие? Есть же тонкая грань между непредвзятостью и равнодушием. Поехал на красный свет – ну и ладно.

*Ответ:* Да, в это можно впасть, когда вы начинаете работать с этим законом. Первым шагом оптимистичного отношения к миру может быть видение во всём позитива или же наплевательское отношение ко всему. Это такое явление маятника: то критикуешь, то относишься позитивно. Но жизнь так устроена, что она всегда нас скорректирует, всё расставит по своим местам. То есть жизнь, подводя нам определённые ситуации, всегда заставит нас найти некую середину.

Отсюда когда вы начинаете работать с неким природным законом, то резко вы в него не войдёте, так как возникнет сильное сопротивление внутренних программ, которые привыкли, например, критиковать. Сейчас хотя бы просто наблюдайте данное явление в себе. Вот – вы критикуете. Наблюдайте, что происходит. Попробуйте почувствовать последствия вашей критики, что происходит дальше с вами, какие вы испытываете ощущения. Но не нужно допускать чувства вины: «Ко всей своей проблематике я, гадёныш, ещё и критикую всех». Не нужно на себя наезжать, ведь мы тогда нарушаем закон «Не критикуй и не осуждай», но уже в отношении самого себя. То есть нет хорошего и плохого в масштабе Универсума. Есть гармоничное поведение, когда мы умеем жить в ладу с собой и с

миром, и негармоничное, когда мы не умеем этого делать. И вот задача практики – научиться такой линии поведения, когда я гармоничен и внутри себя, и во внешнем мире. То есть научиться такой срединной линии: не видеть только чёрного и не видеть только белого. И в этой середине как бы двигаться. Это и есть путь Дао, путь середины.

Итак, как же работать с критикой? Здесь мы идём поэтапно. Во-первых, я это явление начинаю в себе замечать, то есть замечать, насколько я обусловлен критикой, насколько я постоянно критикую, «наезжаю» на других людей за что угодно: неправильно тени наложила, не в тон шляпку подобрала, не так водит машину, вообще она не той марки и т. п. Во-вторых, я начинаю смотреть на последствия своей критики и вижу, насколько много я трачу энергии. Ведь это же война: я постоянно соударяюсь с явлениями, с коконами, с людьми, с событиями, со странами – в общем, с чем угодно. И я всё время трачу, трачу, трачу на это свою энергию. А ведь это, в том числе, энергия творчества. И кстати, чем больше человек погружен в творчество, тем он меньше критикует, поскольку на это у него нет времени.

Таким образом, я потихонечку наблюдаю за собой и вижу, как критика меня разрушает. И мне уже легче постепенно перепрограммировать эту привычку и перестать наезжать на мир других людей, а больше заниматься гармонией своего мира, своих внутренних и внешних пространств. И уже в ситуациях, где что-то мне не нравится, я пытаюсь не просто «наехать» на человека, а как-то найти некую позицию, чтобы эту ситуацию прошли вместе и без наезда на его личность. Если мы действуем таким образом, значительная часть деструктивной вибрации от соударений о другие коконы начнёт уходить.

Теперь разберём, как не нарушать закон «Не критикуй и не осуждай» по отношению к самому себе. Что обычно происходит? Вот я делаю что-то не то. У меня возникает чувство вины, такое себе самоедство, и я себя погрыз-погрыз, потом через время немного успокоился. Затем опять сделал что-то не так – опять чувство вины, опять себя погрыз и т. п. Это хождение по кругу, и выхода нет.

Как из этого выйти? Во-первых, осознать, что если я сделал что-то не так, то это не повод для чувства вины и самоедства, а просто некое напоминание, что вот здесь я небезупречен. То есть жизнь через ситуацию показывает мне ту черту характера, с которой я могу как-то поработать, что-то в себе изменить. И теперь это уже интереснейшая творческая задача.

Здесь важна позиция внимания, то есть то, как я смотрю на мир. Большинство людей как бы играют в такой круг: сделал что-то не то, пришло чувство вины, самоедство, которое какое-то время тебя грызёт, потом всё-таки человек от него отбился, чуть успокоился, никаких выводов не сделал, снова сделал что-то не то – и всё это циклично повторяется, круг за кругом. Рано или поздно получается какая-то болячка, потому что мы нарушаем закон «Не критикуй и не осуждай» по отношению к самому себе.

А теперь я пытаюсь наработать другую позицию внимания. Любое моё не совсем правильное поведение, шаг – это не повод самого себя обвинять, а повод для того, чтобы стать в чём-то более мастерски подготовленным. То есть я понимаю, что я не совсем прав, и сама жизнь мне в этом помогает стать лучше. И это интересная творческая задача – что-то новое в себе наработать. И когда я это сделаю, жизнь мне снова покажет, что я в чём-то правильно поменялся. Таким образом, наше неправильное поведение – это не повод для чувства вины, а творческая задача. То есть просто необходимо перепрограммировать позицию внимания, с которой мы смотрим на свои поступки.

Например, как это работает с асанами в йоге? Ведь многие из вас занимаются йогой, и эта тема вам близка. К примеру, я делаю складку, и раз – спина зацепилась, мышцы дальше не пускают, и я такой: «Ой, как же плохо, я ещё ко всем своим проблемам складку не могу делать. А почему я не могу делать? Да потому, что у меня здесь зажим и там зажим. Я вообще везде зажат, я такой весь напряжённый. А почему я тут такой напряжённый? Потому что я делаю такие-то поступки. Ой, я же ещё и эти поступки делаю». И так до бесконечности – этим можно себя загнать в очень угнетённое состояние. А вот вторая позиция внимания:

«Да, я сейчас не делаю складку. Ладно. А как её правильно сделать? А что мне нужно сделать? Может, какие-то добавочные упражнения, техники, может, питание поменять и т. д., что я могу подстроить нового, чтобы это стало получаться, ведь это же интересно, это же творчество». И я начинаю исследовать себя, свою жизнь, свои привычки, свои методики и практики – и в какой-то момент я вдруг вижу, что получается. Это меня ещё больше цепляет, появляется драйв от того, что я что-то делаю и что-то меняется, вижу последствия этих изменений и ухожу ещё глубже. Таковы две позиции внимания в отношении одного и того же явления. И какую из них занять – зависит от вас.

*Вопрос:* Вот ситуация: я еду в общественном транспорте, заходит бабушка, а мест нет. А какой-то подросток не хочет бабушке уступать, не замечает её. Я могу просто отвернуться и эту ситуацию не заметить или могу всё-таки сказать подростку, чтобы уступил место бабушке. Как поступать в этой ситуации?

*Ответ:* Тут не нужно наезжать на человека, на самую личность. Если ты говоришь: «Встань, скотина, и уступи бабушке место» – то это один сценарий. А если ты начнёшь с другими, более лояльными словами, то это уже другое.

В чём особенность наших сатсангов? Когда мы разбираем некий принцип, сонастраиваемся с его энергией, то мы внутри себя активизируем, обостряем паттерны тех программ поведения, которые на этот принцип завязаны. И эти сатсанги по природным законам я делаю с определённой цикличностью, потому что они оказывают сильное воздействие. Эти законы достаточно серьёзные, это законы Космоса, и, когда мы с ними сонастраиваемся, обнажаются все наши внутренние нестыковки с этим принципом. Отсюда нужно дать время, чтобы эта волна немного успокоилась и чтобы мы хотя бы чуть-чуть, на крупницу, изменили позицию внимания и, как следствие, модели поведения. И так потихонечку, мягко, циклично, спокойно мы и движемся. Этих законов двенадцать, но если мы все их сразу разберём, то у нас начнётся очень весёлая жизнь, так как на какой-то отрезок времени обострятся практически все внутренние программы. Поэтому мы двигаемся не спеша, потихонечку.

Сейчас мы закрываем сегодняшний сатсанг, и я отпускаю вас в жизнь – в это великое творческое приключение. Просто поиграйте с этим принципом, понаблюдайте его в себе, используя систему шагов, которую мы разобрали.

**Первый шаг** – это понять, что вы ни в чём не виноваты, нельзя себя ни в чём обвинять.

**Второй шаг** – сначала наблюдайте, как вы критикуете, но опять же без чувства вины. То есть наблюдайте это явление, попытайтесь увидеть все моменты, где вы критикуете. При этом можно отслеживать не только явную критику, когда мы на какого-то человека агрессивуем: обращаем внимание на его поведение, используя термины описания представителей животного мира, то есть объясняя, кем он является. Можно также отслеживать и тонкие формы критики, когда мы постоянно соударяемся с какими-то явлениями: с погодой, с взглядом других людей на то, как правильно одеваться и т. п.

**Третий шаг** – пытаемся увидеть последствия нашей критики. Как влияют эти соударения на наше внутреннее энергетическое и эмоциональное состояние, на состояние нашего тела и ума.

**Четвёртый шаг** – это когда я уже постепенно, шаг за шагом начинаю менять саму программу поведения. Для меня работа с критикой – это уже не просто слова, а чёткие наблюдения, которые я сделал: вот я критикую, а вот последствия моей критики. Я начинаю эту программу менять, потому что я увидел её ущербность, отследил разрушительные свойства на себе же. Я начинаю её перепрограммировать потихонечку, и первое, что я делаю, – начинаю избегать наезда на личность, то есть не трогать самого человека, а работать просто с его проявлениями. Здесь очень простая схема: «Как человек ты мне симпатичен, но давай что-то сделаем с вот этим явлением». Хотя бы уже вот так.

*Вопрос:* А если человек несимпатичен?

*Ответ:* Опять же, вспоминай, что он несимпатичен, потому что ты сонастраиваешься с его «несимпатичностью». Соответственно, ты его «несимпатичность» впускаешь в свою

симпатичность, и в тебе симпатичности становится меньше. То есть здесь наиболее гармоничным (в том числе для тебя) действием будет сонастройка с хорошими чертами человека.

Всё, на этом мы сатсанг закрываем, дальше – свобода вашего творчества.

### **Закон № 3** **Не просят – не лезь**

Мы продолжаем исследовать законы Дао – законы природы. И сейчас мы разберём один из них, который звучит очень просто: «Не просят – не лезь». Попробуйте сконцентрироваться на данном законе, почувствуйте его – какой резонанс у вас вызывают эти слова – и сосредоточьтесь на этих ощущениях. Почему данный принцип «Не просят – не лезь» считается законом природы, в чём его смысл? Здесь имеется в виду, что каждый из нас обладает некой индивидуальностью, что у каждого из нас неповторимая судьба, своя дорога, и, следовательно, когда человек движется по этой дороге, то желательно не мешать ему творить свою судьбу.

Давайте разберём следующую ситуацию. Вы видите, что какой-то значимый для вас человек благодаря своим действиям явно идёт к проблеме или опасному событию. Мы можем ему помочь, но «Не просят – не лезь».

Как этот закон работает?

В своё время один из моих друзей, очень хороший человек, однажды задал какому-то батюшке замечательный вопрос относительно своей работы. У него интересная профессия – выбивать долги. Он имеет устойчивую репутацию, наработанную долгими годами, и когда он приезжает, то люди сразу отдают долги. У него, кстати, своя этика, очень интересно отстроенная, и это его хорошо вытаскивает. Батюшка сказал ему, что нельзя обижать людей. А товарищ каждый случай разбирает по своим критериям. И отвечает батюшке: «Хорошо, я понимаю, что нельзя обижать людей. Вот ко мне обращаются, и когда я вижу, что человек забрал деньги и внаглую их не отдаёт, тогда я приезжаю и говорю: „На следующий день ты должен вернуть долг“. И тогда человек, зная мою репутацию, деньги возвращает». И вот он задаёт батюшке вопрос: «Как здесь поступить? Если человек не возвращает деньги, то я его вывожу за город и „ломаю“ там. Но если я этого делать не буду, то моя репутация пострадает, и, соответственно, я не буду выполнять свои обязанности (свою дхарму). А это – моё предназначение». Такова его позиция, и он довольно-таки успешно живёт. И тут батюшка завис – не смог ответить.

Ситуации бывают разные, и случается так, что действительно людей кидают на деньги. Чаще всего он именно за такие случаи и берётся. Друг говорит: «Они знают меня, и когда я приезжаю и говорю, что нужно вернуть деньги, то долг возвращают. А если не возвращают, то я обязан их поломать. Если я этого не сделаю, то мне приходится ещё жёстче поступать, чтобы вернуть свою репутацию». Он чётко балансирует на такой грани.

То есть в описанном случае мы видим дилемму: «нельзя обижать людей», но «если я не буду обижать людей, моя репутация просядет, и я не смогу делать свою дхарму». То же самое и здесь. У нас есть некая дилемма: вроде есть чёткий вселенский закон Дао «Не просят – не лезь», но мы видим ситуацию, когда человек идёт к какому-то опасному событию, и вся его жизнь, цепь ситуаций ведёт к проблеме. И мы можем ему подсказать, но «Не просят – не лезь». Теперь почувствуйте это – тут очень интересная грань – и не от ума отвечайте, а попробуйте ловить поток, медитируйте. Что вы почувствовали?

Здесь следует понимать, что существует разная острота ситуаций. Бывает, что ситуация растянута во времени, когда, условно, у человека, которому мы хотим помочь, не нарушая наш закон, есть какой-то отрезок времени, люфт. То есть с ним не сразу может произойти что-то негативное. Мы можем ему подсказать советом и говорим: «У меня по большому счёту есть ответ, я понимаю, куда ты двигаешься, и если ты хочешь, то я тебе расскажу».

А если ситуация сразу острая, то есть уже сейчас что-то происходит, а ведь «Не просят

– не лезь», как здесь поступать? Давайте вычислим, что есть просьба и как она может быть сформулирована. Просьба – это некое обращение к вам. Она может быть разных оттенков. Человек может вас попросить напрямую: «Помоги, пожалуйста», а может быть просто крик: «Спасите», особенное выражение лица или ещё что-то – но это всё будет просьба. Бывает некое ощущение, что человек и не говорит, но хочет, чтобы ему помогли. В этом случае, чтобы не нарушать данный закон, наиболее правильным действием является или уже непосредственная помощь, когда есть просьба – например, тот же крик о спасении, – или просто ваше предложение помощи. Вы говорите: «Я могу вам помочь. Можно я это сделаю?» Если да, то вы помогаете, если нет, то не нужно этого делать.

*Вопрос:* А не лучше ли рыцарский принцип «Делай, что должен, и будь, что будет»?

*Ответ:* Можно вспомнить классику – Дон Кихота, у которого часто были ситуации, когда он кому-то помогал, а потом те, кому он помогал, на него же и набрасывались. Получается, что, в большей степени, он всю свою жизнь искал закон «Не просят – не лезь».

Периодически жизнь нас проводит через некие принципы. Мы находимся в огромной игре – игре Бога, Лилле. Что такое успешный и здоровый человек? Это тот человек, который не нарушает законов Дао, законов природы, он с ними находится в резонансе, и тогда само Дао его лечит. Но как только мы нарушаем некий принцип, то мы выпадаем из этого резонанса, и, соответственно, с нами что-то начинает происходить. Нарботка умения быть в резонансе с законами природы, наработка соответствующих моделей поведения – это одна из йогических практик.

Идём дальше. Сейчас вспомните какой-то момент из жизни, когда в ваши дела вмешивались без вашей просьбы. Может быть, с какими-то очень хорошими побуждениями, но всё-таки вламывались в вашу жизнь, в ваши действия и пытались вам помочь. Что вы тогда чувствовали по отношению к этому человеку? Ну, понятно, что это были не самые добрые мысли.

У каждого из нас своя неповторимая дорога, и на этой дороге мы получаем опыт, учимся. Обычно мы просим о помощи, когда реально в ней нуждаемся, то есть с чем-то не справляемся. Но когда мы смотрим на ситуацию и понимаем, что можем её решить, а в этот момент в наш опыт пытаются вмешаться без просьбы, то идёт сбив нашей дороги, нашего пути, и та энергия, которую я хотел вложить в эту ситуацию, она просто разряжается на этого человека в минусовом знаке. Представьте, что вы выполняете очень «тонкий» рисунок – например, иероглифы из той же каллиграфии, – а в этот момент вас как будто «под локоть бьют», и рисунок раз – и смазался. Появляется раздражение, и та энергия, которую я накопил для вложения в это дело, просто разряжается на того, кто меня сбил. Аналогично, мы накапливаем энергию для решения какой-то ситуации, но нас сбивают, и накопленная энергия разряжается на того, кто сбил. И не просто разряжается, а в этот момент мои Силы – а ведь за каждым из нас стоят наши Силы, наша энергия – «наезжают» на данного товарища и бьют его довольно сильно. Соответственно, когда мы без спроса влезает в чужую судьбу, мы «огребаем».

*Вопрос:* А вот когда обращаешься к бабкам, к экстрасенсам? Там же есть просьба, но они тоже почему-то часто «огребают».

*Ответ:* Они огребают, потому что работают с негативными болевыми структурами. У каждого экстрасенса, у бабки есть своя техника очищения. И если такая техника очищения не совсем работает, то она «огребаёт» – болеет за те болезни, которые вылечила. Поэтому всех целителей, когда обучают, учат прежде всего техникам очищения. То же самое и у врачей. Грамотные врачи так или иначе учатся как-то очищаться. Кто-то, например, в церковь ходит. Все практикующие психологи рано или поздно понимают, что им нужно научиться очищаться, иначе «не выжить». У них тогда приёмы идут с такой цикличностью: два месяца приёмов, потом месяц запои. У меня есть знакомый психолог, который классно вытаскивает людей, но два месяца он ведёт приемы, а потом месяц пьёт, «как чайка», и таким образом очищается. И потом снова всё повторяется. Водка ведь меняет химию тела. В нормальном состоянии в цепочке памяти нейроны соединяются, и между ними идёт импульс.

Когда же мы употребляем алкоголь, появляется определённая жировая кислота, которая между этими нейронами гасит импульс. И возникает эффект «отмороженности»: ты всё помнишь, но тебя это не цепляет. А чем больше ты пьёшь, тем больше ты забываешь (этот сигнал перестаёт проходить). Я не говорю, что это хорошо, просто человек нашёл таким образом свой путь. Он прекрасный психолог, но не умеет очищаться. Это его карма. Когда мы с ним общались, я ему говорю: «Хочешь, я тебе расскажу, как йоги себя чистят?» Он отвечает: «Нет, мне и так нормально: я покупаю себе три бутылки, и мне хватает. Так гораздо легче».

Сейчас мы посмотрим на одну интересную вещь. Вспомните какой-то свой негативный опыт, который вас многому научил. У каждого из нас были в жизни ситуации, когда мы нарывались на проблему. Сначала нам было очень плохо, мы агрессивировали на себя или на того человека, а также на жизнь за то, что с нами это произошло. Но когда время поставило всё на свои места, у нас возникло чёткое понимание того, что это очень сильный опыт, который многое нам дал. Вспомните свою какую-нибудь сложную ситуацию, которая уже далеко, но плоды которой вам известны, и вы чётко увидите, что по-другому вас и нельзя было учить в тот момент. И если бы в тот момент кто-то из благих побуждений влез в вашу судьбу, то вы бы не получили драгоценную цепочку этого дальнейшего опыта, просто кто-то бы сбил вас с дорожки. Отмечу, что за это Силы жёстко наказывают, реально жёстко. За нарушение этого закона очень сильно бьют, потому что здесь мы имеем прямое дело с кармой человека, с его реализацией, с его дорогой. И невозможно учиться всё время только через плюшки, иногда учат через тернии. И если мы, якобы из благих побуждений, оттягиваем человека от колючек, то он недополучает какой-то драгоценный опыт. Вот если я всё время своего ребёнка буду опекать, охранять его от жизни, не позволять ему общаться с другими людьми, делать за него уроки и т. п., максимально создавая ему комфортные условия по принципу «Хочешь – на», то кто из него вырастет и как этот человек будет дальше жить? И кто будет в этом виноват? Конечно же я, так как я это простроил, я создал ему такую карму. Мы всё время учимся то на плюсе, то на минусе. Мы даже так двигаемся: правая нога – левая нога. Поэтому данный закон очень интересен.

Давайте немного разберём закон «Не просят – не лезь» в аспекте воспитания. Как его не нарушать, воспитывая своих детей? Что вы здесь найдёте?

Во-первых, есть один из главнейших законов управления людьми: «кнут и пряник». Большинство методов управления людьми, и в том числе воспитания – это синтез этих двух подходов: есть те, где больше пряника, и наоборот – те, где больше кнута. И напомним, что такое просьба. Есть такой эзотерический принцип: «Дети выбирают своих родителей». Соответственно, если он вас выбрал, то он уже просит вас, чтобы именно вы его воспитывали, ведь он к вам же пришёл.

Во-вторых, существуют определённые базовые принципы, и когда мы хотим, чтобы наш ребёнок был гармоничной личностью, то нам просто нужно их в нём заложить. А исходя из своего опыта и видения жизни, мы понимаем, что дальше, взрослея, малыш столкнется с теми или иными проблемами, если он эти принципы не познает.

В-третьих, я начинаю эти принципы вкладывать в ребёнка по принципу кнута и пряника, поскольку других механизмов нет.

И четвёртое, я сам должен жить этими принципами. Потому что если я ими не живу, то и ребёнок от меня их не воспримет.

Также существуют периоды жизни ребёнка, и в эти периоды действуют разные педагогические модели. Первый период ребёнка – «ребёнок-царь»: он длится где-то до 3–5 лет. Второй период – «ребёнок-слуга» – до 11–12 лет. И третий период – «ребёнок-друг» – до конца. Основные базовые модели мировосприятия закладываются в первый период, когда ребёнок «царь». На первых двух этапах мы вкладываем, «прописываем» в ребёнка основные модели мировосприятия, а уже в период «ребёнок-друг» мы пожинаем всё то, что в него вложили, и там уже ничего нельзя изменить. Его уже жизнь ведёт, его карма. Попробуй, например, своего друга исправить – он перестанет с тобой дружить. До окончания периода

«ребёнок-слуга» малыш находится на энергии родителей: мы его энергетически кормим, и всё, что с ним происходит, – происходит через наше энергетическое поле. Но как только он выходит на свою энергию, то Силы ребёнка сами начинают его вести. Это начинается где-то в 10–14 лет. И он сам начинает творить свою карму, а мы ему можем только помогать, советовать, поддерживать, как друзья.

Как мы другу помогаем? Вот когда твоя подруга оступается, прибегает к тебе и плачет, ты можешь её покриковать, но ты же не бьёшь её по щекам: «Я же тебе, скотина, говорила, что нельзя этого делать». Ты ведь сначала её поддержишь, успокоишь, потом скажешь: «Вот здесь ты всё-таки не права». И это всё ты сделаешь мягко, ведь ты с ней дружишь. То же самое и здесь. Как можно что-то навязать человеку, который уже вышел в жизнь? Именно когда мы пытаемся что-то навязать, и возникает конфликт «отцов и детей». Здесь мы просто не понимаем того, что ребёнок перешёл на свои энергии, ему уже всё нужно делать самому. Тут мы можем только дружить с ним.

*Вопрос:* Как быть, когда ребёнок в свои 16–18 лет становится «трудным»: начинает, к примеру, пробовать алкоголь, наркотики и другое? Родители не пили, не курили, а ребёнок себя ведёт по-другому. И тут же нужно что-то сделать, и как не нарушить закон в этом случае?

*Ответ:* Это говорит о том, что первые два этапа упущены. Необязательно, что у родителей, которые и не пили, и не курили, будут такие же дети. Всякие судьбы бывают. Много случаев, когда из проблемных семей выходят «золотые дети».

Если ребёнок идёт не по той дороге, в семье в основном начинаются крики, истерики, скандалы, родители используют в отношении ребёнка какую-то жёсткую модель – пытаются его как-то «спеленать». И тогда он просто уходит из дому и продолжает жить, как хочет. Но если он всё-таки в какой-то момент сам приходит к вам и говорит, что сам хочет из этого выкарабкаться, то тут уже начинаются другие игры.

Очень важно до пяти лет погрузить в ребёнка базовые этические вещи. На детей лучше всего воздействовать своим опытом и ситуациями, а не через прямую попытку чему-то его научить. Когда я говорю ребёнку: «Иди сюда, сейчас я буду тебя воспитывать», у каждого малыша рано или поздно нарабатывается отрешённость от менторского тона взрослых. Вспомните, как в детстве, когда мама, папа или учителя в школе читали нам лекцию, каждый из нас научился впадать в состояние, когда ты ничего не слышишь, просто смотришь, как шевелятся губы у человека. И действительно, «как об стенку», что-то сквозь тебя скользит-скользит, и просто в нужный момент, когда задался вопрос: «Что нужно сказать?» и губы остановились, нужно было ответить: «Больше не буду». Главное было не упустить момент, а то лекция повторится. Поэтому у детей в какой-то момент включается древний закон, который называется «Нет пророка в своём отечестве» – когда мы перестаём слушать своих родителей.

Он включается у всех: у жён на мужей, у мужей на жён и т. д. Поэтому здесь лучше всего применяется модель обучения не напрямую, когда ты его учишь, а через ситуации. То есть ты целенаправленно заводишь ребёнка в какие-то ситуации, где ещё есть люди, и там он проживает определённый опыт, необходимый для него. Когда я своих детей протаскивал через эти вещи, то видел, что нужно, чтобы они поняли этот принцип, но осознавал, что они просто меня не слышат. Я просто заводил их в подходящую ситуацию, зная людей – носителей этого же принципа, и потом смотрел, как это вкладывается. И это классно работало. Чем больше ты вложишь в своего ребёнка каких-то правильных вещей, тем лучше тебе будет, когда он повзрослеет.

Теперь мы поработаем ещё с одной вещью. Сконцентрируйтесь на самом таком явлении, как просьба. Попробуйте прочувствовать, что просьба бывает не только вербальная, то есть не только произнесённая вслух. К примеру, то же животное, которое страдает и обращается к вам за помощью, ничего не может сказать словами. Просто поймите некое ощущение просьбы от человека. Вспомните своё ощущение, когда вы просили кого-то, какое состояние было от вас. А теперь попробуйте сконцентрироваться на своих же ощущениях,



когда вы ни о чём никого не просили, и прочувствуйте, каким было ваше состояние. Чем отличаются эти два состояния энергетически? Когда человек о чём-то просит, то он психологически, эмоционально открывается, потому что в этот момент все его центры работают энергетически на втягивание: то есть мы как бы пытаемся что-то взять. Ведь я прошу: «Дайте мне. Помогите мне». А когда мы не просим и сконцентрированы на решении проблемы, то в этот момент наши центры и всё наше поле работает на отталкивание. И когда в этот момент к нам влезают, вся эта энергия бьёт того, кто влезает. Именно по этому признаку вы можете вычислить, насколько человек искренне просит. И решить, помочь ему или лучше не мешать получить свой опыт. Опять же, вспомните своё состояние, когда вы о чём-то просили, – психологическое, эмоциональное состояние от себя. А теперь вспомните ощущение, когда вы ни о чём не просили, вы были сконцентрированы на действиях, были уверены в своих силах, что всё решите.

Давайте теперь рассмотрим самую высшую точку этого закона: почему Мастера рекомендуют никого ни о чём не просить, даже Бога. Здесь следует понимать, что «стучите, и откроют вам» – это не просьба. И «отдать Богу проблему» и «просить» – это разные вещи.

Ответьте на такой философский вопрос: «Кто вы?» Людей называют «спящими богами» или «смертными богами», а богов, наоборот, называют «бессмертными людьми» или «проснувшимися». В каждом из нас спит эта божественная суть, и все духовные школы ведут человека к реализации его божественной сути, души: когда просыпается это божественное «я».

Первый постулат, о котором часто говорят Мастера, звучит так: «Каждому даётся проблема по его силам». И в каждой проблеме, даже если она неприятная, скрыт бесценный опыт, бесценная жемчужина опыта. Китайцы часто приводят такой пример, что каждая ситуация – это чаша с напитком, который бывает сладким или горьким. И только выпив полностью эту чашу, я нахожу бесценную жемчужину опыта на дне этой чаши. А если я её не нахожу, потому что кто-то мне помог, и я не до конца эту чашу выпил, мне жизнь подводит эту ситуацию снова, и иногда ёмкость чаши увеличивается. Только найдя эту бесценную жемчужину опыта, я вложу её в ожерелье своего Пути, как бы ещё один кирпичик в своей дороге. А пока я её не нашёл, я всё время хожу по кругу на этой ступени, потому что не срастается что-то, не приходит понимание, и я как бы не сдвигаюсь на новую ступень в мировосприятии, то есть я не расту.

Говоря философски – именно этот Путь приводит к тому, что каждый из нас начинает открывать внутри себя божественную суть. И когда он её открывает, он понимает, что эта суть – «божественное Я», «Сатгуру» – его всё время и вела. И в те моменты, когда мы обращались к другим, мы не верили в себя, не верили в контакт с этой божественной сутью. В эти минуты, секунды, когда этот контакт ослабевал, мы искали опору в других, но не в себе. А дальше есть чёткий, очень красивый духовный принцип: «Если человек не верит в себя, значит, он не верит в Бога». Соответственно, опять появляется замкнутый круг: человеку снова приходится проходить цепь ситуаций, чтобы в какой-то момент у него включилась вера в себя. Поэтому и получается, что чем больше я обращаюсь из состояния слабости к другим и пытаюсь найти в них помощь, тем я больше закручиваю цепь ситуаций, которые опять же меня вернут к этой ситуации. Пока я её сам не решу, опираясь на веру в свою божественную суть – в того Мастера, который меня ведёт и живёт в сердце каждого из нас.

*Вопрос:* То есть, обращаясь с просьбой, мы лишаем себя бесценного данного опыта?

*Ответ:* Да. Поэтому можно обращаться с просьбой, но только лишь опираясь на вот это ощущение внутреннего Мастера и воспринимая других людей как проекцию его же. Поэтому рекомендуют обращаться с просьбой следующим образом. Вы закрываете глаза, обращаетесь с молитвой в своё сердце и говорите: «Сущее, Мастер мой, Сатгуру, моя Душа! Сейчас я тебя не слышу, помоги мне найти контакт с тобой, пусть это пока будет через проекцию других людей, через тех, кого я могу слышать, через книги, тексты и т. д.». Когда я начинаю поступать таким образом, получается, что я не от слабости прошу, а стараюсь с

каждым шагом всё больше и больше приблизиться к контакту со своими внутренними измерениями. Что и делает человека очень сильным. Наши слабости возникают именно из-за отсутствия этого стержня, который в нас тем не менее постоянно присутствует. Такой вот парадокс.

*Вопрос:* А насчёт благотворительности – тогда как быть? *Ответ:* Говоря о благотворительности, нужно учитывать, с каких позиций она сделана. Так, если человек украл деньги и какой-то кусочек выделил, чтобы помочь бедным, то по карме всю пользу этого действия получают те, у кого он украл эти деньги, то есть ему это ничего не даст. Возьмём ситуацию, когда человек не совсем честным путём заработал определённое количество материальных благ и потом пытается получить некую «индульгенцию» у Бога, отдавая их в церковь. Но это ничего ему не даст. Есть много притч на эту тему, и есть ещё такой современный анекдот, когда олигарх попадает в чистилище, где стоит святой Пётр, и говорит: «Здравствуйте, мне в рай нужно». Тот смотрит на него: «А вы кто?» Тот называет себя. А Пётр говорит: «А вас нет в списках». Олигарх: «Ну как же, ведь я столько денег в вашу церковь вложил, столько церквей построил. Мне сказали, что я точно в рай попаду». Тот ему говорит: «Ну, сейчас я узнаю». Уходит, потом приходит и говорит: «У меня две новости: вы всё-таки идёте в ад, но деньги мы сейчас вам вернём».

*Вопрос:* А если отдать деньги духовному учителю?

*Ответ:* Это если учитель возьмёт эти деньги, а они обычно такие деньги не берут. Они понимают, что здесь другие отношения.

## **Закон № 4**

### **Тебе надо – ты и делай**

Теперь мы разберём природный закон, который звучит так: «Тебе надо – ты и делай». Попробуем немного зарезонировать с этой темой. Попробуйте почувствовать вектор своего движения в жизни. Существует два вектора: вектор в материальном мире и вектор в духовном мире. Попробуйте определить, куда вы движетесь, что вам нужно в материальном мире, что для вас является счастьем в мире материи. Продумайте, прочувствуйте это, сконцентрируйтесь на этом. А теперь продумайте ваш вектор в духовном развитии, то есть что для вас есть реализация в мире Духа. Одна из школ в своё время выдала двенадцать природных законов, три из которых мы уже прошли. И теперь мы погружаемся в ещё один, который звучит очень просто: «Тебе надо – ты и делай». Попробуйте помедитировать на данную фразу, на этот принцип.

Давайте сначала определимся, что означает слово «надо». Что вообще такое – «надо»? Потребность, необходимость, желание, направление. А как отличить, это «надо» – моё истинное или наносное? Навейное чем угодно – воспитанием, рекламой, модой и т. п. Здесь мы говорим, что моё «надо» – это то, где есть мой интерес и где я чувствую счастье. А как определить, есть там мой интерес или нет? Если там есть мой интерес, то там есть моё внимание и оно очень легко там держится. А если это что-то наносное, то внимание там не задерживается.

Сейчас уйдите вниманием в свой материальный вектор – вашу цель в мире материи. Об этом не нужно никому рассказывать: вы сейчас абсолютно искренни только сами с собой, вы работаете со своими Силами. Попробуйте прочувствовать, что вам реально нужно в материальном мире. Чего вы хотите добиться – ваш вектор. Просто облучаете одну цель, вторую, третью и смотрите, на какой из них фокус внимания наиболее чётко держится, как будто «приклеивается».

А теперь сконцентрируйтесь на духовных ценностях, на духовной реализации. Определите, где ваш реальный интерес, что вам реально нужно. Действуем, как в предыдущем случае – облучаем вниманием несколько целей и смотрим, к какой из них внимание легко «прилипает».

И теперь – кристаллизация. Найдите в материальном мире одну цель, наиболее яркую для себя по степени концентрации вашего внимания из числа тех, которые вы сейчас перебираете. То есть ту из материальных целей, к которой легче всего прилипает внимание. Аналогично выберите одну цель в духовной реализации. Запомните эти два вектора. Их довольно сложно забыть, ведь это то, о чём вы регулярно вспоминаете, и чаще всего в вашем подсознании выплывают именно эти два направления.

Идём дальше. Закон звучит так: «Тебе надо – ты и делай». Теперь пытаемся понять, что такое «сделать». Мы нашли, что такое «надо», при этом каждый из нас кристаллизовал своё «надо». А что такое «делай»? Это движение к достижению целей, это созидание, это «не думай, а делай». Теперь давайте определим, какое бывает вот это «делай».

Во-первых, если я хочу, чтобы что-то изменилось в мире материи, то я начинаю делать что-то физическим телом, то есть, вообще говоря, органами действия. Сюда же относятся, например, подстройка привычек.

Во-вторых, у нас есть тело энергии. Что я могу делать телом энергии? Я просто буду своё направление, которое я выбрал, наполнять, напитывать энергией. Есть такой закон: «Где моё внимание, там и собирается моя энергия». В частности, здесь мы учимся правильно желать, хотеть. Желание – это, прежде всего, энергетическая субстанция, и если я испытываю желание, чтобы мой вектор реализовался, то моя энергия будет это направление напитывать.

В-третьих, есть ещё тело эмоций. Что можно делать телом эмоций? Вспомните состояние, когда у вас не было того, что вы хотели. Когда у вас чего-то нет. Что вы эмоционально чувствовали? А теперь вспомните состояние, когда вы это получили. Это совсем другое состояние. На уровне эмоций я проецирую состояние, где я уже этим обладаю, то есть включаю некую радость обладания.

Пойдём дальше. Разберём работу высших тел – тело мысли и другие. И вот здесь уже я работаю с таким параметром, как намерение. Когда мы говорим о намерении, мы говорим о вложении некой своей воли. То есть мы проявляем волю идти вот туда. Мы создаём своим сознанием вектор – мысль, что мы чего-то добьёмся, – и наполняем её волевым импульсом. Эта наполненная мысль и есть намерение. А теперь скажите, каким должно быть это намерение, чтобы оно работало? Оно состоит из двух начал, каких?

Первое – это конечно же уверенность. Уверенность, что я достигну того, чего хочу. Я не должен сомневаться. Если внутри я буду допускать всё время сомнения, то это будет напоминать ситуацию, когда я отпускаю птицу и тут же ловлю её за хвост. «Да, может, ты и не сможешь лететь?!» Потом: «Но, может, всё-таки полетишь...», отпустил – и раз – опять за хвост: «Да нет, всё-таки не дано тебе». Птица будет всё время возле меня крутиться, она не улетит. То есть здесь я становлюсь тотально уверенным в том, что всё получится, и иду своей дорогой, кто бы мне что ни говорил. А что второе? Отпускаю я, опираясь на что? На доверие. Доверие к миру. Доверие к жизни, доверие к Силам, которые вас ведут. Ведь все мысли, так или иначе, приходят через них.

То есть когда я строю вектор намерения, то первое – внутри меня что-то не сомневается, что я этого добьюсь, и второе – я доверяю Силам, которые меня ведут по этой дороге.

Помните, как у Киплинга: «Верь сам в себя наперекор Вселенной и маловерным отпусти их грех». С точки зрения эзотерики, неверие в себя – это грех. Если мы не верим в себя, то, прежде всего, мы не верим в Сущее, в того Бога, что есть внутри нас, в свою Душу. И когда у меня есть вера в себя, то она чётко опирается на доверие к жизни и к своему внутреннему Сатгуру, потому что это он меня ведёт, он вкладывает мне эти векторы. Это моё «высшее Я»: именно оно генерирует моё развитие, генерирует те желания, которые у меня появляются. И когда я всю эту пирамиду выстроил, тогда невозможным будет, чтобы не получилось.

В идеале, чтобы реализовать то, что я хочу, в нужном направлении должны слиться все мои тела: физическое тело как действие, энергетическое тело – как поток энергии и эмоциональное как состояние наполнения. Это часто и называют целеустремлённостью: когда все оболочки работают на результат и человек напоминает стрелу, летящую к цели.

Теперь попробуем с этим поработать. Уйдите вниманием в ваш вектор материальной реализации, выберите какой-то один. То есть вы хотите, чтобы в вашей физической, материальной жизни что-то реализовалось. Продумайте физические действия, которые, как вы считаете, нужно сделать, чтобы постепенно начать двигаться в этом направлении. Почувствуйте, насколько вы энергетически этого желаете – насколько яркость вашего желания даёт вам наполненность, насколько вы ярко желаете, чтобы это произошло. Попробуйте сгенерировать эмоциональный рисунок, что у вас это уже есть. То есть насколько бы вы радостны были, как бы себя чувствовали, если бы это уже случилось в вашей жизни, насколько бы вы были более расслаблены, спокойны в каких-то ситуациях. А теперь поймите такую внутреннюю волну уверенности, что не даётся желание без его реализации: нужно просто туда идти, ведь в вас есть сила это реализовать. И поймите волну доверия к своим Силам, к жизни – что это придёт в вашу жизнь, если вы пойдёте по этому пути.

Смотрите, какая интересная и в то же время хитрая штука. Если вы начнёте сейчас разбирать любой момент, когда у вас что-то не реализовалось, там всегда будет два начала, две причины. Во-первых, или это было искусственное, наносное желание, где не было вашего интереса, не было яркости, желания реализации. Или, во-вторых, вы просто не шли туда, не делали это, то есть сразу же нарушали этот космический природный закон: «Тебе надо – ты и делай». А если я просмотрю любую ситуацию, в которой цели достиг, там всегда будет выполнение этого закона, всех этих пунктов. Вы это легко можете проверить, просто вспомнив подобную ситуацию из своей жизни.

Если что-то не получается, то можно искать людей, которые вам помогут в этой реализации, но это тоже действия, тоже вложение энергии, эмоций, намерений. Это тоже «я делаю». То есть есть какие-то ситуации, которые я не могу сам решить, но хочу, чтобы они реализовались, и тогда я начинаю искать людей, которые мне помогут, – это тоже действие.

Это очень чёткая схема и очень красивый закон. Когда ко мне приходят люди за советом в каких-либо ситуациях, я всегда их прогоняю по этой схеме. Вот, к примеру, человек говорит: «Вот я делал-делал, но у меня не получалось». А я ему отвечаю: «Давай разберём, как ты делал». И всегда мы находим где-то «затык» в этой схеме. Первое – человек что-то делал неправильно в материальном мире, то есть нарушал какую-то технологию физического мира. Второе – он не вкладывал энергию, то есть не было яркости желания. Если вы по-настоящему чего-то желаете, то вы туда свободно тратите своё время и не замечаете этого времени. Ведь вспомните: когда вы делали то, что вам реально нравилось, время очень быстро текло. А когда вы считаете: «Да, я это хочу» – и делаете, но в любой момент можете бросить это и уйти, то там нет вашей энергии. Именно яркость проживания и ускорение тока времени показывают, что вы туда вкладываете большое количество энергии, вы реально этого желаете. Третье – бывает, что человек внутри держал эмоциональную матрицу «У меня этого нет». И это автоматически притягивало цепь событий, когда нужное событие никак не происходило. И четвертое – он нарушал ментальную волну намерения, то есть он не верил в себя, где-то было недоверие к жизни: «Да ну, опять не получится».

И вот любую свою ситуацию разберите, где вы чего-то не достигли, и где-то вы обязательно увидите нарушение этой цепочки. И если вы хотите что-то сейчас реализовывать, пробуйте всю эту цепочку протраивать сначала на чём-то маленьком, но очень желаемом. Выстройте всю цепочку, доведите её до реализации, и так – потихонечку – вы доберётесь к своей заветной путеводной звезде в мире материи и мире духа.

Вот, по сути, и всё. Закон мы разобрали. Он небольшой, но очень интересно работает, если начинаешь его включать в реализацию своих целей. Ведь от нашей реализации зависит наше ощущение счастья. Мы же сюда и пришли, чтобы что-то реализовывать. А если человек ничего не реализует, он несчастен. Имеется в виду реализация именно своих, родных векторов, не когда кто-то вам «пальцем ткнул» и сказал «идти туда», а именно тот случай, когда вы сами искренне хотите. Отсюда я всегда прошу вас никому не рассказывать о том, как вы планируете реализацию ваших целей. Ваш материальный вектор – только ваш,

и пусть остальные люди увидят уже его реализацию и скажут, как вам повезло. Но ведь не только повезло, там же было и ваше вложение. Аналогично ваш духовный вектор – он только ваш, и не нужно никому говорить. Потому что если я рассказываю, то я убираю энергию из реализации: я в словах отдаю энергию. Отсюда многие любят спрашивать других о планах: «А скажи, как ты это запланировал сделать? Ой, как интересно. Какой же ты молодец». А у вас – раз – и что-то буксует, потому что вы просто отдали свою энергию в этих словах. И это знают многие люди, которые не занимаются эзотерикой и йогой, но активно трудятся в мире действий – в бизнесе, в политике и т. д. Они знают, что планы любят тишину. А определённые вещи вообще нельзя рассказывать до тех пор, пока что-то не завяжется, не начнёт реализовываться. Вот тогда и можно что-то рассказывать. А пока вы все эти ниточки сонастраиваете, любой рассказ об этом приведёт к тому, что вы просто отдадите энергию и впустите чужую вибрацию в ваши векторы, а она вам их будет сбивать.

*Вопрос:* А как быть с единомышленниками?

*Ответ:* Если это единомышленники, и там нет энергии зависти, и люди участвуют в вашем плане, то это, наоборот, является правильным. Когда у вас есть команда и она что-то реализует, то здесь нужно, наоборот, создавать такие регулярные общения, чтобы люди как можно больше своей энергии, эмоций и настроения вкладывали в этот вектор.

*Вопрос:* А в семье как всё это работает?

*Ответ:* Есть и семейный вариант этой реализации. Существует очень сильная эзотерическая практика, когда мужчина обсуждает свои планы, которые уже можно обсуждать, с любимой женщиной. Потому что если женщина резонирует с вашими планами и вы с ней обсуждаете, делитесь, то она туда вкладывает огромное количество энергии, и планы начинают развиваться. Вопрос о том, что часто женщины больше подвержены эмоциям, чем мужчины, и их немного дёргает то в эту эмоцию, то в другую. Тогда какие-то определённые тонкие вещи не стоит рассказывать. А вот сам вектор можно рассказать, можно посоветоваться с любимой женщиной. Один из реализованных людей, притом у него есть очень интересная и реализованная семья, мне в своё время поведал закон, который мне очень понравился: «Лучшее вложение мужчины – это вложение в свою любимую женщину». И добавил: «Это во сто крат окупается». Если вы делаете ваше дело, с любовью вкладываете результаты своего действия в свою половинку и она вас любит, то, видя это, она ваши планы наполняет огромным потоком энергии.

Ключевое слово – любовь, причём именно взаимная любовь. Если её нет, то этой алхимии не происходит. Когда мужчина рассказывает о своих планах, о своём векторе и женщина его любит, а он её, то она вкладывает свою энергию в его реализацию. Потому что у неё её много, во много раз больше, чем у мужчины. Женщина во много раз энергетически сильнее мужчины. Есть роман какого-то болгарского автора «Тайфуны с ласковыми именами». Тайфунам дают именно женские имена, так как женщина – это «Шакти», то есть сила, энергия.

Теперь посмотрим, а как мужчина может вложиться в планы женщины? Как происходит обратная волна – как мужчина своей энергией помогает реализации планов женщины, её вектору? Мужчина вдохновляет, даёт силу, уверенность, поддержку и защиту; женщина расцветает за счёт любви, внимания и заботы. Мужчина – это «Шива»: кристаллизация, информация. Он даёт женщине ясность, упорядоченность. Мистики говорят, что женщина – это огромное красивое поле, но мужчина – это семечко. Если есть поле, а нет семян, то это просто поле, потенциально в нём может что-то вырасти, но ничего не растёт, потому что нет семечка. Или, наоборот, есть семечко, но нет поля, нет энергии, где это семечко может развиваться. Потенциально там целое растение, дерево, но нет среды. И если у мужчины нет энергии женщины в его планах (а у него потенциально много планов, векторов), то они не раскручиваются именно потому, что нет женской энергии. Если у женщины есть энергия, но нет ясности движения, то есть нет семечки – знания, – то тоже что-то не срабатывает. Это возможно лишь в союзе, который образуется только тогда, когда есть любовь. Именно эта сила и соединяет, делает алхимию.

Поэтому если в векторах девочек теряется ясность, значит, вам не хватает мужской энергии. Вот есть у вас много энергии, куда её вкладывать? Не в шмотки же, не в моду, не в борьбу с дряблыми ягодичками, хотя это тоже нужно. Нужна ясность, как двигаться.

Если женщина сомневается, значит, ей не хватает со-настройки с мужской энергией. А если у мужчины, по аналогии, не хватает сил, планы часто не завершаются, обваливаются. То есть он выстроил вектор, а тот обвалился. Значит, у него не хватает женской энергии. Он понимает, куда двигаться, но нет сил. Мужчина как будто сидит в машине, у него есть карта-навигатор, и он знает, что ему нужно вот туда, но нет бензина, хоть толкай эту машину.

*Вопрос:* А если у мужчины не хватает ясности?

*Ответ:* Если у мужчины не хватает ясности, значит, он не поймал ещё свой поток, свой мужской канал. А если у женщины не хватает энергии, следовательно, она не поймала свой женский канал.

*Вопрос:* Сначала возникает нехватка мужской или женской энергии, а уже потом начинаются проблемы на физическом плане?

*Ответ:* Да, верно. Мы же, по большому счёту, энергетические существа. Физическое тело – только малюсенькая видимая часть нас. Часто человека сравнивают с акулой или айсбергом. Надводная часть айсберга или плавник акулы очень невелики по сравнению с тем, что находится под водой. Физическое тело – очень маленькая часть нас. На самом деле мы энергетически, эмоционально, информационно огромные объекты, проецированные в это физическое тело. И, по принципу иерархии, любой управляющий вектор всегда идёт сверху вниз, из верхних тел в нижние. Соответственно, болезни и проблемы так же приходят. То есть всегда идёт нарушение в тонких телах, энергиях, и только потом это проецируется на физическом плане, в физическом теле. Бывает и наоборот, но тогда мы имеем дело с кармическими заболеваниями. Так, человек в течение какой-то жизни неправильно себя вёл, забрал эту информацию с собой в посмертие (в причинном теле), и та прошлая карма уже формирует болезни в новом физическом теле при воплощении. То есть уже рождается ребёнок с каким-то заболеванием. Но причина, опять же, в тонком теле, то есть физическое тело формируется из тонкого.

*Вопрос:* А если человек открыл в жизни много «дверей», но не закрыл их, что происходит?

*Ответ:* Происходит потеря энергии. Когда-то нашлась хорошая аналогия: вы включили компьютер, вышли в Интернет, открываете окна, сайты – смотрите и не закрываете. Шесть-семь окон – и компьютер зависнет. Почему так? Не хватает мощности. То же самое и с нами, когда мы начали одно дело, вложили в него энергию и, не закрыв его, начали следующее, следующее и т. п. И в какой-то момент мы «зависаем»: у нас пять-шесть открытых дел и ни одно не закрыто: не хватает мощности, энергии. Что делать? Возвращаемся к началу нашей беседы. Не распыляйтесь, выберите один вектор в мире материальном и один – в мире духовном, по степени концентрации вашего внимания и интереса. И концентрируйтесь на них.

*Вопрос:* Есть ситуация, когда дела средней важности, которые эмоций не вызывают, получаются хорошо. А дела важные, которые вызывают какие-то значимые эмоции, не получаются. Не мешают ли я себе эмоциями?

*Ответ:* Ты вкладываешь очень сильные эмоции. Ты вкладываешь позицию «я хочу» – то есть состояние человека, у которого этого нет. А здесь нужно вложить позицию человека, у которого это уже есть. Есть простой способ это сделать. Найдите людей, у которых это есть, и поизучайте их, посмотрите, какой спектр энергии от них «веет». Например, вот за этим мы ходим к Мастерам по духовным вопросам. А по вопросам материальным мы ищем реализованных людей, которые уже добились того, что нужно нам. И он может нам что-то посоветовать, если захочет, но нам, в большей степени, интересно ощущение, которым он «светит», которое от него исходит. Когда мы что-то реализовали, в каком-то аспекте личности мы становимся расслабленными, умиротворёнными. Когда у нас чего-то нет – это

напряжение, причём во всех оболочках. А когда у нас есть – это расслабление. Потом, правда, может включиться страх защиты обладания – что у меня хотят это забрать, – но этот вопрос уже второстепенен. В основном, как только мы что-то получаем, сразу же появляется расслабление. И это расслабление в людях и «светится». И самое интересное, что данное расслабление начинает часто притягивать ещё бульшую и бульшую реализацию. Чем сильнее человек расслаблен к какому-то явлению, как обладающий им, тем всё больше и больше оно проявляется в его жизни. Тоже хорошая штука, если обратите на это внимание. Как только вы вложили сильную энергию «мне надо, у меня нет», то сразу же где-то обрывалось что-то. А когда у вас нет сильных эмоций, и, соответственно, вы не вкладывали сильно эту энергию «у меня этого нет», у вас это всё и срасталось.

*Вопрос:* А если пропадают желания? Чужие видишь, делаешь, а до своих руки как-то не доходят.

*Ответ:* Надо искать, почему нет желаний. У человека, как у живого существа, не может не быть желаний. Когда у вас теряются желания, то человека забирают с планеты для перерождения, промывают во всех водах астрала и спрашивают: «Появилось у тебя желание? А, нет? Ну тогда дальше моем тебя». И назад его. Именно желания нас заставляют воплощаться. И когда мы реализовываем все свои желания, тогда нас забирают в перерождение, ведь зачем тогда воплощаться. Чтобы уже больше не перерождаться, нужно отработать все цепочки желаний. Но это уровень Мастеров. Желания отрабатываются двумя путями: путём ясности или путём мудрости. Путь мудрости – это кристаллизация того, чего я в действительности хочу, и убирание таким образом наносных желаний. Путь реализации – это когда я просто желания воплощаю, реализую. Конечно, можно загнать желание в подсознание, объяснив самому себе, что на самом деле оно мне не очень-то и нужно, «не очень-то и хотелось», «я и так проживу» и т. д. Психологи это всё называют «вытеснением». А на самом-то деле я всё равно этого хочу и всё равно придётся с этим «хочу» что-то делать.

*Вопрос:* А ведь часто бывает так, что ты чего-то хочешь, добиваешься, а потом понимаешь, что это, в общем-то, и не было нужно. Не лучше ли не желать сильно, а доверять Сущему, ведь оно лучше знает, что тебе нужно в каждой конкретной ситуации?

*Ответ:* А здесь и работают те принципы, что мы нашли, когда разбирали намерение. Когда мы строим намерение, оно опирается на уверенности, что я достигну, и на доверии к жизни. Здесь мы встречаем понятие дхармы. Мы с вами говорили, что существует карма и дхарма. Карма – это когда я занят реализацией, в большей степени, желаний эмоционально-энергетического толка, то есть я хочу эмоционально и энергетически. А дхарма – это когда в моём поведении есть высшая составляющая. Когда я внутри себя – не умом, а где-то в пространстве сердца – уверен в том, что то, что я делаю, – это моё. Я не могу без этого, а ещё абсолютно доверяю жизни, что она меня ведёт по вот этому пути реализации. Это и есть путь дхармы или путь Сердца.

Здесь ещё важно, как я говорил, кристаллизовать все свои векторы до двух, чтобы не распыляться: цель в мире материи и цель в мире духа. Две такие путеводные звездочки. А в идеале они вообще должны слиться в одну.

*Вопрос:* А если женщине нужна энергия мужчины, а мужчины нет рядом?

*Ответ:* Тогда женщина медитирует на мужской аспект Бога. Ей нужно найти мужской лик Бога, с которым она резонирует, и попробовать эмоционально в него включиться, то есть стать ему преданной. Богу любой конфессии. Это может быть любой реализованный святой: православный, восточный или другой. Здесь важно, чтобы твоё сердце зацепилось за него, то есть сердце должно среагировать. И когда ты искренне, от всего сердца, будешь делать почитание этого лика, тогда к тебе придёт энергия ясности. То же самое и у мужчин. Как монахи работают с женской энергией, если у них жёсткий celibat? Они любят Шакти, они находят женский аспект Бога, любой её лик – богиня, святая и т. д. – и просто искренне сердцем любят эту энергию, не как сексуальный объект. Тогда к ним эта Шакти-энергия и приходит. Есть следующая техника. Если нет любимого человека противоположного пола, то мужчина находит женский аспект Бога, в который влюбляется, а женщина – мужской. И

через время (а я это видел не раз, когда проводил эту технику) появляется мужчина или женщина как физическое воплощение этого аспекта в вашей жизни. Сто процентов работает, можете проверить. Это отдельная очень глубокая тема.

## **Закон № 5**

### **Не обещай. Пообещав – выполни**

А сейчас мы исследуем один из законов природы, законов Дао, который звучит так: «Не обещай. Пообещав – выполни». Пробуем погрузиться в эту тему. Сначала просто поиграете с самой фразой: «Не обещай. Пообещав – выполни». Посмотрите, как ваша личность реагирует на этот блок информации, насколько вы внутри согласны с этим утверждением.

Сначала попробуем почувствовать, что такое обещание как таковое. Как вы почувствовали, что такое обещание? Обещание – это некая декларация, открытое «энергетическое окно».

Идём дальше. Данный закон состоит из двух пунктов: «не обещай» и «если пообещал, то выполни». Попробуем разобрать, что такое «не обещай». Почему не следует обещать? Потому что это даёт целостность, чтобы ни от кого не зависеть и не привязываться, не создавать дополнительных кармических узлов и зацепок; потому что это обуславливание, лишение свободы. Любое обещание – это открытое окно в энергоструктуру. Даже если обещание вроде как мимолётное, пустое. Здесь важно осознавать, что в обещании есть второй полюс, ведь вы же обещаете кому-то.

Сейчас вспомните реальную ситуацию, когда вы в жизни что-то кому-то обещали. Попробуйте опять вспомнить это событие, попробуйте сейчас в тонком восприятии почувствовать, что происходит в вашей энергетике и энергетике этого человека, в то время как вы даёте обещание. Что вы почувствовали? Между вами сразу же образуется энергетическая связка, где энергия течёт от вас к другому человеку. Такой ветер, как сквозняк.

А теперь вспомните ситуацию, когда вы самому себе давали «505-е китайское обещание», и попробуйте чётко войти в это состояние, понаблюдайте, что происходит с вашей энергетикой. Куда уходит энергия? Сейчас вытащите именно нереализованные обещания себе, которые у нас всех есть: «Вот, с понедельника – всё, „крест на пузе“, сделаю». Приходит понедельник, а ты думаешь: «А, ладно, начну со вторника». Этими упражнениями мы ещё развиваем способность воспринимать тонкие вещи, мы же сейчас работаем Аджна-чакрой.

Вспомните обещание самому себе, которое вы реально не выполнили. Посмотрите, почувствуйте, что происходит с вашей энергоструктурой, когда вы это сейчас вспоминаете. Когда вы обещали другому человеку, вы почувствовали, что шёл «ветер», энергия уходила, а что происходит с вашей энергоструктурой, когда вы себе обещали? Куда в структуре ума уходит энергия? Эта энергия уходит в подсознание и формирует там жёсткий блок. Именно такой жёсткий блок, который начинает тянуть энергию, как холодный шарик тянет тепло от окружающих предметов. И уже как следствие возникает чувство вины, недовольство собой и куча психологических каких-то накруток, которые срабатывают, когда мы чувствуем: «Ой, я же сегодня себе это обещал и не сделал». Мы пытаемся забыть это, но оно не забывается, оно просто висит в подсознании и всё время тянет и тянет энергию, как тянет энергию человек, которому вы что-то пообещали.

Итак, первый пункт – «не обещай» – мы разобрали. Человек живёт в социуме, то есть мы – социальные существа. Даже если человек попадает на остров, он начинает сразу же себе Пятницу искать, а если не находит его, начинает его придумывать. Вспомните фильм «Изгой» с Томом Хэнксом, где он с мячиком разговаривал – это и был его Пятница. Или ум человека начинает плодить химеры, то есть какие-то глюки, и он с ними общается. В общем, нам всегда нужна коммуникация, и на определённом уровне человек не может без неё. И поскольку мы живём в социуме, так или иначе, нужно давать обещания. А как давать обещания, чтобы не нарушать первую часть данного закона?



Попробуйте это сейчас найти. Лучше вообще не обещать, не зря же Мастера этот закон сформировали. А если мы обещаем, то обещания нужно давать корректно, то есть оставлять пространство, чтобы вы могли закрыть эту дверь. Вспомните: у Пушкина, в «Сказке о золотом петушке», мудрец говорит царю: «Помнишь? за мою услугу / Обещался мне, как другу, / Волю первую мою / Ты исполнить, как свою». А Дадон отвечает: «Я, конечно, обещал, / Но всему же есть граница...»

Здесь важно отметить, что есть люди, которые обещают и не выполняют, и у нас к ним одно отношение. Есть люди, которые обещают и выполняют, хоть «расшибись в лепёшку», то есть делают это иногда в ущерб себе. Также есть люди, которые и не обещают, и не выполняют. И мы чувствуем, что на них невозможно положиться. Они – как воздух, в них много стихии воздуха, они очень не любят обещать. И если вы пытаетесь вытащить из такого человека обещание, то он крутится, как уж на сковороде, никогда не пообещает. И в какой-то момент вам перестаёт хотеться с ним общаться, потому что вы не чувствуете, что этот человек надёжен. Нужно найти такую модель поведения, чтобы не обещать, а в то же время чтобы вас воспринимали как человека надёжного, что, кстати, очень многое даёт. В частности, мы друзей так выбираем. Это ведь люди, которых сама жизнь проверила во многих ситуациях, и мы чувствуем, что на них можно положиться. Сейчас давайте попробуем найти эту модель.

Что мы нашли? Во-первых, для того, чтобы держать свою энергоструктуру в целостном состоянии, нужно научиться так давать обещания, чтобы не было жёсткой фиксации, чтобы всегда была лазейка, чтобы можно было бы закрыть эту дверь, перекрыть отток энергии, который идёт к тому, кому мы обещали. А второй момент: как же всё-таки простроить свою модель поведения, чтобы остаться надёжным человеком, чтобы не быть «пустышкой»? А это уже вторая фраза: не обещаем, а если даём обещание, то действительно стараемся его выполнять, так как понимаем важность обещания. Но если по каким-то независимым от нас причинам это не реализуется, то у нас нет никакого чувства вины, и мы спокойно закрываем энергетическую дверку, поскольку всё, что могли, мы сделали, но жизнь есть жизнь – что-то не срослось, какие-то ниточки не связались. Если ты дверь закрыл и у тебя есть правильно отстроенное обещание, то тебя уже невозможно пробить энергетически. Вот если ты дал конкретное обещание и не выполнил, то всё: оттуда идёт очень сильный поток негатива, и это приносит серьёзные заболевания. А мы знаем, что нарушение каждого из законов природы даёт заболевание.

*Вопрос:* Есть такая категория людей, которые легко раздают обещания и тут же о них забывают, и совесть их обычно не мучает. Что с ними?

*Ответ:* Если посмотреть на них в энергетическом плане, то они все в присосках, ведь любое обещание – это открытый канал. Например, есть часто встречающаяся ситуация, когда человек берёт кредит и его тратит, а затем, чтобы его отдать, берёт новый кредит, за счёт которого отдаёт старый. Но деньги нужны, и поэтому он берёт ещё один – и так далее. Это уже, по большому счёту, мошенники, но тому, что происходит с их энергоструктурами, не позавидуешь. При этом бьют там, где человеку больно. Вот того человека, пример которого я привёл, по семье ударили. Он сделал свою сетевую пирамидку – перекредитование. Перекалывал с одних людей на других, кого мог – кидал и в конечном счёте «докидался»: у него сейчас там свои ситуации. При этом он материальные вопросы хорошо держит, но ударили по другому аспекту жизни. Сейчас такое время – чужая «западуха» очень быстро реализуется.

Идём дальше. Вторая фраза этого закона: «Пообещав – выполни». Попробуем энергетически почувствовать эту фразу. Вспомните ситуацию, когда вы реализовывали обещание, попробуйте опять смоделировать ощущение, пронаблюдать, что происходит с вашей энергоструктурой, когда обещание закрыто. Создаётся такое ощущение, что сбрасываете тяжёлый рюкзак, возникает ощущение лёгкости, уходит отток энергии, вы сразу чувствуете, что всё, отпустило. Особенно если это было застарелое обещание, например,

люди решили, что ремонт будут делать, начали его, дальше годами его делали, и потом – фух – сделали его, отпустило.

Понятно, почему лучше не давать обещания; понятно, как важно их всё-таки реализовывать. А что делать в ситуации, когда вы дали прямое, чёткое обещание без возможности куда-то убежать, но жизнь есть жизнь, и вы не можете его выполнить – часто просто физически не можете? Или ещё проще сформулирую: как снимать обещание? Здесь используется извинение. Или, есть такой в православии термин, «покаяние». Именно этой искренней волной вы закрываете дверь. Только это нужно делать абсолютно честно и, скорее всего, лицом к лицу с человеком, которому мы давали обещание. Иначе это не сработает.

Итак, сейчас мы с вами пройдем медитацию снятия обещаний. Вспомните любую ситуацию, когда вам человек что-то обещал и не сделал, и это висит между вами уже какое-то время. А теперь попробуйте от всего сердца, искренне простить этого человека за его обещание. Возьмите не сильно большое обещание. Почувствуйте, как вам легчает, ведь между вами был открыт канал, чувствовали вы это или нет. Идем дальше. Возьмите какое-то своё обещание, которое вы дали человеку, но не смогли сделать. Не то что вы не хотели, а именно не смогли. Берите тоже не сильно большое. Попробуйте искренне извиниться перед человеком за то, что вы не смогли. Почувствуйте, как вас отпускает. И теперь берём любое обещание, которое вы давали самому себе и тоже не выполнили. Мысленно повторите: «Я прощаю себе невыполнение такого-то обещания. Я благодарю судьбу за этот опыт». И теперь посмотрите своё ощущение в энергоструктуре от тех трёх шагов, что вы только что сделали.

Данную медитацию лучше всего делать, когда мы подходим к важным для себя датам. В частности, циклическим. К примеру, дни рождения – это ваши солнечные циклы. То есть перед каждым своим днём рождения можно сесть и просто просмотреть своё подсознание на наличие напряжений. Любое обещание – это напряжение, это открытая дверь, которая тянет энергию или в ваше подсознание, или во внешние пространства к каким-то людям. Вы просматриваете, и если видите, что реально можете выполнить, но просто забыли, то выполняйте обещание. А если не можете выполнить, тогда извиняйтесь, тогда нужно пытаться отпустить, снять эту ситуацию. Если чувствуете, что одно извинение не проходит (то есть было какое-то сложное обещание, и человек запустил к вам много эмоций, он ждал, что вы выполните), то лучше сходить в церковь, поставить во здравие этого человека свечку или заказать сорокоуст. Когда я проходил данный закон, в сложных ситуациях, где люди сильно обиделись на то, что я не выполнил обещание, я ходил и заказывал сорокоуст во здравие. После того как я заказал сорокоуст, в какой-то момент, когда его читали, я чувствую, что ещё есть напряжение, и сам искренне извиняюсь. Потом опять заказал. И так на третий-четвёртый раз чувствую – отпустило. И, как следствие, жизнь этого человека потом подводит ближе, и вы абсолютно нормально с ним общаетесь. И в этой ситуации, когда напряжение уже ушло, вы ему говорите: «Слушай, я тогда обещал тебе...» – то есть извиняетесь, как говорится, «в лицо». Он отвечает: «Да ладно, уже прошло». И вы чувствуете, что всё, дверь закрыта. Этой практике нужно посвятить время, чтобы пройти все эти дверки и потом просто научиться следить за своим языком и не ляпать обещания. И так потихонечку вы увидите, насколько это реально очень приличный приход энергии. Потому что все эти двери тянут энергетику, творчество, личную силу, и очень много планов перестаёт реализовываться, когда мы обрастаем обещаниями. Мы тогда становимся как опутанные нитками и не можем идти, потому что это всё нас держит.

Нарушение каждого природного закона влечёт заболевания. Попробуем вычислить, какие проблемы человеку приносит нарушение данного закона, помимо потери энергии и обрушения его планов. Есть потеря энергии, «дырявится» оболочка, просаживается иммунная система. Если просаживается иммунная система, то в нас входит чужая «западуха», которая может быть очень серьёзной. Мы, сами того не понимая, можем ляпнуть, дать обещание и сильно сломать какие-то планы другому человеку, потому что он на нас понадеялся. Что происходит дальше? Он разочаровывается, обижается, западает – всё

это входит в нас, и у нас сильно просаживается иммунная система. Так вот, ложь напрямую – когда мы человеку пообещали и не то что не смогли сделать по каким-то обстоятельствам, а просто кинули человека – приводит к онкологии. Приведу вам одну реальную ситуацию. Мне её рассказал один целитель. В перестроечное время по предприятиям ездили автолавки, которые привозили всякие товары, а люди их покупали. Одна такая книжная автолавка приехала на предприятие, а человек, который долго искал определённую книгу, увидев желаемое, вцепился в неё, что особенно характерно для книголюбов, а денег не хватает. Тогда книжные издания были недешёвые. Он начал бегать и искать, где бы занять, и встретил своего знакомого, у которого попросил: «Займёшь мне?» Тот согласился, сказав, что деньги у него дома и что он может их принести. То есть сказал, что деньги даст. Этот знакомый пошёл на обед домой, взял эти деньги, возвращаясь, увидел что-то, что ему было нужно, и потратил. Ему было стыдно сказать, что он потратил эти деньги, поэтому пришлось соврать: «Да оказалось, что нет у меня денег и т. п.». Книголюб метнулся ещё перезанять у кого-то, но не успел: книгу забрали, так как была редкой. А для него это была очень важная книга. Представьте дичайшее разочарование обманутого, когда он уже держал в руках желаемое, думал, что книга уже его. А человек кинул его по пустяковым причинам, и теперь у обманщика была онкология. Поэтому не обещайте, а если всё-таки пообещали, то выполняйте.

Онкология с точки зрения аюрведы – это ситуация, когда в крови накапливается большое количество грязи и клетки в той или иной зоне начинают просто-напросто «сходить с ума». Это на физическом плане. На тонком плане тоже копится грязь. Что такое тонкая грязь? Это любая эмоциональная западуга. А поскольку «двери» были открыты – ведь человек же пообещал, причём пообещал прямо и потом просто обманул, – эта грязь всё время на него шла. У каждого человека есть мечта, а тут мечта обманутого практически осуществилась, была в руках – и вдруг из этих рук её вытащили, и кто-то убежал с этой книгой. У него шло постоянное разочарование. С точки зрения пострадавшего от обмана он сам тоже был не прав в том, что не нужно было надеяться только на одного, ведь было время, можно было побегать поискать другие варианты. Но он понадеялся, оперся только на обманувшего и этим нарушил другой закон, который мы позже разберём.

Бывают ситуации, когда в семье несколько поколений людей с онкологией. Это может означать, что было нарушено какое-то серьёзное обещание, и проклинали целый род, настолько поток негатива был мощный.

Каждый закон, который мы проговариваем, начинает как-то влиять на вашу жизнь. И нужно с ним поиграть, поработать. Советую вам в ближайшее время повспоминать все свои обещания себе, людям и попытаться какие-то обещания выполнить, а какие-то двери просто закрыть извинениями. Вы почувствуете, как будет очень чёткий приход, и те планы, которые «зависли», вдруг начнут двигаться. Как только вы чувствуете, что в вашей жизни динамика развития притормаживается, сразу смотрите, где и что обещали.

*Вопрос:* В православии есть такой день – Прощёное воскресенье – перед Великим постом. Это как раз об этом законе?

*Ответ:* Да. Все эти ритуалы не на пустом месте возникают, и они очень нужны.

*Вопрос:* Как быть человеку, которому пообещали, если у него в голове это обещание крутится и он надеется на того, кто пообещал?

*Ответ:* Нельзя, чтобы ситуация крутилась постоянно в голове, нужно её отпустить – это нарушение другого природного закона, который мы разберём позже.

*Вопрос:* А если ты просишь: «Прости меня», а тебе отвечают: «Бог простит»?

*Ответ:* Если это искренне, то это нормально. А если человек «сквозь зубы» говорит, то нет.

*Вопрос:* А если ты искренне просишь прощения, а тебя не прощают?

*Ответ:* Это уже не твоя проблема. Если ты сделал от сердца и почувствовал, что тебя отпустило, то есть ушла вот эта тяжесть невыполненного обещания, то всё хорошо. Ушла тяжесть невыполненного обещания – это и есть критерий того, что вы ритуал снятия

ситуации сделали правильно. А когда тот человек в себе продолжает держать эмоциональную тяжесть – это уже его ситуация.

Каждый природный закон – это определённый спектр энергии и ситуаций. Попробуйте настроиться на него: «Не обещай, а пообещав – выполни». Мысленно поприветствуйте этот поток, энергетику, поблагодарите за сегодняшнюю практику и попросите эту энергию помочь каждому из нас во всех отношениях наработать данный принцип, научиться правильно «не обещать», в наиболее гармоничном для каждого из нас рисунке.

## **Закон № 6**

### **Всегда и во всём спрашивай разрешения**

Сегодня мы разберём закон, который звучит так: «Всегда и во всём спрашивай разрешения». Выстраиваем спинку, ровное, спокойное дыхание, лицевые мышцы расслабили. Несколько вдохов, выдохов, просто наблюдаем, как тело дышит. И забрасываем внутрь формулировку одного из законов природы, пытаемся её прочувствовать, продумать. Вот здесь мы начинаем заниматься медитацией размышления. Просто забрасывайте в себя вибрацию закона и пытайтесь осмыслить его, то есть найти ответы на вопросы «Почему?», «В чём смысл?». Это один из законов природы, законов взаимодействия во Вселенной как тонких, так и грубых.

Вообще, каждый закон определённым образом учит гармоничной жизни. Как правила дорожного движения. Как появлялись правила? Через ситуации – возникали ситуации, их разбирали и исходя из них писали правила: если вот так что-то делать, то мы минимизируем аварию. И соответственно, если человек правило соблюдает, то более-менее он не влипает в какие-то ситуации. То же самое и здесь: мы находимся в некой реальности, в которой есть свои законы, – это и есть законы природы. Каждая конфессия так или иначе прописывает эти законы, и они, кстати, в разных конфессиях очень похожи. В любых религиозных институтах, в любых духовных школах есть некая этическая составляющая, которая учит человека правильному взаимодействию с собой и с внешней реальностью, чтобы быть более-менее гармоничным, здоровым, счастливым. Мы с вами сейчас изучаем одну из таких систем, согласно которой есть 12 природных законов.

Итак, есть природный закон: «Всегда и во всём спрашивай разрешения». Здесь один из смыслов, один из слоёв состоит в том, что, если мы находимся в чужом пространстве, в чужих границах, мы всегда спрашиваем разрешения у хозяина этого пространства, если хотим что-либо сделать. А у кого тогда спрашивать разрешения, если вы, например, находитесь в пустом поле, даже комбайна нет на горизонте – никого нет, даже птичек? Здесь мы определённым образом будем искать ответ внутри себя, то есть почувствовать ответ Анахата-чакрой, сердцем.

Хорошо, идём дальше. Чему ещё учит этот закон? Закон говорит: «Всегда и во всём спрашивай разрешения». Давайте двигаться от противного. Смоделируйте ситуацию, когда человек врывается в вашу жизнь, вообще вас не спрашивая. Самый простой вариант – нарушает ваши физические границы, личное пространство. Более тонкие варианты – делает что-то для вас, вас не спрашивая, или даёт непрошенные советы. Вспоминайте вашу реакцию. У всех были когда-то такие ситуации. Были разные оттенки реакции, но в основном это был негатив. Это бывает жёсткий негатив, когда вы человека просто били в лоб, чтобы не лез туда, куда не надо. Или более мягко – вы смолчали, но внутри что-то пожелали, то есть среагировали эмоционально. Но в основном это была какая-то вспышка «куда лезешь», потому что у вас, как и у любого человека, есть некие границы, внутри которых находится некий ваш «ареал обитания». Можно сказать, что есть внутренние границы, внутри которых разворачивается внутренний мир человека, и границы внешние – то пространство, которое он занимает во внешнем мире: его реализация во внешнем мире в виде семьи, карьеры и т. п.

И когда кто-то без спроса залезает на нашу территорию – внешнюю или внутреннюю, – у нас сразу возникает чёткое желание защитить свои границы. И здесь каждый действует по своему сценарию, который определяется его воспитанием: кто-то сразу бросается драться, а кто-то ещё пытается договориться, выяснить, может, человек случайно зашёл – шёл мимо,

вдруг оступился и залез в вашу «песочницу». Но во всех случаях мы имеем негативную реакцию в сторону зашедшего.

Исходя из этого чему учит этот закон? Не влипай в эти ситуации, потому что всегда будет атака, в зависимости от того, какой сценарий, но всегда будет атака: ментальная, словесная, эмоциональная. Всегда будет какая-то вспышка. У человека будет взрыв: «Куда лезешь?!» – то есть будет отталкивание. Это может принять телесную форму, вплоть до какого-то физического контакта. Или форма эмоциональная, когда человек, возможно, и смолчал, но внутри сэмoционировал. У него внутри произошла энергетическая вспышка – а это удар по тому, кто нарушил границы. Тогда как правильно поступать? Как предписано: «Спрашивай разрешения».

Это же работает в ситуации, где важный для нас человек идёт куда-то не туда или делает что-то неправильно, что может привести к негармоничным последствиям. Мы ведь не можем стоять в стороне, но и влезать в чужую жизнь «из благих побуждений» тоже неправильно. В этом случае мы спрашиваем у этого человека разрешения и два закона природы: «Не просят – не лезь» и «Всегда и во всём спрашивай разрешения» – коррелируют, они как бы утончают одну и ту же грань.

Пойдём дальше. Скажите, когда люди сплетничают о другом человеке, что они делают? Они копаются в его пространстве, то есть они сонастраиваются с энергией человека, влезают туда и залипают на этих энергиях. Как наказание – они частично сонастраиваются с тем, о чём говорят. Есть древний принцип: «Я становлюсь тем, о чём думаю». Если я начинаю сплетничать, разбирая какое-то качество человека, то я начинаю сонастраиваться с этим качеством. Часто в таких случаях говорят, что мы забираем чужую карму, но это не совсем так. Каждый человек получит своё – закон кармы строг. Просто мы усиливаем похожие вибрации внутри себя, тем самым увеличивая вероятность появления похожих ситуаций в нашей жизни. Таким образом, соблюдая этот закон, мы сохраняем наше собственное пространство в чистоте.

Есть ещё один аспект данного закона, который мы рассмотрим. Этот закон учит охране своих границ. Скажите, зачем нужно охранять свои границы? Прежде всего, чтобы не сбивали вектор вашей судьбы. У каждого из нас есть то, что называют «путеводной нитью», то есть некая ниточка нашей дхармы – ниточка, по которой мы двигаемся, и её ловят в основном не умом. Ощущение своей миссии, своего движения – это ощущение, прежде всего, сердца. То есть Анахата-чакра, как компас, помогает его чувствовать. Именно Анахата-чакрой человек начинает чувствовать нить своей судьбы, свою дхарму. Когда человек выполняет свою дхарму, он счастлив. Как только он теряет ниточку своей судьбы, у него внешне может быть, как говорится, «всё в шоколаде», но внутри исчезает ощущение счастья, исчезает состояние цели и состояние реализации этой цели. Делатель, который есть внутри нас, теряет этот вектор. И возникает ощущение бессмысленности, циклических бессмысленных ситуаций: «А зачем?», «Что я вообще делаю?». Но как только мы эту ниточку почувствовали – сразу ощущение счастья, радости появляется внутри. Эта ниточка может быть не совсем простая, может быть так, что если с неё сворачиваешь, то там жить легче, но нет внутреннего счастья. Именно Анахата эту ниточку и позволяет найти.

А мешают этому блоки в зоне сердца, и это чаще всего чужие эмоциональные реакции; они похожи на облака, которые застилают «свет внутреннего солнца». То есть человек ловит-ловит-ловит свою ниточку, и тут о нём начинают сплетничать, обсуждать, эмоционально выделяя какую-то энергию, и эта энергия начинает застилать ощущение своего вектора, то есть работает как помехи. Отсюда и следует известная истина, что рассказывать нужно о том, что уже свершилось, или где у вас уже есть наработки, или о том, что у вас уже не забрать. Но то, с чем вы только сонастраиваетесь, что-то личное, тонкое, только ваше – это рассказывать не стоит.

Если сравнить человека с деревом, то там есть какие-то тонкие, самые нежные веточки, которые только растут, и это ещё ваше, личное. А есть ствол и более толстые ветки – это уже

какие-то ваши сформировавшиеся качества, то есть это то, что уже сформировалось, укрепилось, прописалось в вашей судьбе. Об этом можно рассказывать.

Внутри каждого из нас есть некий генеральный план, есть некое осознанное и бессознательное ощущение того, как бы я хотел, чтобы моя жизнь реализовалась. Это есть то, что называется «жизненные ценности» или, опять же, дхарма – наш Путь. Частично я это понимаю умом, частично я это чувствую. Я начинаю по этому пути идти, и я счастлив тогда, когда то, что я внутри чувствую, начинает воплощаться во внешней реальности. И тогда у меня нет конфликта ни с собой, ни с миром. Всё, что я ощущаю как своё счастье, начинает появляться во внешнем мире через мои действия. И когда вот в это влезает чужое внимание, чужое отношение, чужие эмоции, этот тонкий механизм начинает сбиваться. Почему? Потому что здесь, в большей степени, очень сильно работает интуиция. Анахата чувствует эту ниточку своей дхармы, а ум помогает этому реализоваться. То есть ум как тактик: он помогает как бы строить шаги, а Анахата как стратег: чувствует направление. Ум говорит: «На этом направлении я делал так и так», а Анахата подтверждает: «Всё правильно. Я делаю туда шаг – счастье, шаг – счастье». То есть сердце открыто, оно подтверждает. Если ум что-то не так подумал, ниточка сбилась: появилась тоска, хандришь. Опять нашёл её – делаешь. И вот это соединение ума и сердца даёт нам именно счастье. По большому счёту, мы всё время этому учимся. Сама жизнь нас этому обучает, чтобы ум и сердце были в гармонии. Именно одна из моделей счастья – это когда сердце и ум не противоречат, то есть они в гармонии.

И вот чужое влияние, нарушение наших границ начинает эту сонастройку сбивать. Отсюда и реакция, вспышка: «Не лезь». Притом очень часто бывает, казалось бы, немотивированно агрессивная. Чуть ли не нос пытаешься откусить: «Куда ты лезешь?!» Человек сразу становится похож на ёжика, колючки выпускает: «Не лезь!» Потому что интуитивно мы чувствуем важность этих очень тонких сонастроек, калибровок.

*Вопрос:* Мы знаем, что мир – это зеркало, и если кто-то лезет в мою судьбу, значит, я это сама вызвала, своим аналогичным поведением?

*Ответ:* Да, но, с другой стороны, это могут быть просто учебные ситуации, когда тебя учат защите этого пространства сонастройки Анахаты и Вишудхи, то есть когда ум и сердце находятся в гармонии.

*Вопрос:* А как защищаться от вторжений в твоё пространство?

*Ответ:* Одна из защит – это нахождение в дхарме. Один из переводов слова «дхарма» – это «закон». Когда я чувствую ценность вот этой сонастройки сердца и ума, я стараюсь не мешать другим. Для меня абсолютно естественно интуитивно начать выполнять этот закон: «Везде и во всём спрашивай разрешения». Прежде чем войти в какой-то чужой ареал, я всегда спрашиваю разрешения, дозволено ли мне переступить эту границу. И вот уже погружение в этот принцип – это и есть одна из сильнейших защит. Таким же образом работают принципы Ямы-Ниямы. Если человек живёт по правде, то сама сонастройка с Сатьей, то есть с правдой, даёт сильнейшую защиту от чужой лжи. Ложь просто не прилипает к этому человеку. И история всех святых это показывает. То есть были ситуации, когда про них говорили неправду, но время всё выстраивает так, что всё отлипает от этих людей и кристаллизуется их свет.

А вообще, защита своих границ – это некая игра своим энергетическим полем. Наша энергетика работает в двух режимах: «режим излучения» и «режим втягивания».

Когда мы делаем йогу, то входим в режим втягивания, потому что йога включает в человеке принцип расслабления в асанах. Благодаря расслаблению кокон человека начинает работать на втягивание, что и позволяет сделать движение очень энергоёмким. То есть асаны нас не выхолащивают, а, наоборот, наполняют энергией. Отсюда важно делать практику в чистых местах, и не должно быть праздных наблюдателей. Потому что, когда вы работаете в режиме втягивания, вы просто тянете из пространства энергию. А чужой взгляд редко бывает безучастным. В основном это какие-то эмоциональные реакции: «Ой, в какую раскоряку

залез! Ой, да как она это делает, да так не надо!» И мы можем эти эмоции просто затянуть в себя. Это нехорошая энергия.

Когда мы пытаемся что-то кому-то доказать, аргументируя, в этот момент мы интуитивно работаем в режиме излучения, то есть мы транслируем: наша энергия идёт от нас во внешний мир. Когда мы слушаем человека, мы находимся в режиме инь. Вот сейчас, например, вы в режиме инь, а я в режиме ян, то есть я транслирую, а вы втягиваете. Если вы не согласны с тем, что я говорю, вы сразу же начинаете строить режим ян, то есть вы отталкиваете информацию. И очень часто у вас у всех был этот опыт: вы что-то говорите человеку и чувствуете, что вообще информация не входит в него. Это называется «как об стенку горох». Потому что в этот момент он начинает излучать вам навстречу энергию по очень простому принципу: «Да фигня всё это, да не верю, да я с этим не согласен». Он вас может вежливо выслушать, но вы понимаете, что он вообще не воспринял то, о чём вы говорили. Потому что не было этой сонастройки, не сложилась дуальная пара, когда один излучает, а другой втягивает.

Отсюда становится понятным, почему мы учимся у того, кого мы уважаем. Если мы человека уважаем, мы как-то начинаем принимать этого человека, доверять ему, и в общении с ним мы открыты, то есть мы свой кокон открываем, и он переключается «на втягивание». И это очень «интимная» вещь. То, что человек транслирует, мы начинаем брать, исходя из своего фильтра. Уже просчитано: каждый берёт не более 20 % информации, но мы берём, затягиваем.

И, зная вот этот механизм работы кокона, легко отстроить схему защиты. Когда вы общаетесь с человеком и он лезет в ваши границы, вы просто начинаете излучать. Это мудро – так выталкивать кокон. И кстати, уже давно известно. Вспомните, когда вы не можете выйти из ситуации и вы видите, что к вам лезут, то просто внутри можете скрутить физическую дулю в кармане. Он вам что-то говорит, а вы ему – дулю. Прямо перед вами эта дуля должна висеть и смотреть прямо на него большим пальцем. Отлично работает, кстати. И люди, даже не экстрасенсы, говорят: «Ух ты, что это такое?!» Попробуйте сложить пальцы дулей, почувствуйте, это довольно сильная энергия. Этот большой палец связан с энергией огня, это луч такой, который бьёт прямо, и это сильно работает.

Если вы владеете энергией – это ещё один способ защитить свое пространство. Люди обычно защищаются вербально. Например, вспомните фразы: «Не грызи мне мозг», «Не вешай мне лапшу на уши», «Не парь мне мозги» – это всё нарушение границ. То есть человек пытается влезть в чужую сонастройку и как-то там оставить свой «след», а люди интуитивно защищаются. А вам не обязательно с ним спорить, вы просто кокон настраиваете на выталкивание. Начинаете излучать, но не далеко, чтобы не обнулиться. Вы становитесь как свечка, которая излучает некий ареал света и тепла. И когда вы будете таким образом держать границы, вы прямо будете чувствовать чужое влияние, такое «бум, бум, бум». «Ну, запарил! – думаешь. – Ну, сколько можно!» Берёшь дулю – и «нб тебе». Классно работает – я часто так делаю. Идёшь, как только чувствуешь, что кто-то в границу лезет, просто дулю такую огромную вывешиваешь, и она висит между вами. Хорошая техника – попробуйте, занято.

*Вопрос:* Но получается, если ты держишь кокон на отталкивание, то тоже обнуляешься. Как и в случае, если защищаешься вербально?

*Ответ:* Если человека поймали на какой-то неосознанной эмоции, и он разрядился – это одно. Человек обнуляется, потому что не смог что-то проконтролировать, – это называется «сделали». А если он осознанно защищается, выстраивая кокон, то это совершенно другое дело. Это энергетическая техника работы с коконом – это определённая практика. И здесь мы тратим энергию целенаправленно и осознанно.

Когда вы попадаете в переполненное пространство, где очень много людей, никогда нельзя быть в режиме инь. Режим инь даёт внушаемость. Именно нахождение в режиме инь даёт этот «эффект толпы», когда человек теряет себя в толпе. Когда люди слушают оратора и все начинают входить в режим инь, то в какой-то момент возникает коллективный эгрегор, и

толпа «пошла». Потом она разбежалась, и каждый человек дома сидит и думает: «Что я творил, почему я это делал?!» Но в тот момент он был частью этого целого.

Все люди, которые думают своей головой, никогда не ходят толпой. И йоги тоже колоннами не ходят. Где вы видели йогов, которые вывесили транспаранты «Вперёд, к просветлению» и с барабанами пошли? Это уже не йоги – так секта действует. Йога учит, прежде всего, думать, анализировать, заниматься интроспекцией, наблюдением за внешними и внутренними процессами, ничего не брать на слепую веру. Вам дали какую-то практику, вы её взяли и попробовали – так, это у меня работает, это не работает. Если работает – взяли, если нет – убрали её. То есть нет каких-то жёстких догматов, чтоб только вот так делать. Здесь вы играете, практика очень пластична. И вы ищете, как она именно у вас сыграет, ищете свой оттенок.

В какой-то момент вы очень чётко понимаете ценность своих границ – то есть ценность того, чтобы эта сонастройка Анахаты и Вишудхи работала очень чисто. Это даёт наслаждение от движения именно по своему вектору, по своей дхарме, когда вы делаете не то, что вам кто-то сказал, а то, что вы сами чувствуете. Сердце и ум подтверждают ваше движение – вот это и есть основа счастья. Это и есть счастье: когда человек живёт именно своей жизнью, он её сам выбрал. Но здесь и ответственность, потому что всё, что происходит в моей жизни, я же и притянул – и это тоже дхарма. И ты начинаешь чувствовать ценность этих вещей и очень чётко чувствуешь, когда к тебе лезут. И учишься полем просто держать своё пространство.

В умении не резонировать полем есть очень важный параметр обтекаемости кокона. Если где-то есть неоттерапевтированная часть кокона – то есть энергетика не выровнена, есть какая-то эмоциональная проблема, – это как трещины такие, дырки, как шишки, за которые легко хватать и манипулировать, через которые легко человека энергетически «ободрать». Энергетические вампиры интуитивно чувствуют вот эти неровности, слабости человека и начинают на них давить. В этом, кстати, их миссия: они, как учителя, показывают нам, что вот здесь мы не правы. А когда человек практикой себя хорошо прокачал, выровнял, то есть у него нет внутренних противоречий, его кокон обтекаемый, цельный такой, попробуй его схватить. И он держит границу – всё время излучение идёт от него. Если он что-то хочет, чтобы вошло, то он сам переключается в инь: раз – и становится восприимчивым. Потом раз – и переключился в ян – становится излучателем. Это одна из наработок при работе с энергией, с экстрасенсорикой. Мы, кстати, к этой теме скоро подойдём. И тогда мир вообще по-другому воспринимается.

*Вопрос:* Этот принцип хорошо работает в отношениях с не совсем близкими людьми. А что делать, если близкий человек себе причиняет вред? Я же не могу просто смотреть, даже если он мне сказал, что не хочет, чтобы к нему лезли.

*Ответ:* Здесь нужно понимать, что у тебя с родными практически нет границ. У вас есть сонастройка по крови – это очень глубокие связи, и здесь как бы таких выделенных ареалов нет. Мы когда-то разбирали систему кругов человека – там это хорошо видно. И здесь мы говорим именно о первом круге, то есть о прямых кровных родственниках: родители/дети, муж/жена. То есть дяди/тети, двоюродные/троюродные – это уже следующие круги, а мы говорим именно о первом круге. Энергетическая сонастройка с родными очень глубокая, и от родных мы практически никак не можем защищаться. Мы представляем собой единое энергетическое пространство, единое поле, и это называется «поле семьи» или «поле клана». Вся наша карма отражается на них, а их карма отражается на нас. Существует коллективная карма семьи. Здесь этот закон немного по-другому работает, и мы сейчас поймём, как именно.

У большинства людей границ с кровными родственниками нет. У йогов появляется ещё одна граница, – мы находим внутри себя контакт с тем, о чём мы сегодня с вами разговаривали, – это «пустотное восприятие». Там есть только мы и Бог, то есть самый интимный наш круг; нет родственников, нет детей, жен/мужей – там только я и Бог. Почему говорят, что умирают все поодиночке? Потому что, когда человек умирает, приходит



энергия, и, кто бы рядом его ни окружал, до него не докричишься, он просто уходит. Там появляется этот круг, но у большинства людей он появляется, когда к человеку приходит смерть. Кстати, почему очень часто, когда смерть пришла, но не взяла человека, он очень сильно меняется? Потому что у него это пространство активизируется. А мы учимся это пространство включать в практиках, потому что это сильнейший источник внутренней силы, опоры. Именно опираясь на него, мы чувствуем свою дхарму, и уходит влияние прямых родственников. Они нам могут что-то говорить, но уже не могут сбить этот луч.

Но пока этого источника нет и рядом есть родня, её влияние очень ощутимо. Такова наша карма, что мы пришли именно в эту семью. И здесь возникает такой эффект, что, практикуя, мы влияем на них, а они – на нас, и возникает такое совместное обучение. Даже если они не принимают то, что мы делаем, всё равно наше влияние на них присутствует, а их на нас. Пускает он в себя или нет, но твоё влияние продолжает идти, и от тебя зависит, насколько оно будет осознанным. Это может быть, например, медитация «улыбка»: когда ты после каждой практики закрываешь глаза, вспоминаешь своих близких, любимых, от всего сердца посылаешь им улыбку и желаешь им счастья. И тогда постепенно противоречия, которые возникали, будут нивелироваться, затираться. Если вы «из благих побуждений» слишком сильно влезаете в жизнь родственников, они, скорее всего, будут от вас защищаться, то есть возникнет цепь этих ситуаций. Чтобы это снять, нужно каждый день закрывать глаза, вспоминать их и от всего сердца посылать им улыбку, никак не объясняя, как они должны жить. Просто улыбку, твоё сердечное отношение, любовь только за то, что они есть в твоей жизни.

Есть любовь с условиями, например: «Я люблю тебя, когда ты делаешь вот так и вот так, а если ты перестаёшь делать так, я перестаю тебя любить». Это любовь Манипуры. А любовь сердца – это в основном у нас у всех любовь к детям, просто потому, что этот человек есть. Этот человечек пришёл в твою жизнь, и ты его любишь, а как он действует – это уже следующий вопрос. Любовь включается уже потому, что он просто есть. Вот эту любовь мы и посылаем тем, кого любим сердцем, вот они есть в твоей жизни, рядом или далеко, но они есть, и это состояние, что ты их любишь просто потому, что они у тебя есть, ты и посылаешь. Это и есть «любовь сердца».

## **Закон № 7 Не западай**

Мы попробуем исследовать закон природы, который звучит так: «Не западай».

Попробуйте мысленно пооблудать это явление. Сначала попробуйте почувствовать, что такое «запасть». Это напоминает такой вбитый колышек, вокруг которого мы всё время крутимся и никак не можем отвязаться. То есть западание, прежде всего, связано с острой эмоциональной реакцией на какие-то события. Именно эта острая эмоциональная реакция «приклеивает» человека к определённой картине мира, к какой-то ситуации, и он никак не может от неё отклеиться. Запасть можно как на позитиве, когда человек цепляется за какое-то прошлое событие, где было много приятных эмоций, так и на негативе – например, там были боль, обида и т. п.

Если он не может отклеиться, что начинает происходить? Давайте это найдём. Вспомните любой эпизод из вашей жизни, когда вы на что-то эмоционально запали. Посмотрите, что происходило с вами, с вашим умом, с вашей энергоструктурой, когда это было. Во-первых, это стресс. А стресс – это то, что нас разрушает. Также это потеря свободы, потеря личной силы, постоянное вращение вокруг какой-то ситуации.

А теперь попробуем посмотреть на это с точки зрения практик духовного роста. Почему Мастера советуют не нарушать этот закон природы «Не западай»?

Чтобы это найти, давайте ответим на вопрос: что такое вообще духовный рост? Это есть развитие в пространстве Духа. Это открывание своей божественной сути. Это когда мы постепенно, слой за слоем, пытаемся внутри себя найти тот источник, который принадлежит каждому из нас, – нашу божественную природу.

Здесь ещё нужно отметить, что как раз от того, что у человека нет контакта со своей божественной сущностью, и происходят западания. Есть такое известное изречение: «Все проблемы человека от того, что он не понимает своей божественной природы, то есть у него нет с ней контакта». То есть фактически, если человек за что-то эмоционально цепляется, он пытается в этом укорениться, найти опору в жизни. Поскольку опоры нет внутри, он ищет её вовне: опирается на существующие авторитеты и принадлежность к определённой социальной группе. Это есть на всех этажах социума. Есть элитные клубы для богатых людей. Или я принадлежу к группе каких-то дворовых гопников: мы определённым образом шапки носим, если что – я свистну, и вся эта банда выйдет за меня. И если мы проанализируем любую ситуацию, когда человек эмоционально цепляется за что-то, он на самом деле пытается на этом укорениться, на это опереться, чтобы хоть как-то простроить некое ощущение своей силы, состоятельности.

И вот я начал практиковать духовные практики, то есть запустил в себя какой-то механизм открытия того, что называется «моя божественная суть». И в процессе этих практик возникает ситуация, где я сильно эмоционально цепляюсь за какое-то событие, человека, ситуацию, своё отношение к этим ситуациям – не важно, но я очень сильно прилип. Очень сочное выражение – «запал», то есть приклеился. Но внутри меня уже идут запущенные мной процессы. И тогда будет насильственная постанковка человека в шпагат. Представьте, что вы одной ногой приклеились, а другая продолжает движение. Здесь или нужно останавливать движение, или быстро отклеивать зафиксированную ногу.

Можно ли остановить движение, если мы его уже начали, инициировали? Всё дело в том, что, если механизм открытия «божественной сути» запущен, его практически невозможно остановить. Это в эзотерике называется «засветиться». Это явление очень часто встречается и в социуме, когда человек показывает в какой-то среде определённое умение, и всё: к нему уже все идут за этим умением. Вспомните, очень часто бывает, что вы показываете, что что-то умеете, – всё, к вам начинают сразу обращаться люди. Иногда вы думаете: «Зачем показал, что что-то могу? Сидел бы себе и не рыпался. А теперь каждый раз, когда возникают такие ситуации, на меня как будто мешки складывают». Раз ты сказал «А», уже сложно переиграть, ведь слово не воробей. То же самое и здесь: я этот процесс инициировал, то есть обращался в какую-то духовную школу, пришел к Мастеру, получаю какие-то практики, дикши. Этот процесс запустился у меня, он пошёл, и меня как бы всё время тянет вперёд. А я одной рукой прилепился. И чем меня сильнее тянет и чем сильнее я держусь, тем сильнее между этими двумя точками растяжение.

Почему очень часто у людей, когда они начинают заниматься духовными практиками, идут такие жёсткие потрясения, то есть то, что называется «колбасит»? Это связано с тем, что какие-то части личности запали на определённых ситуациях и мы их никак не можем отпустить. И человека начинает «ломать», «корёжить». Это может выразиться как угодно: в виде телесного заболевания или ситуаций внешней жизни. Судьба просто бьёт по рукам, чтобы мы эти ручки отпустили уже, которыми приклеились. То есть процесс-то запустился – и тут или нужно быстро отклеиваться, или останавливать процесс. Притом что остановить процесс уже практически невозможно.

Казалось бы, простая фраза «Не западай», но это очень ёмкое и красивое указание Мастером, один из духовных природных законов. Учись вообще не западать ни на что в этой жизни. Попробуйте сейчас просмотреть, почувствовать те ситуации, события, людей, явления, на что вы запали в данную секунду: то есть у вас есть сильная эмоциональная и ментальная привязка к этому событию, явлению или человеку.

Теперь мы с вами посмотрим, а как научиться жить нормальной социальной человеческой жизнью, но при этом не западать (не залипать)? Не фиксироваться ни на позитивных прошлых событиях, ни на негативных, потому что сам механизм западания вызывает рано или поздно страдания. Ведь мы все живём социальной жизнью, но в то же время и занимаемся духовной практикой. Следовательно, умение не западать в социальной жизни нам необходимо. Как научиться радоваться жизни, но не западать?

Давайте начнём искать ответ. Здесь конечно же важно умение переключаться, умение быть осознанным, важен навык медитации. Что даёт медитация как таковая? Она даёт покой, то есть постепенно мы входим в состояние покоя, безмятежности, потому что в результате медитации внутри нас начинает проступать наша божественная суть, божественное Я, Джива-атман. Одно из качеств этого явления – безмятежность, покой, энергия Шанти. И эти явления взаимосвязаны, то есть чем больше в нас проступает энергии Шанти, тем больше на передний план начинает выходить наша божественная суть.

Хорошо, а если у меня всё-таки получается запасть? То есть я продолжаю практиковать, но при этом ещё где-то залипаю на ситуациях. Как отклеиваться? Я ведь понимаю, что если я не отклеюсь, то рано или поздно я сам себя в этот шпагат поставлю, и всё начнёт «трещать». И здесь ответ в том, чтобы смотреть на жизнь с другой позиции. А какая позиция, какое отношение к жизни заставляет нас постоянно залипать? Найдите позицию мировосприятия, картинку мира, которая заставляет нас залипать на чём угодно: на эмоциях, мыслях, ситуациях, материальных объектах, людях, событиях – на чём угодно.

Эта позиция – позиция эго. Когда мы на мир смотрим из позиции «я». То есть я есть деятель, я есть тот, кто контролирует, я есть мои желания, и, соответственно, есть я и есть мир – и я есть отделённое от мира существо. Когда я живу в этой позиции, у меня есть мой мирок и есть внешняя реальность, которая для меня в этой позиции враждебна, или в лучшем случае я к ней равнодушен.

Когда мне что-то нужно, я как бы из норки своей выбегаю – хватить какой-то кусок сыра, быстро его затащил в норку – и сижу, расслабленный, и мне уже хорошо. Вижу, что сыр кончается, у меня появляется напряжение, я выглядываю из норки: ага, где он там? Смотрю – лежит. Так, никого нет, быстро-быстро побежал и притащил. То есть я живу в своей норке, и, если что-то надо, вылезает и сразу обратно. В лучшем случае человек равнодушен к миру. У него только его маленький мирок, куда входит определённое количество людей, которых он любит, плюс какие-то свои цели и задачи. Это лучший случай. Более реальное, традиционное положение вещей – это когда люди напряжены к внешней реальности, то есть они от жизни ничего хорошего не ждут. У большинства людей есть так называемый синдром тревожности: где-то внутри, в подсознании, человек всё время напряжён на внешнюю жизнь. Даже если ему что-то хорошее делают, он так напряжённо смотрит и говорит: «Так, а что взамен попросят? Какой-то тут подвох. Где-то меня здесь кинуть хотят». Он даже не ждёт подарков от внешней реальности, а если подарки приносят, то он или западает: «Фу, какую-то фигню подарили», или наоборот: «Подарили такую дорогую вещь. Это ж мне нужно отдариться такой же, это же столько денег потрачу, ай-ай!» Он вообще не ждёт радости от жизни. То есть на внешний мир он всё время стоит в боевой стойке. Этот синдром тревожности есть у 90 % людей. Это всё последствия стрессов. Синдром тревожности возникает от накопления стрессов внутри вас. Для нас важно отслеживать эту позицию напряжённости к миру, то есть отслеживать те моменты, когда мы в неё влипаем.

Теперь давайте найдём, какая позиция мировосприятия не только не даёт мне залипать, но и, наоборот, помогает мне уменьшить это явление в моей жизни. Попробуем это смоделировать. Первая позиция, которую мы уже знаем: «Я есть отдельное существо, есть только мои интересы, которые не коммуницируют с внешней реальностью», то есть «Моя хата с краю, я ничего не знаю». Это более интровертная позиция. А экстравертная звучит так: «Есть мои интересы, и я перестрою какой-то кусок реальности вокруг себя, людей, потому что я считаю, что так лучше». Но эти две точки зрения – это «махровый» эгоизм, то есть позиция человека, отделённого от внешней реальности.

А теперь посмотрим другую позицию. Корректная практика йоги рано или поздно приводит к переживанию единства с универсумом. Одно из значений слова «йога» – это как раз «единство». Это происходит, когда Джива-атман начинает чувствовать резонанс с Пара-атманом, то есть индивидуальность, индивидуальная душа начинает чувствовать резонанс со Вселенной. И постепенно главной становится та позиция, что «я есть часть мира». Я не отдельное существо, а я – его часть. То есть я не пасынок, а сын или дочь этой

реальности. Я – неотъемлемая частичка всего этого. А раз я частичка всего этого, то мир всегда обо мне позаботится. А раз он обо мне позаботится, то чего западать? Всегда в нужном мне месте и в нужных ситуациях жизнь мне всё время будет давать то, что мне реально нужно. Отсюда один из духовных законов: «Всё, что мне нужно для счастья, всегда рядом со мной». Просто нужно увидеть: оно всегда рядом с нами. И мы часто начинаем замечать счастье тогда, когда оно уходит. И мы думаем: «Господи, так счастье-то вот было и уже ушло».

Позиция отделённого существа ведет к усилению эго. Чем сильнее эго, тем больше я страдаю. Потому что чем жёстче «корка личности», тем более я отделён от мира и, соответственно, я всё больше и больше страдаю, всё больше и больше агрессивен. К миру у меня две реакции: агрессия или страх. Что, в принципе, одно и то же, просто как монета с двух сторон. И чем больше я практикую и двигаюсь по духовному пути, тем эта личина становится прозрачнее, «маска» становится прозрачнее: изнутри меня начинает проступать энергия божественной сути. И я начинаю уже не просто ментально или эмоционально чувствовать картинку, что я и мир – это единое целое, а я начинаю проживать это состояние единства. И чем больше я в это состояние вхожу, тем более я расслаблен, тем энергии Шанти во мне всё больше и больше. Я понимаю, что так как я – часть всего, то Сущее всегда обо мне позаботится, как и я забочусь о Сущем. Вы же всегда будете заботиться о своих детях или о тех, кого вы любите. Почему? Потому что вы их воспринимаете как часть вас, а они вас чувствуют. То есть вы как единое явление – два полюса одного явления, любящие люди. Вас же никто не заставляет заботиться о тех, кого вы любите. Нет такого, что вы утром просыпаетесь с информацией: «Так, заботиться о своём любимом, не дай Бог не будешь заботиться», и вы себе медитируете: «Вот, буду заботиться». Для вас абсолютно естественно это делать. Так если мы дочери и сыновья Жизни, то для неё естественно о нас заботиться.

Но просто как мысль эта штука не работает, потому что состояние тревожности, отделённости от мира – это глубинная программа эго. Страх живёт очень глубоко. И поэтому для того, чтобы внутренне отношение к жизни переключить, нужны практики. Без них никуда. Постепенно-постепенно я практикую, наблюдаю, как внутри меня и вокруг всё больше и больше просыпается энергия Шанти, энергия Саттва-гуны, – это следствие правильных практик. И чем больше этой вибрации проступает, тем больше я расслаблен, спокоен, умиротворён – тем больше и больше этих энергий в моей жизни. И для меня абсолютно естественно видеть, как мир реагирует на любой мой запрос, потому что мои запросы уже не из эго идут, это как бы естественная реакция на какие-то жизненные ситуации. Ты понимаешь, что мне для моего движения нужно вот это и это, и оно всё само приходит.

А когда строю жизненные запросы от эго, то есть когда я в страстях, в желаниях, в своих страхах, в напряжениях, я всё время гребу под себя, как снегоуборочная машина или экскаватор. Я всё тащу в норку, и мне кажется, что чем больше я набью эту норку, тем будет счастья больше. Но счастья нет, потому что если я сильно набиваю норку, то я начинаю подозрительно смотреть на людей из других норок: «Не сопрут ли у меня чего-нибудь?» То есть в эгоистичной позиции есть две проблемы. Первая проблема – чего-то нет. Вторая проблема – я это приобрёл, но теперь это нужно удержать, потому что кто-то пытается его у меня отнять.

Итак, мы разобрали две возможные позиции восприятия мира. И только от нас зависит, куда мы идём всеми своими действиями, всеми своими практиками. Кстати, очень красивый критерий понимания того, что ты двигаешься правильно, – если всё больше и больше вторая картина мира распускается во мне как уже естественное ощущение жизни. Это может происходить быстрее или медленнее, но это происходит. И я всё меньше и меньше западаю, потому что нет напряжения, нет агрессии, нет страха к жизни. Основа, корень любого западания – это агрессия или страх. Вы это можете легко проверить, вспомнив любую ситуацию, где вы западали. А страх или агрессия – это корень эго, эгоистичной картины мира, корень невежества. В ведической картине мира это называется словом «авидья»

и переводится как «невежество». Авидья – это непонимание своей божественной сути, непонимание того, что я – часть мира, а не отдельное существо.

И корректные практики, прежде всего, пытаются этот корень убрать. То есть можно бороться с веточками – пытаться каждую деструктивную эмоцию, какую-то черту характера разбирать, программировать, что-то делать и делать, – но если корень не убран, то это будет по новой открываться. Только одну программу убрал, появилась следующая, следующая, и это похоже на гидру, которой сколько голов ни отрубаете, появляются новые. И так происходило, пока Геракл не стал их прижигать. Ведь двенадцать подвигов Геракла – это духовные подвиги. В этой легенде зашифровано то, как человек проходит сквозь различные слои своего эго. Здесь очень много эзотерического символизма, очень многое здесь можно увидеть, в том числе и определённые практики.

Но ещё раз говорю, что, если занимать позицию «Я – часть жизни», просто как мысль в голове, это не сработает. Потому что корень напряжения находится очень глубоко во мне, и нужна практика, которая будет добираться до подсознания и постепенно это напряжение перепрограммировать, переписывать. И в какой-то момент практик возникает озарение – «сатори», когда человек начнёт уже непосредственно проживать единство с миром. Это состояние будет появляться в виде вспышек, и чем больше таких вспышек, тем мы более расслабленные, спокойные, умиротворённые, потому что мы понимаем, что всё, что нам нужно, всегда появится. Это универсальный закон жизни. Жизнь заботится о нас. Мы часть её, мы её явление, и для неё важно, чтобы мы были счастливы. Она всё время нас мягко на эту дорожку толкает, и только наше невежество мешает нам её видеть.

Вот видите, взяли простую фразу «не западай», и вот сколько информации она нам дала.

*Вопрос:* Если в жизни произошло что-то радостное, и ты благодаришь Бога за эту радость, всё время об этом думаешь и ждёшь повторения – это западание?

*Ответ:* Да, западание. Ты же в прошлом себя фиксируешь, в какой-то ситуации, которая была. Она тебе понравилась, и ты подспудно ждёшь её повторения. Часто они и повторяются, эти ситуации, но уже что-то не то.

Не нужно западать вообще ни на чём. Даже на духовных практиках, на правильном питании, на йоге, на духовных учителях – на чём угодно. Потому что очень часто бывает, что вы уже вызрели в какой-то школе, вы уже всё оттуда взяли, а вы на ней запали, к ней как будто прилипли, в то время как вам жизнь уже подводит другие системы. У меня была следующая ситуация. Я пришёл на книжный рынок, и мне человек прямо подсовывает книгу: «Нате, интересная книга вышла». Мне её в руки дали, – а я тогда запал на одной практике, – я её открываю и через призму той практики смотрю и думаю: «Да фигня какая-то – я-то знаю, как правильно». Это у меня тогда эго сработало. И отдал человеку книгу. Через год ко мне эта книга опять пришла, но уже, скажем, не так легко. Я её начал читать, для меня это были открытия, откровения, и она мне развернула целый пласт моих следующих практик, которые я делал три или четыре года. Но я мог бы раньше начать, однако я был не готов, потому что запал в другом куске практики. И чтобы от той западухи отклеиться, я прошёл цепь ситуаций – не совсем, скажем так, гармоничных, – но это было нужно, чтобы я отлепился.

Когда вы к чему-то прилепились, а жизнь уже зовёт вас дальше, в основном просто «бьют по рукам». Представьте, что вы залезаете в новый поезд, в новый вагон, таща за собой старый, изношенный чемодан, который вы должны были уже просто выбросить. А он в вагон не влезает. А вы прёте и говорите: «С добром, и только с добром! С вот этим добром! Добро не брошу!» А вас кто-то за чемодан дёргает: «Да отпусти уже, хватит». А ты: «Нет, не хочу. Может, пригодится». И вот в такой ситуации жизнь просто так поворачивается, что вас «по рукам бьют», и приходится этот чемодан всё-таки бросить.

Что касается практик, то есть показатель, по которому чётко видно, запал человек на практиках или нет. Это состояние лёгкости и радости. Когда оно есть, всё хорошо. А когда ты западаешь на практиках, часто сбивается ритм, возникают напряжения, и это состояние теряется. Например, в какой-то момент тебе тело говорит, что надо пропустить занятие. А ты

запал на идею, что нужно заниматься много, тебе ведь сказали: «Вперёд, сквозь тернии к звёздам!» Ты начинаешь практиковать, раз – дёргаешь какую-то связку. Это тело тебе таким образом говорит: «Ты меня уже загнал, я хочу отдохнуть. Вот теперь полежу в постельке, отдохну». И наоборот, когда мы западаем на лени, инертности. Например, мы западаем на идею: «Нам же сказали, что не надо перенапрягаться. Надо отдохнуть». На следующий день – опять: «Не перенапрягаться. Сегодня опять отдохну». Ещё через день: «Не перенапрягаться. Снова отдохну». В результате накапливается инерция, то есть лень, и в какой-то момент происходит опять же залипание на этом состоянии. Когда так происходит, жизнь даёт пинок, который просто заставляет ножками шевелить и бежать. Здесь важно наработать умение постоянно находить компромисс, постоянно скользить в принципах Дао – это и есть искусство жизни. Ты всё время двигаешься, и чувствуешь эти принципы, и учишься с ними быть в резонансе. А этому вас никто не научит – только вы сами. Вам могут только показать направление, что мы сегодня и делаем, а дальше вы уже сами двигаетесь.

*Вопрос:* А когда мы говорим здесь о практиках, имеются в виду медитации или ещё что-то?

*Ответ:* Имеется в виду корректная йогическая тренировка.

Корректная йогическая тренировка включает в себя четыре составляющие. Первое – это асаны, то есть так или иначе работа с физическим телом. Тело – это видимая часть моего подсознания. Тело – это не сознание, это именно подсознание. То есть моё физическое тело – это глубинная часть моего причинного тела. Моё физическое тело соткано из прошлой кармы. Второе – это пранаямы: практики работы с дыханием и управлением энергией, праной. Третье – это практики расслабления, шавасаны, то есть практики релаксации. И четвёртое – это медитации. И когда в йогической тренировке присутствуют все эти четыре компонента, рано или поздно человек доходит до состояния сатори. То есть он начинает чувствовать, проживать ощущение единства с универсумом. Сначала это может появиться как некое ощущение прокачанного и здорового тела, то есть человек хорошо поделал асаны, продышал пранаямы, поработал с расслаблением, поработал с медитацией, и после этого он чувствует состояние «телесной радости». Что это такое? Внутри тела минимизируются какие-то зажимы, которые раньше болели, а тренировка раз – и это «замазала», убрала. И у человека возникает состояние йоги, единства, но на самом первом, физическом слое, то есть он ощущает физическое тело как единое, интегральное целое. Все его оболочки – физическая, праническая, эмоциональная и ментальная – проработаны, выровнены, умиротворены.

И чем дольше он практикует, тем больше эта интегральность начинает разворачиваться в его жизнь. Например, те же зажимы, которые он раньше воспринимал как телесные, теперь уходят не только с физического тела, но и снимают напряжения, ограничения с каких-то ситуаций в его жизни. Он сидит в этом состоянии и вдруг понимает, что ситуация, на которую он парился не один год, просто ничего из себя не представляет. И он думает: «Господи, чего я на это всё дёргался?» В этом состоянии умиротворения, покоя, Шанти он понимает, что эта ситуация не важна, что это просто «Радэ-Радэ» – и всё. Это и есть «микро-сатори» – маленькое озарение, состояние йоги, то есть единства. И когда он выходит во внешнюю жизнь, то вдруг видит, что на эти ситуации он уже не дёргается.

По мере практики такие моменты, то есть вот эти «микросатори» – моменты состояний йоги, – накапливаются, и в какой-то момент человек входит в глубокое проживание. Происходит как бы некая вспышка, и человек понимает, что так и есть, что это не слова, и проживает себя частью мироздания. И когда он оттуда выходит, личность снова появляется, но уже на глубинном уровне нет напряжения. То есть большинство психологических страхов нивелировалось, растворилось. Он понимает, что бояться-то не надо.

Страх как инстинкт самосохранения, как глубинная реакция тела всегда останется. Это, как говорят Мастера, свойственно всем, это базовая реакция нашего физического тела. Но исчезает страх как эмоциональное напряжение, исчезает тревожность. Если с таким человеком рядом что-то упадёт, он вздрогнет, рядом с ним будет резкое движение, он

моргнёт. Тело испугается, и это нормально – это физиологическая реакция. Но уходит психический страх, который и есть основа страдания. Чем больше в нас психического страха, тем меньше любви. Чем меньше любви, тем больше страдания. Чем больше любви, тем меньше страха. Чем больше любви, тем меньше страданий и больше радости. Это как чашечки весов.

И в заключение ещё раз отметим, что в тренировке должно быть чётко четыре шага: тело, дыхание, практики расслабления и медитации.

Что это такое? Это йога – единство. То есть я, делая практику, какую-то перемычку убрал. Сначала я убрал её в физическом теле, потом эта волна постепенно вышла уже во внешнюю жизнь – в моё отношение к каким-то ситуациям. И так слой за слоем я все эти напряжения убираю-убираю, и в какой-то момент количество этих явлений – микросатори (состояний йоги) – накапливается и человек входит в глубокое проживание. Бах! И вспышка – и он чувствует, что это так и есть, это не слова. Человек проживает себя частью мироздания.

## **Закон № 8**

### **В просьбе не отказывай**

Сейчас мы разберём ещё один закон природы. Этот закон часто вызывает сильные и неоднозначные реакции у людей. Он вроде бы звучит очень просто. Помните, когда мы с вами разбирали закон «Не просят – не лезь», вы часто спрашивали: что же делать с просьбами? И вот существует природный закон, который звучит очень просто: «В просьбе не отказывай».

Здесь есть несколько моментов.

Во-первых, давайте поймём, почему вообще советуют не отказывать в просьбе. Потому что через человека, который что-то просит, с нами говорит Бог, Сущее.

Во-вторых, что делать, если просьба противоречит каким-то моим моральным, духовным, материальным, человеческим принципам? Противоречит моей природе? Или она не просто противоречит, а может привести к вреду мне или моим близким. Как здесь быть? Не отказывать в просьбе, а перевести просьбу в другое русло. Очень хороший пример – это как себя вести с попрошайками, это даже где-то в фильмах обыгрывалось. Если ты понимаешь, что человек эти деньги будет использовать на шприц или на водку, то ты ему говоришь: «Я не могу на это дать. Я могу тебе булочку купить. Купить?» Он говорит: «Не, не надо». Не надо – всё, «Радэ-Радэ», и уходим.

Это очень рабочая схема выхода из ситуации, когда вы видите, что вас вроде просят, но просьба явно негармоничная. Вы не отказываете, но пытаетесь перевести человека на другие вибрации. С чего мы и начали – всё есть Бог, Жизнь. Когда человек к нам обращается, а мы ему говорим жёстко «нет», то получается, что одна часть жизни отказывает другой части жизни. В результате мы впадаем в полосу эго, неверия, страха, жестокости, подобно тому, о чём мы говорили, когда разбирали закон «Не западай». Только там я был просящий, а здесь я – та часть жизни, у которой просят, то есть просто другая позиция, но суть та же. Поэтому не говорю жёстко «нет», но, если я вижу, что просьба явно не в моей частоте реальности, я пытаюсь, не отказав человеку, перевести его в другую частоту – в более чистые вибрации. И здесь нужно просто почувствовать, что можно предложить человеку. И это – определённое умение. Вы что-то предлагаете, и, если он сам от этого отказывается, вы не вправе его судить, пусть он идёт и сам ищет то, что ему нужно. То есть мы не отказываем, мы просто переводим свою помощь в другой диапазон.

*Вопрос:* А как поступать, если просят деньги на лечение детей, якобы больных?

*Ответ:* Есть одна из версий, что большая часть таких просьб – это мошенничество. Часто берут фотографии реальных детей и за счёт этого пытаются разжалобить людей. А ты, проходя мимо этого, если чувствуешь, что это жулик, просто стой и мысленно помолись за этого ребёнка, попроси у Сущего, чтобы этому малышу, на которого они якобы собирают, реально была помощь. Вот это и есть ваш дар.

Ещё раз посмотрите: когда мы разбирали принцип «Не западай», мы нашли две позиции мировосприятия. Первая – позиция отделённого существа, которая рано или поздно приводит меня к страданию. Но именно под воздействием страданий оболочка эго начинает становиться тоньше. Вторая – позиция существа, которое есть часть мира. Когда мы из этой позиции просим, мир нам даёт. Сейчас, разбирая закон «В просьбе не отказывай», мы подошли к этому же принципу, но только с другой позиции. Там мы были в позиции просящего, а здесь мы в позиции того, у кого просят. То есть я есть часть мира, ко мне подходит другой человек, он у меня просит. И если я говорю «нет», то есть я жёстко отсекаю, я себя опять перевожу в первую позицию, где я – отделённое существо. Где у меня есть мой ареал обитания, определённый круг людей, которым я помогаю: мои друзья, родные, любимые. А все остальные – они как бы не в моей стае. Это позиция «Я – отделённое существо», и я опять буду страдать.

Практика йоги постепенно сдвигает нас во вторую позицию. Каким образом это происходит? Если я практикую йогу, то постепенно включается ощущение единства с миром, то есть некой интегральности. И если ко мне подходит человек, тут не то что закон «Не отказывай», я уже сердцем не могу отказывать. То есть я чувствую, что просящий человек – это тоже проявление Жизни. Но я вижу, что сама просьба неправильная. Просьба идёт от эго, и там какие-то манипуляции, что-то нехорошее. И я могу, следуя принципу «Не отказывай», просто в другом диапазоне передать дар, в совершенно других вибрациях подарить что-то человеку. Ведь ты, по большому счёту, можешь дать только то, с чем резонируешь. Один из вариантов этого звучит так: «У тебя просят рыбу, а ты даёшь удочку».

*Вопрос:* Что делать, если приходит человек и что-то просит, но ему нужна просто энергия, то есть он больше как вампир действует?

*Ответ:* У меня часто такое бывает: приходит человек, и я вижу, что ему не нужны практики, ему нужно просто психологическое внимание. Я всё равно стараюсь его направить в сторону практик, я ему говорю: «Давай ты сделаешь вот это и вот это. Реально это должно тебе помочь. Если ты сделаешь, то мы в следующий раз с тобой пообщаемся». Он ко мне опять приходит, и я задаю ему первый вопрос: «Ты сделал? Я тебе не просто дал рыбу, а тебе дал удочку, я тебя учу самому ловить рыбу, чтобы ты дальше не страдал». Он говорит: «Да нет, у меня такие-то ситуации». Я ему: «Давай сделай. У тебя появится опыт, тогда дальше будем разговаривать». И так люди по 4–5 раз подходят, но в какой-то момент у них щёлкает, они что-то делают, и по ответам я уже вижу, что человек делал. Тогда мы дальше двигаемся. Вот так я потихонечку людей вытаскивал из этих энергий, не отказывая.

С просьбами нужно уметь работать. Потому что чем больше вы развиваетесь, тем вы становитесь ярче, у вас становится чего-то больше: энергии, состояния, хорошего настроения, здоровья, позитивного опыта. А когда у вас чего-то больше, то по закону жизни к вам всегда будут притягиваться люди, у которых этого нет, они у вас это будут просить так или иначе. И соответственно, если я начинаю это отсекают, то сразу же нарушаю закон жизни и просто себя сам же начинаю загонять в старую картинку мира, что «я есть отделённое существо». То есть нельзя не давать, но что именно дать – это уже вам решать.

*Вопрос:* А что делать, если люди начинают тебя просто использовать, то есть садиться на голову?

*Ответ:* Ты когда видишь, что человек себя так ведёт, ты просто его можешь научить, как стать таким же. Как говорят: «А сейчас я вас буду учить, как стать такими же. Вот есть такие-то практики, давайте с нами». Это и есть компромисс – умение находить середину. С одной стороны – не отказывать, а с другой стороны – не позволять собой манипулировать, потому что, как только ты позволяешь собой манипулировать, ты нарушаешь другие законы Дао. Здесь жизнь становится очень интересной: ты начинаешь скользить в этих принципах, ища компромиссы, а жизнь вся из компромиссов и соткана.

*Вопрос:* Всё-таки что делать, если реально подходят за энергией? Ты практиковал-практиковал, энергию накопил, а тут подошли, и всё.



*Ответ:* Можно просто помолиться за него. Очень хороший принцип я в Индии нашёл. Там огромное количество садху: странствующих монахов, саньясинов, в оранжевых одеждах. Очень колоритный антураж: они усыпаны бусами, у них огромные копны дредов-волос, размалёваны, как индейцы... Но 99 % этих садху – «торчки», наркоманы, которые паразитируют на самом явлении садху. Но так как в Индии тепло, то они себя хорошо там чувствуют. Едешь на моторикше – куда ни глянешь, вдоль дороги они валяются в таких живописных позах. Видно, что обкуренные просто в хлам. Они постоянно попрошайничают: видят европейца, подходят и просят, и ты вроде понимаешь, что просьба, но ты видишь, что это «торчок», индийский бомж, которому, по большому счёту, на самого себя наплевать. И вот он паразитирует на самой идее садху, что якобы нужно помочь тем, кто в оранжевых одеждах. А чем я ему помогу? Дам деньги, на которые он дозу себе купит – ганж, коноплю? В этом случае я никак не помогаю, а только способствую тому, что он ещё больше понижается в страсти, в невежестве. Это не помощь, это наоборот – ещё хуже.

Я нашёл следующий интересный ход. Если этот садху настоящий, то есть искренне ищущий Бога, то, когда ему говоришь мантру, то есть имя Бога, он её сразу начинает произносить. И вот я иду, и ко мне раз – подходят с такой просьбой. А я ему: «Ом намаха Шивая». А он на меня удивлённо смотрит и говорит: «Что такое? Денег дай!» А я снова: «Ом намаха Шивая». И если он не реагирует, я просто ухожу. То есть я ему имя Бога подарил и пошёл дальше. Я уже пять раз был в Индии, и из огромного количества встреч с этими людьми у меня было только три встречи с реальными садху. Настоящие садху начинали читать мантру вместе со мной, мы как бы коллективно её повторяли: я повторяю – он повторяет, я повторяю – он повторяет. Я прямо останавливался с этими людьми. И когда мы так несколько раз проговорили, я открывал кошелек, давал этому человеку деньги. И практически всегда мне был какой-то ответный дар: или человек давал благословение, или рылся в своей сумочке, давал какую-то бусину священную или кусочек какого-то прасада. То есть они отдавались, мы обменивались. Кстати, когда будете в Индии, это хорошая схема, используйте. И здесь вы не нарушаете закон. Вы дарите ему имя Бога, опускаете сюда эту вибрацию.

Феномен садху испокон веков есть в восточном обществе. Человек становится садху, когда принимает отречение, отрекается от любого имущества и начинает искать Бога. Они странствующие, они не сидят на одном месте, они бродят по Индии, ночуют под заборами, под деревьями, у них есть свои сообщества. Их имущество – это оранжевая полотняная сумочка, в которой лежит пара чашек, чётки. И всё – больше ничего нет. Даже сандалии и оранжевую одежду миряне дарят. Если видят, что изношенная, покупают и дарят. И в идеале эти люди погружены в Бога, они его ищут. Они полностью отрекаются от внешних энергий, чтобы найти Бога внутри себя. Но сейчас это явление переродилось в то, что это «бичи» – асоциальные товарищи, которым просто лень работать, они надевают на себя оранжевые одежды и бродят. И поскольку испокон веков есть культура помощи садху, они знают, что они всегда если попросят, то им пару рупий бросят, в чашечку бросят каши чуть-чуть. Они не молятся, они «торчат»: курят коноплю, собираются, бродят. Так как там тепло везде, то они под любым кустом поспали, покурили коноплю, пошли дальше. Такие «торчки» только в оранжевом. Я же говорю, сколько раз я уже туда ездил, но только 3–4 раза видел настоящих садху.

*Вопрос:* Ко мне приходит человек, просит помощи, а я вижу, что он в эту ситуацию попал из-за определённых своих поступков. Ему это объясняешь, а он слушать не хочет, злится. Что делать в такой ситуации?

*Ответ:* Это можно сделать следующим образом. Когда он обращается, ты помогаешь, но, когда ситуация прошла, ты пытаешься сделать так, чтобы у человека поменялось мировосприятие, то есть ему объясняешь, почему он туда попал, предупреждаешь его. Если он второй раз влипает в эту же ситуацию, то ты ему помогаешь, но уже меньше и говоришь: «Я же тебя предупреждал и говорил, что ты идёшь неправильной дорогой». Это и есть твоя помощь, она выражается в том, что ты объясняешь. Третий, четвёртый раз влипает – ты ему

совсем чуть-чуть помогаешь. А пятый, шестой раз – ты ему говоришь: «Я тебе могу только объяснить. Извини: вот моя жизнь, вот твоя, ты уже пять раз в одну и ту же ситуацию залез». Ты всё время пытаешься ему объяснить новый алгоритм, и это также является помощью. На мой взгляд, это высшая помощь: ты даёшь человеку понимание ясности, какие ошибки он делал.

*Вопрос:* А как же так – получается, мы его учим со своей точки зрения, но вдруг мы не правы, то есть всего не знаем?

*Ответ:* Обычно это возникает с третьего или четвёртого круга. Ты сам в этой ситуации поварился, помогая ему, ты говоришь ему: «Извини, но так нельзя. Ты явно делаешь что-то не то. Я тебе помогу, но я не собираюсь всё время разгребать за тобой».

*Вопрос:* А если он не хочет, чтобы я ему объяснял причины, по которым он туда попал? Здесь же закон: «Не просят – не лезь».

*Ответ:* Ты подходишь и говоришь: «Хочешь, я тебе помогу» или «Хочешь, разберём эту ситуацию». То есть ты обозначаешь просьбу: «Помочь? Давай об этом поговорим». И если человек отказывается, то ты не обязана ему что-то объяснять. Мы это разбирали, когда проходили этот закон.

*Вопрос:* А если у тебя просят денег, но у тебя их нет, можно просто отказать, или нужно что-то придумать, или денег найти, или ещё что-то?

*Ответ:* Если тебя просят, но у тебя этого нет, то можно отказать, это нормально. Я вам рассказывал, у меня был знакомый, он постоянно влипал в такую ситуацию. У него приходили просить денег. У него не было, он бежал и занимал, приносил тем, кто просил занять. В результате, когда нужно было отдавать, он был между двух огней: те требовали денег, а эти говорили: «Чего ты к нам пристал. Подожди чуть-чуть, мы отдадим». В итоге на него обижались и те, у кого он занимал, и те, кому он занимал. Одни обижались, что он у них просит назад, а другие обижались, что не возвращает. А он не мог вернуть, потому что у него их не было, он просящим отдал. И вот так он периодически влипал.

Вообще, когда мы ищем в конкретной ситуации ответ на вопрос, нужно учиться чувствовать. В чём и смысл законов Дао – это не жёсткие «столбовые дороги». Это мягкие, живые принципы, которые мы нарабатываем в себе. Если бы мы всех загоняли в какие-то одни цитаты, то это была бы секта. Жизнь – это живое явление, и мы являемся частью этого явления. И мы учимся общаться с самой Жизнью, не нарушая её законов. Чем больше мы с этими законами резонируем, тем мы более счастливы. И это великое искусство.

Нужно всё время скользить. Мы же с вами в бесконечном путешествии. Об этом есть одна притча. Один из путешественников попал к духовному мастеру. Зашёл к тому (у него очень скромная келья, минимум вещей) и говорит: «Мастер, вы очень известный, но я смотрю, что у вас очень аскетичное всё». А тот отвечает: «Вот вы путешественник, а сколько у вас чемоданов?» Путешественник: «Один». Мастер: «А почему не пять?» – «Я же путешествую, двигаюсь». – «Так и я путешествую – я по жизни странник. Зачем мне столько?»

Этой притчей и закроем сегодняшнюю практику.

## **Закон № 9**

### **Не передавай знание, не сделав его своим**

Следующая тема – один из духовных законов, законов Дао, который звучит так: «Не передавай знание, не сделав его своим». Мысленно поиграйте с этой фразой, покрутите её, почувствуйте вибрацию.

Попробуем почувствовать, дать определение, что такое знание. Попробуйте помедитировать на это слово, почувствовать это явление, которое этим словом характеризуется. Что такое знание? Мысленно попробуйте настроиться на то, что вы знаете о Тибете. Почувствуйте это знание внутри вас. А теперь я вам расскажу о Тибете. Я там был и поведаю вам маленький кусочек своих наблюдений. Попробуйте почувствовать это ощущение. Мы несколько дней двигались на джипах по бескрайней огромной равнине. Куда ни бросишь свой взгляд, нигде не было ни одного дерева, росла только невысокая жёсткая

трава. На горизонтах нас окружали огромные горы, Гималаи, семи-восьмитысячники со снежными шапками, и было яркое-яркое ультрамариновое небо, как на картинах Рериха. Почувствуйте этот кусочек. Чем отличалось то, что вы осознавали сначала, и то, что вы представили после моего рассказа? Знание – это нечто, что проводит вас куда-то. То есть это некая дверь, в которую мы можем войти и получить какой-то опыт.

Пойдём дальше. В этом природном законе чётко указано: «Не передавай знание или информацию, не сделав её своей». А что означает «сделать своей»? Давайте это найдём. Вспомните любое знание, которое вы получили непрямым образом – через книгу, фильм и т. п. И сравните с любым своим опытом, который вы реально прожили. В чём отличие? Если сравнить энергетическую наполняемость, то второй массив более плотный, а первый – как дымка, паутиночка. Возьмём аналогию. Допустим, нам дали две географические карты, причём на одной делал пометки человек, который на этой местности реально был, а другая – это просто контурная карта, где местность схематично нарисована. Понятно, что для нас более результативным будет взаимодействие именно с первой картой. То есть, когда мы пытаемся оперировать непрямыми знаниями, такими, которые мы почерпнули от кого-то, – это одно. А когда мы оперируем знаниями, которые мы реально прожили, то есть пропустили через себя или, правильнее сказать, сделали их своим опытом, переживаниями, – это уже совершенно другое, другие ощущения.

Итак, мы поняли, что значит «сделать своим». А почему же нельзя передавать знание, пока я его не сделал своим? Почему Мастера в этом законе советуют именно «нельзя»? Здесь есть два момента.

Первый момент заключается в том, что, если мы передаём не прямое знание (то есть такое, которое не является нашим), мы так или иначе привносим туда некоторое искажение. Когда много людей передают информацию таким образом, получается «испорченный телефон». Получается, что я передаю другому человеку неверную информацию и, по большому счёту, сбиваю его с пути.

А что делать, если я хочу передать не прямое знание, не нарушив при этом закон? Я тогда говорю, что это не моя информация, что мне передал её человек, который её прожил, то есть Мастер. Притом это может быть и книжная информация, то есть книга Мастера, в которой он описывает свой опыт. Вот вам задают вопрос, а вы отвечаете: «Да, я приблизительно понимаю, что вам ответить, но я этим опытом не владею. Однако я читал такой-то источник, книгу, и там авторитетный человек, который прожил эту ситуацию, описывает вот так и так». В этом случае мы не нарушаем этого природного закона, не конфликтует с этим принципом Дао. Или же, если я хочу передать знание, я сначала должен сделать его своим, то есть как-то его попробовать в жизни, почувствовать, получить прямой опыт от использования этого знания.

Теперь разберём второй момент. Когда человек услышал что-то важное, какую-то важную информацию, у него часто возникает желание кому-то её рассказать, то есть нарушить этот закон. Это явление часто возникает. Есть интересная аналогия. Думаю, каждый из нас хотя бы раз в жизни делал себе клизму. Там есть такой момент, что, когда её сделал, нужно немножко полежать, чтобы вода ушла глубоко в кишечник. Однако в это время очень хочется побежать на горшок. Похожее состояние, только ментальное, возникает у людей, которые очень хотят что-то всем рассказать, то есть «вербальная клизма» такая.

Давайте разберём, почему это состояние возникает. Почему есть такая тяга нарушать этот закон? Почему так и хочется кому-то сразу рассказать то, что мы услышали? В чём корень этого явления? Это, что называется, «игра эго». Это очень похоже на сплетни. В чём пикантность сплетни? Мы же не придём и не скажем: «А ты знаешь, что я тебе сегодня расскажу? Он встал, почистил зубы, позавтракал и т. д.». Здесь нет сплетни, ведь это все делают. А вот: «А ты знаешь, я услышал, что там такое...» – в общем, что-то выходящее за привычные модели поведения, где всегда есть какая-то изюминка. И этим самым мы просто показываем свою значимость. Этот же механизм работает, когда я услышал какую-то важную информацию, то есть такую, которая имеет вес, и кому-то сразу рассказал, не сделав

это своим, то есть я просто сливаю информацию. Это срабатывает эго, оно пытается использовать это для усиления своей значимости.

Таким образом, когда мы нарушаем этот закон, мы делаем две вещи. Во-первых, мы вносим искажение в это знание, поскольку оно нами не прожито, и тем самым даём неверную информацию другому человеку, то есть, по большому счёту, вносим искажения в его картину мира. А во-вторых, идёт усиление нашего эго.

Пойдём дальше. Нарушение любого природного закона даёт негативные последствия, болезни. Давайте попробуем вычислить, что происходит с человеком, который нарушает этот закон.

Я получил какую-то информацию, но это не мой опыт, и я стараюсь эту информацию сразу кому-то передать, рассказать. Так или иначе, я вношу туда искажения, сбиваю чужой опыт. Попробуйте почувствовать, по каким центрам пойдёт обратная волна. По Вишудхе и Анахате. Вишудха отвечает за мышление, за построение фраз, вербальное общение. А мы мыслим чаще всего вербальными построениями, которые потом озвучиваем. И когда я говорю, то есть передаю не своё знание, то я обнуляю этот центр. А почему Анахата? Почему закрывается сердце? Ты веришь в ту информацию, которую ты не прошёл? Если я искажаю информацию, то я сбиваю человека с пути. А кто нам даёт ощущение пути? Сердце, являющееся компасом, который позволяет мне чувствовать свой путь. Когда я сбиваю ощущение чужого сердца, тогда обратная волна идёт на меня – я так же сбиваю свой путь. Условно: запутав другого человека, я ещё и сам себя запутал. И при этом ещё и эго своё кристаллизовал, сделал жёстче, плотнее, потому что оно же пропустило сквозь себя такую информацию. А эго так устроено, что ему опыт-то и не нужен, ему важна вот эта опора на значимость.

Итак, если мы всё-таки хотим передать информацию, то мы должны опираться на ссылки и чётко указывать, что это не наш опыт, мы доверяем данному источнику, но сами мы в этой ситуации не были. Соответственно, можем передать только то, что читали, слышали, видели, но сами этим не владеем. Следовательно, все претензии об искажении сразу же с вас снимаются.

Если идёт удар по Вишудхе и Анахате, то какие заболевания возникают в теле при нарушении этого закона? Это сердечно-сосудистые заболевания, проблемы с лёгкими и щитовидной железой.

И теперь мы сделаем ритуал очищения перед этим принципом. Мы проговариваем с вами один из принципов Дао, законов природы: «Не передавай знание, не сделав его своим». Ещё раз сонастройтесь с этой энергией – у каждого принципа есть свой Хранитель. Держите поток. А теперь мысленно извинитесь за все ситуации, когда мы словом, делом, мыслью – в общем, любым способом нарушали данный закон. Просто посидите в тишине и почувствуйте, как некое напряжение внутри, в зоне Анахаты и Вишудхи, потихонечку снимается.

Когда задают вопрос и у вас, в принципе, есть ответ, то не нужно его сдерживать, даже если он не ваш. Просто сделайте маленькую ремарку: «Это не мой опыт, я приблизительно знаю, как выходить из этой ситуации, но сам я в данной ситуации не был, зато слышал от авторитетного источника, которому доверяю». И таким образом вы этот закон не нарушаете.

## **Закон № 10**

### **Не ставь цель: она должна быть маяком**

Сейчас мы разберём следующий закон: «Не ставь цель: она должна быть маяком». Попробуйте войти в резонанс с этим принципом. Почему «Не ставь цель»? Потому что получается некая привязанность, жёсткость, фиксация. А в чём принцип «маяка»? Маяк указывает направление, некий вектор движения, куда мы движемся.

Если мы жёстко ставим цель, мы ограничиваем нашу дорожку реализации, мы её очень сужаем, структурируем. В законе «Не ставь цель...» мы говорим в большей степени о стратегии. Ведь есть тактические цели – это конкретные шаги, когда мы шагком за шагом движемся, а есть стратегическая цель – это глобальный вектор, направление движения. И

если я стратегическую цель жёстко фиксирую, прописываю, то этим самым я очень сужаю варианты своих возможностей, я лишаю себя целого веера возможностей реализации этой цели.

У каждого человека жизнь идёт витками, этапами, отрезками, когда мы двигаемся-двигаемся, а потом раз – и переходим на новый этап своего понимания мира и, соответственно, движения. Наверняка и в вашей жизни были такие отрезки. И вот на каждом новом витке жизни, если мы вспомним, наши цели немножко менялись, а иногда даже и не немножко, а диаметрально. А если мы жёстко прописываем какую-то цель, «приколачиваем» к ней свою судьбу, своё внимание, то получается, что при переходе на этот новый этап, виток жизни, когда цель меняется, возникает очень сильное внутреннее биение – психологическое и энергетическое. И здесь включается принцип маяка: он «освещает» нам направление, то есть некую генеральную линию. А уже как мы движемся по этой генеральной линии – это неповторимо, красиво и интересно. Данный закон говорит именно об этом.

Давайте ещё немного с этим законом поработаем. Попробуйте его наложить на любую свою деятельность, например профессиональную. У каждого из вас есть некая профессиональная деятельность, в которой вы как-то развиваетесь. Вспомните, что для вас в вашей профессиональной деятельности является маяком? Вспомнили? Хорошо, а теперь, ощущая свою деятельность, свою профессиональную реализацию, попробуйте жёстко поставить там цель, прямо прописать её. Например, через год вы хотите сдвинуться туда-то и туда-то.

Что изменилось? Появилась некая жёсткость, тяжесть, тиски. Принцип маяка подразумевает гибкую реализацию. А когда я очень жёстко ставлю, прописываю цель, я тем самым закладываю очень жёсткий способ реализации цели, ставлю её в какие-то рамки. А когда у меня есть некий вектор направления, некий мой маяк, то получается, что веер его реализации очень разнообразен и гибок, и судьба может меня вести очень интересными путями.

Например, я знаю случай, который произошёл с одним человеком. Он прописывал намерение, вектор: выйти на новый финансовый уровень. Он это прописал буквально так: «Заработать такое-то количество денег». Уже само слово «заработать» – как бы получается, что я прибываю, приколачиваю цель, и оно жёстко ограничивает рамки реализации, то есть здесь уже как-то связано с какой-то работой, с какой-то профессиональной деятельностью. Или сравните: если бы он прописал, чтобы в его жизнь пришла какая-то сумма, которую он хотел, то веер реализации был бы уже совершенно другим, вплоть до выигрыша в лотерею или ещё каким-то другим образом, согласитесь.

Вот это умение, искусство ставить такие путеводные звёздочки, маяки даёт две вещи. Во-первых, очень интересную, неповторимую реализацию. Во-вторых, мы не мешаем Силам, которые нас курируют, протраивать наиболее гармоничные цепочки нашего движения. Здесь такой закон: «О чём я думаю, там начинает кристаллизоваться моя психическая сила». Если я очень жёстко прописываю сценарий, я всю свою энергию направляю в этот вектор. Но я же не могу просчитать абсолютно всё, то есть мой ум не приспособлен к тому, чтобы учитывать в данную секунду огромное количество вводных – и вообще всё то, что будет происходить не просто через год, а хоть завтра или там через час. То есть никогда не знаешь, что ждёт тебя за углом. И получается, когда я жёстко прописываю сценарий, я начинаю входить в конфликт с Дао – с его законами, с течениями его энергий. А человек, йогин, который практикует законы Дао, учится не конфликтовать с этими законами, а скользить по ним, то есть использовать силу этих принципов. Как сёрфингист, который не борется с волной, а скользит на её гребне. И получается, что если я этот закон не нарушаю, то сама природа начинает мне помогать. У меня есть просто вектор движения, и моё внимание держится как бы за этот маячок: «Вот туда я хочу». А как именно это произойдёт – я доверяю жизни и позволяю ей вести меня наиболее правильным и гармоничным способом.

Это похоже на то, как текут ручьи. Ручеек течет, гибко огибает препятствия и скользит-скользит. Также и наши Силы нас ведут. Когда человек жёстко прописывает вектор, он движется по такой прямой линейке и, соответственно, упирается в множество препятствий, старается их преодолеть, часто аж «бьётся лбом» об эти преграды, очень часто идёт «против шерсти» всей энергии мира. Это как практика йоги. Это знают те, кто преподаёт. Например, ты приходишь, и если в мире сегодня вот такая погода, такие вибрации, то и тренировка строится определённым образом. Летние тренировки отличаются от зимних, весенние – от осенних, потому что другие вибрации, другие энергии, другое состояние мира.

Этот закон – «Цель должна быть маяком» – учит нас искусству целеполагания, искусству создания этих путеводных звёздочек, маяков, которые собирают фокус моего внимания на стратегии, на генеральной линии, на главном векторе, но при этом позволяют реализовать этот вектор наиболее гармоничным образом, скользя вместе с Дао, вместе со всей этой силой. Вот о чём этот закон. Используйте его, он очень интересно работает и на маленькие векторы, и на длинные.

*Вопрос:* Здесь можно согласиться, если человек занимается творческой работой. А если работа вся регламентирована различными распоряжениями, положениями?

*Ответ:* Что для тебя было маяком, когда ты шёл в эту профессию? Маяком для тебя была профессия. Ты попал в эту профессию, а в ней есть свои профессиональные законы. Это как ты попал в определённую речку, и ты движешься в русле этой реки. То есть нельзя нарушать законы профессии, но, двигаясь в русле этой реки и не нарушая законы профессии, ты можешь строить какие-то генеральные линии своего развития. И тогда этот поток той речки, в которой ты скользишь и исполняешь её законы, он тебе начинает помогать. Или ты можешь расти внутри этой профессии, или ты почувствовал, что профессия для тебя уже себя выхолостила, и намечаешь себе новую путеводную звезду – выход на какую-то другую деятельность.

Этот закон природы, Дао очень интересно работает. Когда начинаешь его исследовать, то тебе эта сила начинает просто помогать. Действительно, очень похоже на сёрфингиста на гребне волны: то есть ты не сражаешься с миром, а, наоборот, сила мира начинает тебе помогать двигаться.

## **Закон № 11**

### **У природы нет плохой погоды**

Этот закон мы уже с вами немного разбирали, но мы его ещё раз проговорим: «У природы нет плохой погоды».

Погружаемся в этот принцип. Что вы почувствовали? Всё происходит, как должно происходить, и всё правильно. Или если перефразировать: «Всё, что ни делается, делается к лучшему».

Разграничение на плохое и хорошее сразу порождает какую-то двойственность. А если есть двойственность, есть конфликт, сражение. А если я говорю, что всё, что происходит, всё правильно, и при этом здесь нет ни плохого, ни хорошего – это просто правильно, тогда получается принятие: я перестаю сражаться с энергией природы и с самим собой как с частью этой природы, а наоборот, использую эту силу Дао.

Вообще, Мастера говорят, что мы все сюда по большому счёту приходим, чтобы во всём множестве своих социальных игр и ролей учиться резонировать с этой Игрой, с этими законами, которые китайцы называют Дао или законами Природы, Космоса, Вселенной. Есть некие базовые принципы, которые пронизывают мироздание, и если мы следуем энергии этих принципов и не противоречим им, то они начинают нам помогать. Если мы нарушаем эти законы, то мы болеем. Любая болезнь – это показатель того, что человек выпал из гармонии с Дао, с природой. Есть, кстати, очень интересный алгоритм разбора этих законов по нарушениям, но это вам останется на творчество, на самостоятельную работу.

Итак, «У природы нет плохой погоды». Где вообще можно увидеть этот принцип? Помните, мы с вами разбирали, как понять, что перед нами природный закон? Если перед

вами природный закон, закон Дао, то его реализацию мы можем увидеть в любой человеческой деятельности, в любой деятельности вокруг нас, в любом движении.

Человек нарушает закон «У природы нет плохой погоды», когда начинает судить, оценивать.

А ещё как вы чувствуете, куда этот закон выводит? Если мы начинаем судить, на что мы опираемся? Мы опираемся на память, на тот опыт, в котором мы уже были. Любое суждение должно опираться на некую оценочную шкалу, а она строится из тех ситуаций, которые мы прожили. То есть мы прожили какие-то ситуации, где что-то называли хорошим, что-то плохим.

Когда мы попадаем в любую ситуацию, получается, что мы её всегда оцениваем, исходя из прошлого опыта. А этот закон учит нас тому, что нет плохих ситуаций, просто есть твоё отношение.

Исходя из того, как ты проживал какие-то события, у тебя сформировалось какое-то отношение, некая предвзятость, которую ты привносишь в эту ситуацию, а она может на самом деле быть совершенно другой. Отсюда этот закон нас учит: «Не живи прошлым – живи настоящим, живи этим моментом». И на каждую ситуацию попробуй смотреть через позицию, что нет здесь плохого и хорошего.

Попробуй с этим поиграть: только твоё восприятие, тот окрас, с оттенком которого ты смотришь, делают ситуацию для тебя или «плюсовой», или «минусовой». То есть ты сам определяешь, через какой фильтр ты смотришь на ситуацию.

Например, вы сидите в кафе за столиком, недалеко от вас человек наслаждается, куря сигарету, а вы не выносите папиросный дым. И получается, что в одной ситуации два человека. Один наслаждается, пьёт чашечку кофе, смотрит вдаль и курит свою любимую сигарету. А у вас как бы испорченный вечер, вы сидите: «Блин, зараза, ведь так классно сидел, тут пришёл этот вонючка, сел и дымит». Одна и та же ситуация, только каждый смотрит через свою призму. И этот закон очень интересен: если в него погружаешься, то он очень интересно меняет мировосприятие.

## **Закон № 12**

### **Никому ни в чём не мешай**

Разберём ещё один закон. Он вызывает больше всего если не споров, то непонимания. Этот закон звучит так: «Никому ни в чём не мешай». Попробуйте на нём сосредоточиться, погрузить его в себя.

Как вы думаете, чему этот закон нас учит? И вообще, согласны ли вы с ним? Он очень переплетается с законом «Не просят – не лезь». Если вы видите какое-то асоциальное действие рядом с вами: вы идёте, а где-то рядом слабого обижают, а у вас закон: «Никому ни в чём не мешай». Обижают слабого – и пусть, вы же следуете Дао. Смотрим: если хулиган здоровый, то «никому ни в чём не мешай», а если хулиган худенький и маленький – я иду по ситуации. Как в старом анекдоте, когда муж приходит домой и чувствует, что жена изменяет. Открывает шкаф, а там сидит мужичонка, такой маленький, плюгавый. Он ему: «Ты кто?» – «Вася». – «Ах, ты Вася». Побил его, потолкал его, выкинул вообще. И так хорошо себя чувствует. Через неделю открывает шкаф, а там опять Вася сидит. Он его опять побил, попинал, выкинул. Через неделю открывает шкаф, а там такой громадный амбал сидит, и он жену спрашивает: «А Вася где?» Если мы видим, что хулиган хлюпкий, то можно встрять, а если здоровый – нет, «никому ни в чём не мешай». Так вот, этот закон – немного не об этом. Давайте ещё раз попробуйте его немножечко развернуть не на житейские ситуации, а на другие, более глобальные моменты.

Этот закон нас учит понимать, когда человеку помогать нужно, а когда – нет. Здесь мы имеем дело с кармой человека. Любой человек, который приходит в какую-то ситуацию, должен её прожить, и мы не имеем права ему в этом мешать. Но как поступать, если мы видим, что можем помочь, но не имеем права мешать? А здесь работает закон «Всегда спрашивай разрешения». То есть нужно просто спросить у него, нужно ему помогать или

нет. Ну а если в ситуации вы понимаете, что спрашивать разрешения глупо, просто помогайте, исходя из того, как вы чувствуете.

Ещё этот закон учит нас, на самом деле, именно чувствованию. Ведь каждый из нас строит линию своего поведения, исходя из двух факторов: размышление и чувство. И человек находит свой путь тогда, когда его ощущение и размышление в резонансе. То есть находятся в резонансе Анахата (как антенна, которая ощущает) и Вишудха (как компьютер, который размышляет). То есть нам, чтобы принять решение, необходим резонанс ума и сердца.

Но в ситуации, когда нужно решать, помогать или нет, трудно принять решение из логики. Слишком много факторов влияет, а части мы даже и не знаем. И в такой ситуации приходится полагаться именно на сердце, на чувство. Именно чувство подскажет, насколько мы должны вмешиваться в ситуацию.

И это выводит нас ещё на одну вещь. Вот мы чувствуем, помогать или нет. А в более широком смысле – что это? Ведь эта ситуация – часть нашего Пути, нашей дороги. И здесь мы учимся просто чувствовать, является ли эта ситуация частью нашего пути, и чувствовать свой Путь как таковой.

Хорошо, этот закон учит нас чувствовать. А почему ощущения? Ощущение – это, прежде всего, голос интуиции. Вернёмся к тому, что мы уже с вами проговорили: множество факторов невозможно просчитать, мы их часто даже не знаем, но только ощущение позволяет нам чувствовать свою линию. Опять же вернёмся к путеводной звезде, или вспомните старую притчу о красной ниточке – судьбе: когда человек рождается, то боги привязывают к нему красную ниточку. И ниточка может бесконечно растягиваться, но никогда не рвётся. И у людей, с которыми нам суждено встретиться на наших дорожках, такие же ниточки. И эти нити нас как бы стягивают. Мы попадаем в одну и ту же ситуацию, и в этой ситуации только ощущение – эта ниточка – позволяет нам чувствовать, насколько значим для нас человек и эта ситуация, насколько она нас трогает. И это ощущение нас «включает», то есть мы входим в ситуацию или не входим.

Хорошо. Теперь возьмём ситуацию, когда рядом с вами идёт какой-то человек – параллельно, по жизни, по какой-то своей дороге. И этот человек для вас близкий, значимый. И вы видите, что он идёт немножко не туда. Что он движется в том направлении, где его поступки приведут к неправильным, негармоничным ситуациям. Здесь мы не говорим о какой-то экстренной ситуации, где нужно срочно помогать, а просто о нормальном течении жизни. Как поступать в этом случае?

У каждого из нас есть значимые, близкие люди. Получается, что если этот человек для меня значим, то я не могу просто наблюдать, что он идёт куда-то не туда. Потому что если он придёт не туда, а я с ним связан, то весь его опыт так или иначе коснётся меня. Я могу ему помочь, спросив разрешения. Но если человек отказывается от помощи, тогда я не мешаю. Вот тогда этот закон чётко работает, тогда сама ситуация и Силы мне говорят, что он должен этот опыт получить. Вспомните, что очень часто не совсем гармоничный опыт очень сильно нам помогал. И потом, по прошествии времени, когда всё улеглось, мы чётко понимали, что по-другому мы бы не осознали что-то, и, соответственно, не прошли, не вызрели бы определённую трансформацию.

Поэтому законы природы, с одной стороны, очень конкретно прописаны, но с другой стороны – они очень гибкие, и их слепо и фанатично выполнять тоже не стоит.

*Вопрос:* А если человек не слышит, отказывается от помощи, то есть нам не разрешили войти в его пространство и помочь? Ведь если он идёт в негармоничную ситуацию, то и меня это тоже затронет. Что же остаётся – просто смотреть на это?

*Ответ:* Тыходишь в ситуацию и помогаешь человеку, но если он отказывается от твоей помощи, то ты ему можешь помогать через молитву, через посылы. То есть ты не можешь не помогать, ведь это близкий человек – «отморозиться» не получится. Близкие люди – очень значимые для нас люди, и если ты видишь, что человек идёт не туда, то ты пытаешься вмешаться, не нарушая закон Дао «Не просят – не лезь». Ты спрашиваешь: «Хочешь, я тебе



помогу?» Человек говорит: «Всё, не хочу, отстань от меня, я сам чувствую свой путь». Это его право. Но если ты, зная законы кармы, видишь, что он идёт не совсем правильно, но ты понимаешь, что ему нужен этот опыт. Ты можешь его только поддерживать на расстоянии и быть где-то рядом, для того чтобы, если что-то произойдёт и он упадёт, ты сможешь его подхватить, помочь ему. И часть этого опыта ляжет и на тебя тоже – это та самая «красная ниточка». Это ситуация для всех.

*Вопрос:* Ведь мы не можем менять мир, мы можем менять только себя. Этот человек – отражение каких-то моих качеств, и если я буду работать с собой, то изменится и та ситуация.

*Ответ:* Как бы ты ни работал с собой, если близкий человек идёт не совсем туда, твои молитвы и работа с собой всё равно на него воздействуют только лишь на отражении и часто не могут перестроить его вектор, потому что ему нужна эта ситуация. И ты здесь можешь быть только рядом. И в какой-то момент это помогает.

### **Как работать с законами Дао**

Итак, мы прошли законы Дао. Это заняло немало времени. Теперь самое интересное: что с ними делать? Попробуйте это почувствовать, как работать с принципами Дао, с законами природы, чтобы они остались в вас в виде практических навыков, а не просто информации.

Есть такой принцип: когда вы в благостном, расслабленном состоянии, то вы можете вспомнить любой маяк, любой знак, любой принцип, который вам рассказали. Но когда жизнь вам устраивает какую-то весёлую ситуацию и фиксирует вас в энергии, например, стресса, то вы вспомните только то, что глубоко в вас погружено. А всё то, что есть в нашей «оперативной памяти» как некие умозаключения, притом чаще всего и не наши, а мы где-то это слышали (вот сейчас я услышал от кого-то и рассказал вам, и мы все это слышали), то это всё стресс просто «выдует» из головы. И останутся одни рефлексy, только внутренние наработанные какие-то паттерны, которые и сработают. Это очень хорошо знают те, кто занимался в боевых школах и потом участвовал в каких-то столкновениях. Очень часто бывает, что человек шлифует какое-то очень сложное, филигранное движение ногой/рукой и всё вроде хорошо: он в чистом и комфортном зале, на нём удобная форма, он размялся, свет, вокруг дружественные лица. Но когда он попадает на улице в историю – он в неудобной одежде, слякоть, бордюры, пол неровный, – возникает стрессовая ситуация, то есть он всю эту филигранную технику забывает и вспоминает только простой удар кулаком. Потому что эти все законы не погрузились в мышечные рефлексy, поскольку в стрессовой ситуации наше размышление отключается, так как нужно очень быстро принимать решение. И работают только наработанные рефлексy, только то, что погружено в подсознание. Поэтому если мы сейчас поговорим, все вроде кивнули: «Да, согласны с законами Дао» и на этом всё закончится, то вы сразу их забудете, когда возникнет что-то стрессовое. Потом только, когда вы отойдёте от стресса, выровняетесь, успокоитесь, думаете: «Господи, мне ж рассказывали про этот закон! Нужно же было вот так и вот так». Но это уже будет потом.

Так вот: что нужно делать с этими принципами, чтобы они ушли очень глубоко и чтобы они сразу сработали в нужный момент? Мне нужно, чтобы вы нашли алгоритм работы с информацией. Притом это с любой информацией можно делать.

Первый шаг – это информированность, то есть то, что мы сейчас прошли. Мы проговорили, что в нашей Вселенной 50 первичных законов Вселенной, но сейчас мы знаем 12. Они, кстати, ещё очень интересно коррелируют со знаками зодиака. Это для вас очень интересное творческое задание, если оно вас зацепит, попробуйте. Это ваша практика. Это нигде не написано. То есть каждый закон природы, так сказать, присоединён к энергии одного из знаков зодиака. Мы сейчас на планете Земля. Попробуйте. Это очень творческое лабораторное задание, если зацепит.

Информированность – это первый шаг. Мы определили и нашли то, что когда резонируешь с этими законами природы, то сама природа начинает тебе помогать. И в основном все заболевания, вся проблематика человека так или иначе связаны с нарушениями этих законов.

Второй шаг работы с этими принципами – их исследование. Мы с вами, как учёные, как метафизики-эзотерики, которые исследуют многомерность Вселенной, начинаем исследовать эти принципы по очень простому алгоритму. Берёте один закон – по резонансу. Здесь нет жёсткой привязки: первый, второй, третий, четвёртый – это не столь важно. Вот у вас все 12 законов прописаны столбиком. Вы читаете-читаете, раз – и вас какой-то зацепил. Это означает, что в своей жизни вы сейчас так или иначе скользите в ситуации, связанной с этим законом. Он вас просто зацепит, вы почувствуете: «О, в этой фразе что-то ценное есть для меня». По такому принципу их и нужно брать.

Берёте этот закон и начинаете его исследовать. У вас уже есть информированность, то есть первый шаг вы уже прошли. Второй шаг: вы начинаете погружаться в тему, вы начинаете исследовать этот закон, начинаете его видеть. Буквально утром просто просыпаетесь и говорите: «Тебе надо – ты и делай». И начинаете этот закон наблюдать вокруг вас. Смотрите, а как этот закон реализует какой-то ваш знакомый: выполняет ли он его, следует ли ему или нарушает. Если нарушает, то какие у него ситуации в связи с этим происходят. А другой знакомый как с этим законом – контактит или нет? А как этот закон действует там-то и там-то? Ведь мы с вами уже говорили, что если это закон Дао, то его отражение мы можем увидеть везде. Мы как бы фильтр своего восприятия настраиваем на этот закон и начинаем его исследовать, то есть везде видеть его проявления: в социальных взаимоотношениях, в отношениях стран, в самой природе. Притом как он проявляется через выполнение: то есть если какие-то люди, какие-то социальные группы, какие-то эгрегоры его выполняют, то у них вот так выстраивается карма. А какие-то эгрегоры или люди не выполняют этот закон – и исходя из этого у них вот так судьба выстраивается. Мы начинаем видеть это максимально.

Что возникает? Чем больше мы концентрируемся на каком-то явлении, тем больше оно начинает «пропечатываться» в нас. Есть принцип: «О чём я думаю, тем я и начинаю становиться». Ум человека похож на зеркало: он отражает реальность. То есть когда я смотрю на некое явление, это явление тоже как бы смотрит на меня и отражается во мне. Чем больше я вот так смотрю, насматриваюсь на это явление, тем больше оно во мне проступает, и вследствие этого я начинаю получать прямой опыт от взаимодействия с ним. Я начинаю видеть тысячи его оттенков и граней. У меня возникают свои микроинсайты, маленькие открытия. Уже получается свой опыт, свои озарения, свои находки.

И это уже не просто информационное, умозрительное знание, полученное из чужого опыта, когда мне кто-то рассказал. Чужой опыт может быть лишь только путеводной звёздочкой, к которой я двигаюсь, если мне этот принцип нравится.

По мере того как я насматриваюсь на этот закон, вижу его везде, он уже очень глубоко в меня входит. И исходя из этого, я начинаю уже какие-то свои ситуации пересматривать и вдруг вижу: «Господи, так я ведь сам этот закон нарушал в этих ситуациях». Я прямо вижу, почему я «отгребал» эти события: потому что я нарушал этот закон. Но если бы меня «пальцем ткнули» в то, что я нарушал, это бы не сработало, я бы не понял. А когда я это сам нахожу, то согласитесь, что это уже по-другому нас трогает, влияет на нас. С этим не надо спешить. Здесь нужно очень хорошо, глубоко погружаться. И легче всего это сделать с тем законом природы, с которым вы резонировали.

И когда я с этим поиграл, погрузился, дальше я вхожу в третью стадию – начинаю медитировать на этот закон. Мы проговорили первую стадию – информированность, вторую стадию – исследование. И есть третья стадия – медитация на закон. Что это такое? Это когда вы начинаете этот закон ощущать как энергию. Вам уже не нужно про это вспоминать, думать, это всегда с вами.

Двенадцать законов – это двенадцать энергетических потоков. Когда мы проводим этот закон (то есть следуем ему), то мы начинаем чувствовать энергию, осознавать её. У неё свои цвета: у каждого закона есть своя энергетическая цветовая гамма. Начинаем её исследовать, наблюдаем, как это действует на нас, и наблюдаем, как эта энергия действует на других людей. Например, на тех, с которыми мы зацеплены в каких-то ситуациях. И вот вы видите,

как он пытается этот закон нарушить, и говорите: «Нет, мы так не пойдём, у нас вот такой вот алгоритм». И энергию этого закона вы просто вплетаете в ситуацию. Смотрите, как трансформируется ситуация, как энергия закона влияет на этого человека. За этим очень интересно наблюдать.

*Вопрос:* А если ты почувствовал таким образом один закон, все остальные тоже начинаешь сразу чувствовать?

*Ответ:* Нет, здесь «халява» не пройдёт – что один закон почувствовал, а все остальные начали в тебе работать. Здесь всё немного по-другому. Если вы, например, изучили какой-то язык, то следующий язык вам уже легче изучать, потому что вы уже знаете, как это делать. Здесь так же: если вы с одним законом резонировали и прошли все три шага практики, то следующий закон вы уже пройдёте легче, следующий – ещё легче и так далее. Потому что весь ваш аппарат познания этой реальности, все ваши оболочки как бы «затачиваются» под работу с этими законами.

*Вопрос:* А правда, что, если в закон глубоко погружаешься и всё это видишь, чувствуешь, начинаешь видеть ситуации на несколько шагов вперёд?

*Ответ:* Это же и есть реализация кармы. Когда ты понимаешь, как закон действует, у тебя появляется понимание причины и следствия. Есть старый анекдот, когда геолог идёт по лесотундре и видит, что чукча на сосне сидит и пилит сук, на котором сидит. Геолог говорит: «Ты же упадёшь». Тот: «Уйди! Я знаю, что делаю». Геолог ушёл. Назад идёт, видит, что валяется чукча под этой сосной, сук спиленный и пила. Геолог: «Я ж тебе сказал, что ты упадёшь». Чукча ему: «Уйди, злой шаман». Когда ты погружаешься в эти законы, ты видишь, как они играют в тебе, в людях, и ты понимаешь «причину и следствие». И приблизительно ты понимаешь вектор, куда идёт каждый человек, резонируя с тем или иным законом. Ты начинаешь видеть, как эти законы играют в судьбах людей. Мы уже с вами это проговорили. Как говорят Мастера: «Мы приходим сюда, чтобы через все наши игры общаться с этими законами».

И ещё один шаг, который мы делаем, коммуницируя с этими законами, – это степень их реализации по цвету. Каждый человек имеет белую, чёрную либо серую энергетику, природу. Соответственно, мы для каждого закона получаем три способа реализации: белый, чёрный либо серый. Здесь часто отождествляют белое и чёрное с понятиями добра и зла. Это неправильно. Здесь нужно понимать, что белое и чёрное – это просто качество энергии человека.

То есть белые – это люди, которым свойственны, в большей степени, интровертные фазы ума. Они очень сильно «свёрнуты в себя», в свой внутренний мир. Чёрные – это люди, которые, в большей степени, экстравертны. Они очень сильно раскрыты во внешнее пространство, им интересно быть во всех социальных играх, то есть они раскрыты. И серые – это некая срединная энергетика. Для этих людей важно, прежде всего, движение к реализации, то есть действие.

Теперь давайте посмотрим эти три способа реализации на примере закона «Тебе надо – ты и делай». Это закон Дао, природы, который мы разбирали.

Как он будет звучать по-белому? Если вы белый, то вы – интровертный человек, живущий своим узко очерченным миром, в котором очень немного людей, на всех остальных вы очень расслаблены. Как этот закон будет выполняться по-белому? Это звучит так: «Мне надо – я и сделаю». То есть, если белому реально надо, он сам и сделает. Или «Хочешь, чтобы что-то сделалось хорошо, то сделай сам» – это белый закон.

А как звучит чёрная реализация? Если вы – чёрный, то вы экстравертны, вам нужно всех цеплять, у вас природа такая, вам нужно, чтобы вокруг была «движуха». Как этот закон будет звучать по-чёрному? Звучит это так: «Мне надо – МЫ сделаем». Но я буду руководить, а ты будешь делать. Чёрные не нарушают законов Дао, они по-своему их выполняют. А вот если сказать «Мне надо – ТЫ сделаешь» – это нарушение, вампиризм. Это нарушение закона, и за это человек «огребает».

Серого интересует, прежде всего, реализация. Это люди действия, люди, умеющие договариваться, ищущие компромиссы. Чёрному нужны все, он везде всех цепляет, белому никто не нужен. Чёрный и белый – это как два полюса таких. А серый – это всегда посередине. Как этот закон будет звучать по-серому? «Мне надо – я сделаю» – белый, «Мне надо – мы сделаем» – чёрный, «Мне надо – я сделаю, а если не получается, то я всегда договорюсь» – вот это серый.

Чёрный выстраивает ситуации так, что люди начинают на него работать, но он тоже работает. Серый находит взаимную выгоду, то есть он находит людей, которые ему помогут, но они ему помогут, потому что им это тоже выгодно. Белому никто не нужен, кроме очень маленького круга, в основном он сам только на себя надеется. Чёрному нужны все, у него природа такая – прийти в этот мир, чтобы строить других. Кстати, чисто чёрных в нашей Вселенной всего 10 %. Это существа из другой Вселенной, они рождаются здесь, чтобы наш социум не «закисал», то есть они нас крутят, как ложка крутит воду в стакане. В основном большинство людей вокруг нас или белые, или серые. Причём серые – это некая середина, они умеют резонировать и с белым законом реализации, и с чёрным. Но серые не строят людей, они договариваются. Весь бизнес в большей степени на серых законах построен. В бизнесе бывают люди, которые обманывают, кидают, но, как правило, с ними потом не работают. А весь бизнес построен чаще всего на отношениях: на умении найти нужный подход, договориться с человеком, показать ему его выгоду в этом бизнесе. И тогда эти отношения очень долгие и от сделки к сделке идут дальше. А можно кинуть человека, но на следующую сделку он с вами больше не пойдёт.

Вот у вас 12 законов. Вы идёте по очень простому принципу. Смотрите на весь список законов – раз, и какой-то закон вас цепляет. Причём это не логика, а некое ощущение, что он вам интересен. Вы начинаете в него погружаться, проходя три стадии, которые мы проговаривали.

Первая стадия – информированность, то есть вы прослушали сатсанг, получили информацию. Вторая стадия – вы начинаете его видеть как можно больше в людях, в явлениях, вокруг себя. Вы смотрите: кто-то выполняет этот закон, и у него вот такие ситуации, а кто-то не выполняет, и от этого получает другие ситуации. Потом вы смотрите, а как вы сами можете выполнять этот закон, и начинаете исследовать на чёрный-белый-серый. Какая вам энергия ближе: вам ближе или белый, или чёрный, а серый подходит всем, он нейтральный. Если вы больше чёрной масти, то есть ваша природа происходит из другой Вселенной, вы можете действовать или по-чёрному, или по-серому. Если вы белый, то есть ваша природа происходит из этой Вселенной, из этого мироздания, то вы действуете или по-белому, или по-серому. Серый – это как бы подходящая для всех реализация закона.

И наконец, вы входите в третью стадию – когда, погружаясь в эти законы, в какой-то момент начинаете очень тонко с ними сонастраиваться, то есть на этот закон медитировать. Каждый закон – это некий энергетический поток, там есть цвет энергии, её ощущение. Там есть Хранители этого закона, то есть определённые сущности, которые его курируют. Каждому закону соответствует определённый пантеон богов, которые курируют этот закон. Притом там есть кураторы из мира Ямы, они приходят, когда мы не выполняем этот закон, и мы получаем какую-то негармоничную ситуацию. А есть кураторы из мира Жизни, которые приходят, когда мы закон выполняем, и тогда мы процветаем в потоке этого закона. Это тоже очень интересно, но в это нужно погружаться. И в один момент вы чувствуете, что какой-то слой из этого закона вы выбрали. Там бесконечные пласты, можно очень глубоко в них уходить. Прошли один закон – берёте следующий, опять же, по резонансу, какой вас зацепит. Очень хорошая практика, которая резонирует с занятиями йогой, любыми духовными практиками, резонирует с самой Жизнью. Очень интересно видеть это в жизни, и не просто видеть, а следовать этим принципам. Это очень хорошо помогает в жизненных ситуациях.

В той системе, где я работал, где я учился, целители очень много с этими законами работали. Они разбирали любую болезнь, прежде всего, как нарушение этих законов. И

когда человек приходил, они находили нарушение, разбирали с человеком, где он ошибался, где он Дао нарушал, учили его находить правильный алгоритм. И дальше уже у них был наработан этот механизм видения духов смерти и духов жизни. Они снимали энергию духов смерти, человек начинал закон выполнять, приходили духи жизни, и болезнь уходила. Очень сильная целительская практика. Психологически очень сильная практика. Поэтому эта тема очень глубокая – попробуйте в неё погрузиться, если вы почувствовали, что это ваше.

Если взять чакральную систему, то там есть чакры, которые крутятся по часовой стрелке, они работают на выталкивание – и их мы условно назовём белыми. А есть чакры, которые крутятся против часовой стрелки, работают на втягивание, их назовём чёрными. То есть исходный тип энергетики корректируется чакральным рисунком, и на уровне моделей поведения мы видим три цвета: чёрный, белый и серый. Кто такие, например, чисто-белые? Это люди, у которых исходный цвет энергетики белый и все чакры тоже белые. Соответственно, и чисто-чёрные. Чисто-чёрных и чисто-белых людей на Земле где-то по 10 %. В основном мы все «полосатые» чуть-чуть, то есть базовые цвета корректируются режимом работы чакр.

И именно это делает серые модели поведения доступными для большинства людей. Я сама стараюсь больше играть по серым принципам. И вам советую этот срединный путь. Вообще, все духовные школы больше ведут людей по срединному пути. Этот срединный путь – умение скользить по жизни, искать компромиссы, потому что, если мы посмотрим, вся жизнь – это компромисс в большей степени. И умение скользить – это самый, на мой взгляд, безошибочный путь: он подходит всем и он наиболее интересен.

## Три гуны

Санскритский перевод слова «гуна» – прядь, веревка, нитка. Это та сила, что держит мироздание. Три гуны держат пространство всей Вселенной. Это три первичные вибрации, из которых состоит проявленная Вселенная.

Если вы вспомните космогонию, то было первичное нечто, которое эманировало из себя два начала, именуемые Пуруша и Пракрити, то есть мужское – дух и женское – материю, материя разделилась на три гуны, и из трёх гун уже ткётся вся Вселенная.

Как наше тело состоит из дош, так же наш ум состоит из гун. Наша личность, наша структура ума наполнена гунами. Когда мы говорим о характере, темпераменте, личности человека, прежде всего мы говорим о гунах. И здесь важно уметь понимать, в какой гуне человек сейчас находится. Центральный алгоритм многих йогических школ – перевод Тама-гуны в Раджа-гуну, а потом Раджа-гуны – в Саттва-гуну.

Вспомним определения гун. Тама-гуна – гуна инерции, темноты, она осознаётся нами как лень, инертность, консерватизм, ощущение потери цели, депрессии и ощущение тяжести. Тамасические люди – очень тяжёлые в общении, их тяжело на что-то сподвигнуть. Они двигаются по натоптанным тропкам, как муравьи, и в их жизни – очень жёсткие, устоявшиеся привычки, туда сложно что-то новое внести, они не хотят шевелиться. Ярче всего Тама-гуна проявляется в лени.

Раджа-гуна – это гуна Огня, активности, движения. Когда человек находится в Раджа-гуне, он очень обеспокоен, его сжигает эта энергия, заставляет совершать множество движений. Если в кресло посадить тамасического человека, он как будто втекает в него. Как такой водяной матрас – втёк и лежит. Тамасичные глаза – очень мутные. Глаза коров, пьяных, объевшихся, находящихся под воздействием наркотиков людей, как говорят, «осоловелые» глаза. Когда глазки закрываются, хочется спать – это тамас. У раджастических людей глаза горят, как фонари. И эти люди просто не могут усидеть на месте. Продолжается какая-то мелкая моторика, он всё время двигается, крутится. Часто в Раджа-гуне находятся дети. Попробуйте куда-то посадить малыша. Он катается, как ртуть, задаёт вам кучу вопросов, не выслушав ответы, задаёт новые вопросы, параллельно ещё что-то там делает. А когда ты находишься в компании ребёнка, который в раджасе, а они почти всегда в раджасе, а если их ещё и несколько – ты через какое-то время просто ощущаешь, что эта энергия тебя просто разносит. Это и есть энергия раджаса. Раджастические люди очень активны, очень

деятельны, но они очень суетливы и вспыльчивы. Они легко сподвигаются на что-то, но очень легко переключаются на следующее.

И теперь Саттва-гуна. Когда в уме начинает доминировать Саттва-гуна, человек умиротворён. Он расслаблен, но в нём нет тамасической инерции. Саттвический человек расслабленно-спокоен. Некая аналогия – движения кошки. Кошки двигаются, и в то же время они расслаблены. И в любой момент, если возникает опасность, кошка быстро отпрыгивает, она реагирует сразу же. Это и есть саттвическое состояние: человек расслаблен, умиротворён, но в то же время активен, спокойно включается, когда нужно.

Тамасический человек – расслабленно-инертен, он как такой расплавленный пластилин. И чтобы его вовлечь в какое-то действие, вам его буквально нужно соскрести с дивана. Давать ему импульс раджаса, и тогда он пойдёт в нужном направлении.

Раджастического человека вы легко выдерните. Скажете ему: «Побежали туда?» Он ответит: «Побежали!» Бежать он будет быстро, вы за ним не успеете, и он ещё вокруг вас будет круги наматывать, но потом скажет, что ему эта цель не интересна, и побежит в другую сторону. Поговорка «Для бешеного йога семь жизней не крюк» – это про раджастических людей. Постоянно такое броуновское движение, хаос. Человек откликается на любые реакции, он полон страстей, полон желаний и всё время бежит, как белочка в колесе. Одно желание удовлетворил, появляется другое, и так всё время.

Когда же у нас в пространстве личности появляется Саттва-гуна, мы становимся умиротворёнными. С одной стороны, у нас есть какие-то цели и задачи в этой жизни, с другой стороны, мы наслаждаемся самой жизнью, самим движением, процессом. И если у раджастического человека цель его подстёгивает, она его ждёт, он всё время куда-то бежит, то у саттвического человека цель – это маяк, направление, по которому он спокойно течёт со своей скоростью, не замедляясь, но и не ускоряясь чрезмерно. Человек в Саттва-гуне умиротворён, целен, однонаправлен. Его ум спокойно струится туда, куда он его направляет.

У тамасического человека ум очень инертен, ему сложно быть однонаправленным. Вспомните, например, когда вы учили экзамен и устали. И возникает ощущение «смотришь в книгу – видишь фигу». Вы смотрите в конспект, пытаетесь его читать, а ум просто не фокусируется, потому что усталость включила сильную Тама-гуну. Ум даже фокус не может брать. Вы несколько страниц прочитали и не помните, о чём там шла речь. Раджастический человек, если что-то читает, долго не может концентрироваться на одном, его всё время что-то выдёргивает, он всё время в суете. И если саттвический человек что-то читает, его ум спокойно, ровно направляется в объект концентрации. Просто течёт. И когда он чувствует, что ему этой информации хватит, он мягко ум перещёлкивает на что-то другое.

Саттва-гуна – это некая аналогия середины. Как дамасский клинок – с одной стороны, очень гибкий, с другой стороны – очень твёрдый. Дамасские клинки проверяли, опоясывая ими воина, воин мог им опоясаться. С другой стороны, он был настолько твёрдым, что если бросали платок, то платок разрезался под своим весом, падая на острие клинка. Таков и саттвический человек. С одной стороны, он очень лёгкий, то есть легко движется в определённом направлении, с другой стороны, он умиротворённо-спокойный, чего нет в Раджа-гуне.

Как мы определяем гуну? Во-первых, научитесь смотреть на окружающих людей. Легче всего учиться на примерах со стороны. Просто смотрите на людей и пытайтесь определить, в какой гуне человек находится. Если его нужно всё время «подпирать», если он не доделывает работу, болтает, курит, спит где-то и т. п. – перед вами тамасический человек. Его нужно всё время пинать, стимулировать, вгонять в него Раджа-гуну, чтобы его тамас хоть как-то чуть-чуть двигался. Если перед вами человек, который всё время суетится, носится, и вам его хочется остановить, схватить и сказать, чтобы посидел спокойно, то перед вами раджастический человек. И если перед вами человек, которому мы сказали, и он сделал всё правильно, спокойно, и его не нужно контролировать, то перед вами саттвический человек. Разумный человек – это, прежде всего, саттвический человек, в котором энергия Саттва-гуны начинает доминировать.

Гуны у человека меняются. Так, сначала он может быть в сильнейшем тамасе, потом кто-то ему даёт раджастический «пинок», и он начинает так бегать, что все удивляются. А может быть так, что вы общаетесь с человеком, и у него появляется разумность, ясность. И вы говорите: «Жизнь всё-таки его воспитала». Это и есть проявление Саттва-гуны.

Потом вы научитесь определять себя, в какой вы гуне в каждый момент находитесь. И это очень многое дает. Почему? Краеугольный камень всех йогических технологий – это перевод Тама-гуны в Раджа-гуну, а затем перевод Раджа-гуны в Саттва-гуну.

Отсюда символ йоги – это Шива-натарадж, танцующий Шива. Сам танец – это движение, раджас. На ком танцует Шива? На маленьком карлике. Этот карлик – Авидья, невежество, тамас. Тамас – это тьма. Если сравнить с природой, то яркий солнечный день – это раджас, ночь – это тамасические вибрации. А раннее утро или поздний вечер, когда возникает ощущение чистой, умиротворённой праны, когда всё становится очень тихим, спокойным, всё немножко замирает, – вот это проявление Саттва-гуны в природе.

Соответственно, как это применяется в практиках? Йогу рекомендуется делать во время Саттва- и Раджа-гуны и никогда – во время Тама-гуны. Отсюда нет ночных йогических практик. Кроме техник сновидения, конечно. Это время где-то с часа ночи до половины четвёртого утра, в это время не делается никаких йогических практик – ни мантр, ни асан, ничего. Потому что всё, что вы делаете в тамасическое время, оно, как таковое, пользы не приносит. Максимальную пользу приносят практики во время Саттва-гуны и неплохую пользу – во время Раджа-гуны. В тамасическое время делать практику просто нельзя, так как, какую бы хорошую практику вы ни делали, если это делается во время Тама-гуны, вы нивелируете все её плюсы, а то и работаете себе в минус, впуская в себя неправильные энергии.

Один из краеугольных йогических рисунков выстроен следующим образом. Вы просто наблюдаете, какие гуны начинают доминировать, в среднем, в вашей жизни. Хорошо, если в вашей жизни становится всё меньше тамаса, всё меньше инертных, непроработанных привычек. Например, в том же теле. Вы смотрите, как у вас тело прокачено, проработано – плечи, ноги, руки, пресс. Везде, где в теле есть слабые, инертные куски, которые слабо реагируют на асаны, там слабые мышцы, дряблые связки – это и есть тамасические куски вашей личности, которые проявляются в теле. Вся структура нашей личности так или иначе опирается на телесную форму. На этом основан закон психосоматики. Соответственно, мы понимаем, что тут у нас есть качества характера, подверженные тамасу. Что это такое? Глубоко укоренившиеся, ригидные, жёсткие программы, которые просто работают в нашем уме и нами абсолютно не воспринимаются, мы их никак не контролируем и не можем на них никак воздействовать. Они ведут вас так, как им нужно.

Соответственно, что такое практика? Я, как хатха-йог, начинаю с телесной матрицы и регулярно просматриваю, насколько моё тело раскрыто в плане гибкости-силы. Чем меньше становится непроработанных кусков, очагов в теле, тем меньше их становится и в моём разуме, всё меньше жёстких, устоявшихся программ, которые, например, давно себя отжили, их надо поменять, но я никак туда не доберусь. Тех, отживших себя, качеств характера, которые тянут меня назад, не дают мне развиваться.

Как это менять? Путём раджаса. То есть путём практики, действия. Отсюда и существует выражение, что в йоге самое сложное – взять себя за шиворот, встать на коврик и начать заниматься. Я отклеиваю себя от дивана, от кресла, от телевизора, встаю на коврик и начинаю делать практику. И это – уже раджас, это и есть перевод тамасических вибраций в раджастические путём практики.

И в какой-то момент я учусь уже этот раджас переводить в Саттва-гуну, в саттвичность, прозрачность, тишину. Что происходит, когда во мне появляется раджас? Мой день становится более наполненным, насыщенным, интересным. Там очень много какой-то динамики, при этом, если динамика входит в йогические технологии, она очень практичная и интересная. Я то прокачиваю телесную матрицу, потом даю ей отдохнуть, чтобы не загнать, больше работаю с энергетическими упражнениями, потом – с медитациями, с состояниями, с

дыханием. Развиваю Свадхью, самообразование, мне интересно что-то открывать новое, новое, новое. Жизнь становится интереснейшим приключением. Появляется всё больше раджаса, тамас начинает уходить из судьбы.

У большинства людей раджас – это небольшой кусок юности, когда человек чему-то учится, что-то зарабатывает, потом добивается какого-то положения в иерархии, добился статуса, и дальше всё идёт по накатанной, всё становится очень ригидным, инертным, и в конце концов мы видим старичка или бабушку, сидящую на лавочке, и всё, на что её хватает – обсуждать соседей, политику правительства или ещё что-то. И потом – ящичек и унесли, до следующего перерождения.

Но практикам, то есть людям, поймавшим этот закон, и это не обязательно йоги, им интересно, что там дальше, интересно всё время что-то узнавать новое. Жизнь становится интересной. Так включается волна раджаса. И когда это включается, мы этот раджас учимся переводить в саттву – прозрачность, тишину, умиротворённость, медитативность. И чем больше в нашей жизни, внутри нас, как личности, в нашем теле, в нашей судьбе появляется саттвичности, тем наша жизнь становится более умиротворённой, наполненной энергией удачи. Кстати, саттва приводит удачу в судьбу. Всё, что нам нужно, как-то само собой приходит в нашу судьбу. И мы просто скользим в этом потоке, наслаждаясь Сантошей, удовлетворённостью, то есть уже само нахождение в потоке жизни приносит нам счастье. Счастье каких-то постоянных микрооткрытий, микросатори. Интересна уже не сама цель. «Всё ради цели» – это раджастическое выражение. А выражение «Счастье – это не реализация цели, а сам путь» – вот это саттвическое выражение. Это когда мы наслаждаемся уже самим движением, и вся жизнь – это интереснейшие открытия, и при этом у нас нет желания в бешеном темпе бежать к какой-то «морковке», которую нам вывесили, а мы просто наслаждаемся самим движением. И если у нас какая-то цель ещё присутствует, то она – просто некий путеводный маяк, к которому мы идём. Придём мы в этой жизни – хорошо, нет – так покайфуем уже от самого движения.

Одна йогиня в Индии спросила йога, который сидел в глубочайшей саттве: «Мастер, а вы достигли самадхи?» Он посмотрел на неё, начал смеяться и говорит: «Дитя моё, зачем мне самадхи?» То есть он уже в наслаждении. Саттва даёт сильнейшие переживания, экзальтацию, кайф от самой жизни. Пример – маленькие дети. Они чаще всего в саттве и в раджасе, а в тамасе – только если болеют. И вот йоги учатся включаться в это же состояние. Что такое правильная практика? Когда в нашей системе становится всё больше энергии саттвы и присутствует контролируемая энергия раджаса. Потому что мы живём в мирской жизни, и эта энергия нужна. Если ты хочешь, чтобы полностью ушёл раджас, нужно уйти в монастырь, в ашрам, в скит какой-то, и сиди себе там в углу, никого не трогай.

Можно ещё смотреть по делам. Когда появляется энергия тамаса, все дела останавливаются. Когда много энергии раджаса, дела идут очень активно, но часто там возникают соударения, какие-то страсти, конфликты. Как в мексиканском сериале: в этой серии погнались за одним, в той – за другим и т. п. А когда у вас саттва и контролируемый раджас, все дела идут активно, но они правильно простраиваются, вам практически не нужно прилагать усилий, сама жизнь так простраивает цепочки событий, что всё получается. В народе это называют энергией удачи, в йоге это называют энергией саттвы. Вот именно саттва, вот эта прозрачность, тишина и внутреннее состояние умиротворённости притягивает то, что вся природа начинает помогать такому человеку. И вспомните, вам и самим хочется помогать саттвическим людям. Раджастическим – тем ещё есть вопрос. Тамасических хочется пнуть, чтобы они со своего дивана соскочили и начали хоть что-то делать.

То есть, первое, можно наблюдать людей. Если вы будете знать, в какой человек гуне, вы поймёте, чего от него можно ждать. Второе, вы наблюдаете за собой. Это – некий показатель вашего развития в йогических практиках. Потихонечку, постоянно, мягко, в своей скорости охотиться за тамасом, переводить его в раджас, а раджас переводить в саттву. Вот это – очень правильный и практичный рисунок.



Чтобы перевести Тама-гуну в Раджа-гуну, чтобы начать двигаться, у человека должна быть мотивация. Когда мотивация для вас значима, когда она вам подходит, вас не надо заставлять что-то делать, вы просто встаёте и делаете, сама мотивация вас ведёт. Если вы не встаёте и не делаете, ум найдёт сто отговорок, почему этого не нужно делать, и вы с этим согласитесь. Почему? Потому что мотивация не зажигает раджас. Правильная мотивация зажигает внутренний раджас, и раджас нас просто заставляет это делать.

Одно из главных умений йога – это видеть в себе излишки Тама-гуны как черты характера, как некие телесные ощущения, как ощущения застоя каких-то жизненных ситуаций. Например, вы в день рождения себя просматриваете и видите, что вы по какому-то параметру не двигаетесь, ничего не изменилось с прошлого года. Значит, там много Тама-гуны. И вы понимаете, куда вам нужно двигаться, и простраиваете мотивацию. Если мотивация правильно построена, всё, нет шансов не двигаться, сама мотивация начинает зажигать Раджа-гуну.

И вот так мы на различные жизненные цепочки начинаем искать правильную мотивацию, мотивация включает Раджа-гуну, и мы начинаем действовать, творить свою судьбу и карму, существовать как-то более активно. В том числе и в практиках. Если у вас есть практика, но вы её не делаете, то, соответственно, нет мотивации. Но зачем-то же вы её взяли. Значит, те старые мотивации, которые вас раньше двигали, они вас уже не двигают. Здесь нужно понимать, что, как только вы где-то просели, то есть появился тамас, надо искать новую мотивацию. Сама правильная мотивация сразу включает раджас, и мы начинаем действовать.

И вот как только я нашёл правильную мотивацию, я начинаю двигаться, я уже двигаюсь. И постепенно в моих ситуациях, практиках, вообще в ритме моей жизни я начинаю искать равновесие. Ведь Саттва-гуна – это гуна равновесия, гуна середины, ясности, понимания, гуна благодати. Условно, это разумное сочетание раджаса и тамаса, как аналогия.

Например, у человека много раджаса, и он очень интенсивно занимается. Занимается, занимается, а потом – раз, травмировал связку какую-то, или давление поднялось, или ещё что-то. Много раджаса, нет ясности, нет понимания, как практику балансировать. А Саттва-гуна простраивает жизнь так, что наши практики начинают балансировать друг друга. Даём себе раджас, потом той оболочке, что напряглась, снова даём отдохнуть, потом снова раджас и т. д. Потому что, если всё время давать раджас, можно сгореть. Что и демонстрировали многие люди в истории человечества, которые светились, как звёзды, но очень мало жили. У них была очень яркая, но короткая жизнь. Очень много раджаса. Вспыхнули – и всё. Но они за этим и приходили.

В йоге же мы всё время ищем саттву. Саттва находится практикой. Правильная практика начинает постепенно тамас переводить в раджас, раджас в саттву. Путём равновесия, практик сублимаций, сведения энергии в срединный канал. И когда энергия попадает в срединный канал, у нас появляется ощущение благодати, тишины, прозрачности, лёгкости. Это – состояние Саттва-гуны. И следующий шаг в практиках – мы учимся выйти уже и за Саттва-гуну. В состояние, которое лежит вне гун. И это уже связано с практиками медитации.

Тама-гуна даёт такое «наслаждение поросёнка», который только что поел, плюхнулся в любимую лужу, ему тепло, хорошо, не нужно шевелиться. Раджа-гуна даёт страсти, то есть у человека очень много желаний, потребностей, он в них крутится, постоянно весь в суете и напряжении. Саттва-гуна даёт состояние благодати, счастья, внутреннего кайфа, блаженства, тишины. Но это – тоже гуна. Из Саттва-гуны можно так же выпасть в раджас или тамас. Поэтому мы учимся выйти за пределы Саттва-гуны. Почему? Например, человек в Саттва-гуне попадает в какую-то ситуацию, и сама эта ситуация загоняет его в другую гуну. Пока мы в трёх гунах, мы не свободны от игры гун. Нужно выйти за пределы ума, за пределы игры этих трёх энергий. И выход за пределы ума – это техники трансцендентальные, то есть «выводящие за границы ума» – техники дхараны и дхияны.

Этот выход за границы ума можно попробовать, если просто смотреть в игру внутренней динамики ума. Если удаётся войти в состояние пустотного взгляда, «свидетеля», то в этот

момент вы и выходите за гуны. Внутри нас есть пространство, которое находится за пределами гун. Которое созерцает всё, что бы это ни было: тамас, раджас, саттву – для него всё равнозначно. Но это достигается, опять же, путём практики. В это пространство невозможно выйти ни из тамаса, ни из раджаса. Отсюда и происходит этот алгоритм – перевести Тама-гуну в Раджа-гуну, Раджа-гуну – в Саттва-гуну, а потом уже выйти за пределы Саттва-гуны.

Но сейчас пока вы можете просто смотреть, сколько в вас какой из гун. Учитесь наблюдать гуны, учитесь понимать, в какой вы гуне в данный момент и как переводить Тама-гуну в Раджа-гуну. Взял себя за шкуру, нашёл себе мотивацию, поставил себя на коврик, если мы говорим о йоге.

Энергия Тама-гуны очень активна в праздники. Все расслабляются, никто не хочет напрягаться и что-то делать, все текут просто по состоянию тамасического блаженства. Почему говорят: «Понедельник – день тяжёлый»? Потому что в воскресенье люди сильно расслабляются, появляется большое количество тамаса, а в понедельник надо шевелиться, работать, и естественно, что никто этого делать не хочет.

Умение наблюдать, в какой ты гуне, и умение простраивать мотивацию – без чувства вины, потому что, если я попал в Тама-гуну и начинаю сам себя гнобить, что, мол, я не занимаюсь, ничего не делаю, – я делаю только хуже. Здесь не надо себя оскорблять, не надо на себя наезжать, нужно просто искать правильную мотивацию.

Вот, например, вы делаете практику, а ум не собирается, куда-то убегает, отключается. Что это? Это – рассеянное внимание. Такое возможно либо в Тама-гуне, либо в Раджа-гуне. Раджа-гуна заставляет внимание удирать по объектам желаний, а Тама-гуна вообще не даёт вниманию собираться: вы пытаетесь собраться, а вас «отрубает». И вы смотрите, в какой вы гуне больше. Кто не даёт вниманию собираться: тамас или раджас? Если вы в тамасе, нужно поработать с мотивацией, сделать какие-то динамические, активные упражнения, солнечные, которые вас встряхнут. Если вы в раджасе, вам, наоборот, нужно посидеть, успокоиться, выровнять себя, и вы почувствуете, как внутренний огонь желаний успокаивается и появляется срединное состояние, у вас хорошо держится фокус. Внимание наиболее качественно держится в Саттва-гуне. Если у вас внимание держится хорошо, это один из признаков, что вы находитесь в Саттва-гуне. Ваше внимание очень стабильно течёт в объект концентрации.

И вот так можно играть, просто играть. Ведь информация, которую вы слышали, – это одно, а если вы научились её сами смотреть, находить в ней свои оттенки – это совсем другое. Нужно научиться в этой информации найти какой-то свой рисунок, своё ощущение гун и свою игру с гунами. Перед вами – три силы. Одна сила вас всё время заставляет спать, мягко подталкивая к диванчику: «Ну, полежи, полежи». Утром, когда вы просыпаетесь, вас идея разбудила, которую вы перед сном запустили, что вы утром встанете и будете делать практику. Утром просыпаетесь, глаза открываете – идея вас разбудила, она выполнила свою миссию. А Тама-гуна вам шепчет: «Да ладно тебе, завтра начнём», «Ещё часик поспи», «Да ладно, не напрягайся». Или – вы вскочили, целый день как заводной, вас то одно желание потащило, то другое, вы даже сидеть не можете, надо кучу дел сделать. Это – Раджа-гуна. Или вы сидите, у вас – благодать, какое-то состояние кайфа, но вы – в лёгкости. Нет этого «прибитого» состояния тамаса, сонливости такой. Вы в лёгкости, нет никакой проблемы встать и что-то сделать. Но при этом вы расслаблены и находитесь в тишине. И ум какой-то прозрачный, чистый такой. Это – Саттва-гуна. Но вы должны понимать, что, каким бы кайфовым ни было это состояние, это – тоже гуна. Из неё можно выпасть и в тамас, и в раджас. Нужно идти дальше. А дальше – это уже состояние свидетеля, состояние вне гун. Вне трёх этих энергий. Вот нужно туда доходить в своих практиках.

Пробуем, Радэ! Радэ!

## **Древние цивилизации**

### **Часть первая**

Мы с вами начинаем цикл медитаций по так называемым эмоциональным ситуациям, эмоциональным программам – тому, что именуется «цивилизационным поведением». Эта информация в своё время была очень популярной, активной в Харьковской и Московской школах йоги. Там было целое направление, которое называлось «Йога пути». Но данный кусок – очень рабочий, он почему-то был востребован в своё время.

Зачем нам нужно будет с ним поработать? Давайте вспомним: когда мы берём с вами любую информацию, она является просто схемой, одной из схем, которая позволяет разобраться, минимизировать проблематику эмоциональных программ. Потому что очень часто, когда мы попадаем в эмоциональные ситуации, мы видим эмоцию, ситуацию, но мы не понимаем, откуда это берется и что с этим делать. От этого непонимания очень часто опускаются руки. Так как мы не видим схему, не понимаем карту, мы не видим рычагов управления ситуацией, то есть мы никак не можем вниманием подняться выше и уже смотреть на ситуацию немного с другой позиции, откуда видны тропинки, как из неё выходить. Есть множество схем работы с эмоциями, это – одна из них. Она очень хорошая, но не всегда всем подходит. Вы просто почувствуете, насколько эта схема подходит лично вам. Чтобы туда погрузиться, нужно вспомнить несколько базовых понятий.

Выглядят они следующим образом. Первое – это «Система матрёшек» или «Система миров». Это некая модель, которая объясняет такую схему работы с эмоциями, и к ней нужно относиться спокойно. Есть физический мир – сама планета. Вокруг неё есть ещё одно измерение, пространство – мир астрала. И вот вы – маленький человек, физическим телом стоите на планете, а ваше астральное тело включено в этот мир астрала. Это как сравнить человека с акулой: акула плавёт под водой, а плавник над водой, только если развернуть наоборот: большая акула плавёт над водой, а плавник под водой. Вот самое маленькое тело – физическое – находится внизу, а чуть выше расположено астральное тело, которое живёт в мире астрала.

Астрал населён: там большое количество духов. Чем же они питаются? Они питаются энергией. Откуда они берут энергию? Есть стихийные (природные) духи, которые берут энергию из природы. А есть так называемые «цивилизационные духи», то есть те, которых мы породили сами, своими сказками, легендами, верой во что-то. Например, вера в приметы; вера в то, что за левым плечом у нас чёртик живёт, а за правым – ангел; постоянное стучание по дереву и т. п. Всякие такие верования породили большое количество астральных духов. Это духи, рождённые от веры человека в него – этого духа. Например, такой дух, которого зовут Бабайка и в которого верят все дети, ведь их в детстве им пугали. Ещё его звали Хока. У каждого народа – по-своему. И пока ребёнку не рассказали, что в тёмных углах живёт Бабайка, он там ничего и не видел, потому что не был сонастроен. Но потом ему добрые родственники рассказали про Бабайку, он начал его видеть в тёмных комнатах и стал бояться. И чем больше страха, чем больше энергии он вкладывал, тем более явно проступали эти бабайки в углах.

Давайте посмотрим, откуда появились эти цивилизационные программы. До нас с вами было пять цивилизаций. Вот смотрите: мы являемся цивилизацией, у нас есть физический мир, где бегают наши тела, и есть материальные объекты. Есть ещё мир эмоций, который состоит из множества эгрегоров народов, куда входят легенды, сказки, песни, и каждый народ верит в своих духов, в свои Силы, в свои сказки. И что происходит, когда нам бабушки/дедушки читают сказки? Они в этот момент нас подключают к этим пространствам, и мы напитываемся этой вибрацией, а через время у нас появляется ментальность, свойственная этому народу. Это просто некий способ размышлений, способ видеть мир. И он был зашит в сказках, а сказки – это ситуации: нам рассказывали, что кто-то в этой сказке делал так-то, в следующей сказке – по-другому.

Вот почему ментальность славян такая? Потому что у них в сказках главным героем постоянно является Иван-дурак – расслабленный человек, который ничего не хочет делать, на печке ездит, а всё раз – и само к нему приходит. Это же происходит у славян и в жизни. Когда мы читаем сказки других народов, там мы видим совершенно другие модели

поведения. Через эмоциональность, через подлючку к этим пространствам мы в это верим, мы как-то с этим взаимодействуем и напитываем это пространство своей энергией. Там большое количество духов. Все сказочные герои живые: они там живут, и вы можете с ними пообщаться, когда выходите в астрал.

Что происходит, когда приходит другое правительство? К примеру, красные, большевики пришли – что они начали делать? Они начали отключать страну от эгрегора, намаливая свой эгрегор. Стали разрушать храмы, уничтожать представителей духовенства и интеллигенции, как носителей духовности, и начали насаждать новый эгрегор. Появилось огромное количество новых слов, изменили календарь, даже сдвинули время (в 1943 году Сталин время во всём Советском Союзе сдвинул на час вперёд). Плюс добавилось определённое количество новых ритуалов, таких как октябрюта, пионеры, комсомольцы; и всё это закрутили на центральную площадь страны, куда поставили пирамиду – Мавзолей Ленина. Кто там был, видел там чётко поток стянутой энергии. И в центральной стене ещё замуровали большое количество урн с прахом продвинутых большевиков. В своё время это было сделано очень мудро. Но потом этот эгрегор отключили, когда произошли события 1991 года. Страна разбежалась, и данный эгрегор сейчас пустой висит. Им пользуются только левые силы – коммунисты со всех осколков бывшего Союза. Этой энергией ещё бабушки и дедушки живут. А почему он пустой? Да потому, что в него уже не верят. Ведь уже никого не заставишь верить в это светлое будущее, никто не хочет коммунизм строить, уже настроились.

То же самое и здесь. Жила цивилизация, где был свой эмоциональный, ментальный эгрегор. Там было большое количество сущностей, а также много легенд, сказок, в которых были заложены определённые модели поведения. То есть уже с детства люди моделировались в определённую схему мира. Когда мы читаем сказки, мы это и делаем со своими детьми. Физические носители уничтожены, то есть цивилизация погибла – допустим, потоп был, – а вот это всё астральное пространство осталось. И оно начинало тускнеть, потому что люди перестали в это верить, все книги и все информационные носители погибли. Все те, кто передавал информацию, тоже погибли, и пошёл новый виток цивилизации: первобытно-общинный строй и т. п. Немного каких-то осколков старого они всё же брали. Куда при этом делся старый эгрегор? Он никуда не делся. Он немного сжался, но всё равно и сам эгрегор, и все сущности, духи присутствуют в поле астрала Земли. Им нужна энергия, чтобы жить. Они живут нашей эмоциональной энергией. И соответственно, они начинают входить в людей через определённые модели поведения. Мы это называем «цивилизационное поведение»: человек начинает действовать стереотипно в определённых ситуациях и в результате отдаёт энергию.

Простой пример: ревность, человек ревнивый. Как происходит любая эмоциональная ситуация? Мы накапливаем-накапливаем энергию в определённом центре, в чакре, потом вдруг создаётся стереотипная ситуация, мы вспыхиваем, гневемся, ревнуем, завидуем, боимся – раз, и как бы обнуляем чакру. В какой-то момент мы чувствуем, что успокоились, энергия ушла, опять живём нормальной жизнью. Отсюда, если вспомнить все ситуации, связанные с какими-то эмоциональными неурядицами, можно увидеть, что они цикличны: вроде нету-нету ничего, а потом как в полосу вошли – бах-бах, и только успевай уворачиваться. Дальше вроде тишь да гладь. Как только вы энергию отдали, вы больше неинтересны этим ребятам: вас «постригли», пусть шерсть отрастает дальше. Шерсть снова нарастает, и они снова приходят. Вот это и называется «цивилизационное поведение».

Для чего с этим нужно разобраться? Энергия эмоций – это то, из чего растёт творчество. Если сравнить человека с автомобилем – это бензин. Если у нас нет эмоции и энергии, мы не двигаемся, а просто сидим. При вопросе «Почему ты ничего не делаешь?» в ответ слышим: «Да нет настроения». Или на вопрос «Почему у тебя дело не пошло?» в ответ: «Нет куража». То есть не вставляет, не трогает, не цепляет, не кайфую я от этого. Это связано с тем, что в действии пропала эмоция. Но когда эмоция появляется, опять действие наполняет нас состоянием. Возникает такой круг: чем мы плотнее вкладываем в действия своё

эмоциональное отношение, тем быстрее возвращается волна ещё большей, сильной эмоцией. Мы входим в состояние всё глубже, и, как говорится, «нас прёт». Если нет эмоции, нет энергии, то наша жизнь скучна, она не наполнена, мы не двигаемся, не работаем, не развиваемся.

Чем ценны эмоции для йогов? Мы эту энергию поднимаем, она структурируется светом верхних чакр и тогда превращается в энергию творчества. Она опускается вниз, и это уже совершенно другая энергия. Она начинает входить в наши чакральные вихри, а потом из них выходит в нашу жизнь. Тогда в нашей жизни появляется новая динамика. Говорят: «творческий человек», у него яркая, насыщенная жизнь, он ей радуется. Что это такое? Это энергия творчества. Она входит в нашу жизнь, и нам интересно, у нас каждый день как маленькая жизнь. Неделя проходит, и нам кажется, что какое же длинное время, какое оно было насыщенное, интересное. Это и есть энергия творчества. Если же этой энергии нет, то жизнь серая, скучная, в ней просто крутятся регулярно повторяющиеся ситуации. Как только эмоции накопились, опускается облако цивилизации, возникает ситуация, эмоция снимается, облако уходит, человек стоит, стриженный и грустный. Опять начинает жить своей обычной жизнью, опять накапливать энергию, и облако снова опускается. Отсюда – с этими вещами стоит поработать, потому что эта энергия очень ценная.

Это такая небольшая вводная часть в отношении того, зачем мы учимся выходить из эмоциональных программ. Как я уже упоминал, мы должны понимать, зачем мы делаем любую практику. Мы это делаем для того, чтобы понять схемы, на которых нас ловят, и научиться выстраивать модели поведения для того, чтобы сохранять свою эмоциональную энергию. То есть обтекать эти ситуации, не наступать на эти грабли в 55-й раз.

Чтобы войти дальше в саму схему, нам нужно как бы вывести параметры белого, серого и чёрного. Так, существует три модели поведения: белая, серая и чёрная. Чёрная – не значит злая, белая – не значит хорошая. Это просто некая направленность ума. Чёрная – это экстравертная позиция, белая – это в большей степени интровертная позиция, и серая – это некая нейтральная позиция, то есть психика так и так может работать.

Что же такое чёрная модель поведения? Помним, что чёрный цвет в природе тянет на себя, как бы засасывает всё излучение. А белый цвет отталкивает от себя все пространства. Серый может и отталкивать, и втягивать, так как он нейтральный. Чёрная позиция: «Если я в чёрном цвете, в экстравертной позиции, то я стараюсь постоянно на себя обратить внимание». То есть, если человек заходит в комнату и он чёрный, его внимание в этой позиции. Он старается всё время «тянуть на себя одеяло». Он будет так строить модель поведения, чтобы все замечали его, потому что его задача – собрать как можно больше потоков. Если белый зайдёт в эту комнату, он тихо сядет в уголок, и сядет так, чтобы никому не мешать, чтобы его не трогали и он никого не задевал, ведь ему это не нужно. Он будет спокойно сидеть и ждать.

Теперь вопрос: если затягивается событие, как будет вести себя чёрный и белый? Вот пришли два человека. Один сразу притянул на себя внимание, к примеру, стукнул дверью, всех начал расспрашивать: «А сколько ещё времени осталось?» – и прочее. Сел и давай: «Что-то мне неудобно, а можно я подушку поменяю?», «О, девушка, а вы не поменяетесь со мной подушкой?», «А что будем слушать?» и т. п. Белый же сел, замолчал – и всё, ему хорошо. Теперь затягивается событие. Как оба поведут себя? Чёрный будет говорить: «А чего же так долго?» – и будет всех тормозить насчёт времени. Белый посидит, почувствует и скажет: «Ну, я уже подождал 15 минут», встанет и медленно молча уйдёт.

Серый и его нейтральное поведение адекватны любой ситуации. Поговорка белых: «Моя хата с краю». Поговорка чёрных: «Мне надо – ты сделаешь». Серый максимально гибок в любой ситуации: он может быть то чёрным, то белым, как бы перетекая. Кстати, весь бизнес построен на энергии серых, потому что основа бизнеса – коммуникации, умение договариваться, а второй принцип – выгода двух сторон: мне выгодно и выгодно моему партнеру – соответственно, мы договорились. Это и есть серое поведение.

Это три природных поведения. Они не вызывают сильного выплеска эмоций. Белый не вызывает, потому что он никого не трогает, но в то же время он никому ничем не помогает. Для белого есть маленький круг: есть белые семьи, в которых знают только прямых родственников, в лучшем случае дяди/тёти, двоюродные братья/сёстры, ко всем остальным они уже расслаблены. В чёрных семьях родственников знают вплоть до семиюродных, со всеми общаются, плюс со знакомыми знакомых. Там вечная «движуха». Так, этот человек может приехать к родственнику пятиюродного брата, поселиться у него, долго там жить и быть при этом расслабленным. «Ведь ты же моя родня?» Какая же это родня, если это уже седьмое колено. Если для чёрного это родня, то белый никогда туда не поедет, он поедет только к прямым родственникам или же в гостиницу / к друзьям. У него очень ограниченный круг контактов.

Также есть чёрные и белые школы. Белые школы очень свёрнутые, там небольшой кружочек людей и они варятся в себе. Например, ашрамы, монастыри, в которые, кстати, очень сложно попасть – только по рекомендации – и которые не будут просто так общаться. Как, например, есть индийские системы саньясинов. Ты приходишь к ним, задаёшь вопросы, и, если ты не продемонстрируешь, например, кхечари-мудру, они с тобой вообще разговаривать не будут. Они считают, что, пока ты эту вещь не сделал, уровень твоего внимания не готов к определённым ответам. Или как в пифагорейских школах: перед тем как с тобой пообщаться, как на собеседовании, ты должен поститься 20 дней (в других источниках – 30 дней). Считалось, что во время поста ум очищается, ты немного уходишь от зацепки за материальные объекты и с тобой можно хоть как-то разговаривать. Это – белая система. Они тебе практически ничего не скажут. Ты постучал в двери их ашрама, оттуда выглянули и сказали: «А ты не готов» – и закрыли дверь. А как я не готов, почему я не готов и когда буду готов – никто не скажет, думай сам.

Чёрные – это активные системы. В частности, сетевой маркетинг. Чем больше мы охватим людей, тем больше нам будет хорошо. Так, закон чёрных: «Загоним железной рукой человечество к счастью». Белый занимается йогой, он сел, делает практику, ему хорошо, и, пока вы не зададите ему вопрос, он вам ничего не расскажет. А если вы задали ему вопрос, то он ответит только на него и опять будет сидеть и молчать, так как ему хорошо. Они не тратят энергию, им не нужна чужая энергия. Чёрный будет делать, притом так, чтобы на него все смотрели. Он будет громко сопеть, дышать, кряхтеть во время практики. При этом он будет задавать вопросы во время практики и плюс всех своих родственников, близких учить йоге и говорить: «А может, ещё того Васю позовём, ему тоже надо!» Вася там ни сном ни духом не думает, а чёрный знает, что тому надо заниматься: «Давайте ему позвоним, без него не начнём». Задача чёрного – сделать «движуху». Чёрные в этой жизни как щуки в реках. Представьте: если бы не было хищников, всё бы было такое тихое, мирное, мягкое. А есть хищники – такие живенькие, такие поджаренькие – бегают, толстеньких уже всех съели. Чёрный – это тот, кто заставляет белых двигаться. Потому что, если бы чёрных не было, у белых бы образовалось болотце.

Теперь рассмотрим серединных. Две модели природного поведения.

Белый никому ничего своего не даёт, но ему и чужого не надо. Чёрный всех цепляет, ему постоянно нужно. Но он никогда не болеет, потому что это его суть – двигать мир. Если он начинает болеть, значит, он мало людей зацепил. Когда он начинает болеть, он всем начинает звонить, спрашивать советы, ходить, и чем больше у него навещающих: «Да он же заболел, бедненький», тем здоровее он становится. Белый даже если заболит, то никому и не скажет. Он будет понимать, что когда о нём разговаривают, то идёт отток энергии. Он будет тихо-мирно вариться в своей проблеме, решать её. Либо же скажет одному-двум людям и попросит, чтобы те не рассказывали. Серая модель поведения – это серединная модель.

Возьмём простую ситуацию с чайником. Вы приходите на кухню, там сидит какое-то количество людей, а вам нужно поставить чай. Белый просто возьмёт чайник и поставит, нагреет, заварит себе чашечку, сядет в уголок и будет пить, спокойно на всё посматривая. У меня была знакомая девчонка, училась в каком-то вузе, жила в общежитии. Говорит: «Сиж у

вечером, так хочется чайку с тортиком, с плюшечками. Я захожу к девчонкам. Спрашиваю: „Девчонки, а есть ли у вас тесто, ещё что-то там“ – и даю им задания: „Ты будешь делать то-то, ты – то-то, ты за чаем, а ты – за плюшками“». Через 10–20 минут все сидят пьют чай, и она, естественно. Это – пример чёрной стратегии.

У хороших руководителей обязательно есть чёрная энергия (подчеркиваю, что чёрное – это не плохо, не зло в этой схеме, это просто модель поведения). Серый будет каждую ситуацию крутить так, чтобы, с одной стороны, и себя не терять, но и людей сильно не цеплять, их не дёргать. То есть если чёрный строит людей, то белый, наоборот, этого не делает. Никогда нет белых начальников. В подчинении белого начальника происходит непонятно что, там нет структуры. У лидеров всегда есть чёрная энергия. Серый будет как-то стараться так выстраивать ситуацию, чтобы люди помогали ему по выгоде. Условно: «Мне выгодно, когда ты мне помогаешь», то есть по желанию, по согласию. Чёрный никогда так делать не будет. Он очень сильный манипулятор и строит людей.

В своё время я влип в чёрную модель поведения. Пришёл ко мне в группу парень, который давно занимался и исчез, и говорит: «У меня к тебе есть очень серьёзный разговор. Можешь ты ко мне завтра вечером прийти домой?» Я подумал, что у него что-то серьёзное, и пришёл к нему вечером домой, а там сидят ещё два моих знакомых инструктора. У нас уже немой вопрос: «Чего это мы тут троём забыли?» Он выходит и говорит: «Знаете, у меня дома такая сложилась ситуация, я вот вспылil и побрил дочке голову». Это была реальная ситуация. Перед этим дочка что-то натворила, там был скандал, и, в общем, он с ней договорился, что она пойдёт на йогу. Мы: «Ну?» Он: «Так я вас пригласил, чтобы она из вас троих выбрала». Это чистая манипуляция. Он просто поймал нас на желании помочь, и мы, как три идиота, припёрлись. Потом, кстати, эта лысая девочка стала ходить ко мне. Это было очень весело. Спасибо ему за демонстрацию чёрного поведения. «То есть мне надо – ты сделаешь» – это чисто чёрный закон. Но это же надо так обыграть, это же надо быть таким мастером, чтобы наколоть сразу трёх «чудиков».

Теперь обратимся к цивилизационному поведению. Почему в своих ситуациях мы стараемся уйти от цивилизационного поведения? Потому что, живя по трём выше рассмотренным моделям поведения, вы не нарушаете законов Космоса.

Если вы, по сути своей, белый, интроверт и в большинстве ситуаций живёте по белым законам, вы никогда не будете болеть. На вас может кто-то западать. К примеру, вы себе чай сделали, сели, а кто-то подумает: «Ну чего он только себе сделал?» Но такова ваша суть, здесь нет ничего плохого. Чтобы никогда не болеть, белому нужно жить либо по белым законам, либо по серым.

Если вы чёрный и начинаете жить по белым законам, то начинаете болеть. А вот если вы живёте по чёрным законам или по серым, тогда вы болеть не будете. Чем больше на чёрного западают, тем ему лучше: у него всё больше и больше энергии. Все хорошие артисты – чёрные. В природе чёрный цвет тянет, поглощает энергию. То же самое происходит и у чёрных, у них чакры работают на втягивание, всасывание энергии. Чёрный цвет всё время тянет ситуацию на себя. Опять же, повторюсь, они не злые, не сатанисты ни в коем случае.

Когда вы на себя смотрите и понимаете, что в большинстве ситуаций вы чёрный, значит, вам и надо жить по этим законам. Если вы не будете строить других, у вас начнутся проблемы, вы будете болеть. Или же нужно жить по серым. А если вы белый, вам нужно в большей степени всё самому делать. Это для вас комфортнее. И чаще всего, когда вы пытались кого-то напрячь, возникали сильные биения, потому что это не ваш стиль. Или вам нужно договариваться, как серые. Вот три модели природного поведения, которые не вызывают потери энергии.

В чём проблема с цивилизациями? В том, что их поведение дуальное. Например, чёрный в белом, серый в белом, чёрный в сером, белый в сером, белый в чёрном и серый в чёрном. Что такое дуальность? Это когда мотивация одна, а реализация совершенно другая. Это вызывает сильное биение, сильный всплеск эмоций, и мы теряем энергию. По этой схеме, чтобы выйти из сказки, из-под цивилизационного поведения, нам нужно научиться быть

однородными в мотивации и в действиях. То есть или быть серым в сером, или чёрным в чёрном, или белым в белом.

Например, у меня белый стержень, и мне, по большому счёту, ни от кого ничего не нужно. Вот у меня есть маленький мирок, и я там живу. Но мне в своё время, в детстве, поставили ряд чёрных законов. Это называется «сказка вставилась в человека». И в каких-то ситуациях я пытаюсь напрягать людей, по-другому я не могу, потому что эти законы сидят у меня в подсознании. И это вызывает огромное количество биений, всплесков энергии, поскольку моя мотивация белая, но я веду себя по чёрным законам. Отсюда – я начинаю болеть, потому что залез не в свою модель поведения. Или наоборот: у меня чёрный стержень, соответственно, я должен как можно больше в ситуациях рулить, строить людей. Если я зашёл, все должны крутиться. Но мне на ряд ситуаций посадили белую модель поведения, и, когда я в эти ситуации вхожу и пытаюсь быть там нейтральным и спокойным, начинаю болеть, так как чакры недополучают энергии. Они работают на всасывание, а я не даю туда энергию. И всё: возникает ряд биений, человек болеет.

*Вопрос:* У меня чёрный стержень, и я действую по этой модели, но при этом сама себя корю, считаю, что я делаю неправильно, возникает стыд. Что тогда?

*Ответ:* Это значит, что ты действуешь по чёрной модели, но в психологии у тебя ещё висит белая модель, и ты с ней ещё ничего не сделала. То есть нужно быть однородным. Если человек однороден, он счастлив.

*Вопрос:* Если ты в равной степени обладаешь и чёрным, и серым стержнем либо белым и серым, является ли это дуальностью?

*Ответ:* Нет, это не дуальность. Дуальность – это когда мотивация отличается от реализации, когда есть внутренний конфликт.

Приведём пример дуального поведения, вызывающего конфликт, биения. Тот же пример с чайником. У меня белый стержень, но реализация чёрная. Я захожу в комнату и хочу выпить чаю. Если бы я действовал по-белому, я бы сам сделал себе чай и сам бы выпил. Но я начинаю всех строить, потому что чёрная реализация. У людей возникают эмоции: «Ну как это, меня строят?!» На меня идёт энергия. Но так как у меня белые центры и они отталкивают энергию, она приносит болезни, то есть я действую не по своему цвету. Это – пример цивилизационного поведения.

А если белый и чёрный действуют через серую модель, они должны поменять и мотивацию, чтобы не было внутреннего конфликта. Как я действую через серых, на том же примере с чайником. Вот я говорю: «Ребята, чаю бы классно попить, давайте сделаем?». Один говорит, что не хочет, и мы его не трогаем. Чёрный бы его напряг. Он бы сказал: «Как это ты чаю не хочешь, ты чего это? Ребята, посмотрите, он не хочет чаю с нами выпить». А серый не трогает: «Не хочешь, ну и ладно», «А кто хочет?», «Давайте я это сделаю, вы согласны?». Сели и попили. Серый никого не напряг, зато договорился со всеми. Умение договариваться, но не строить – это серые, то есть: «Я не строю, чёрный строит, я договариваюсь».

Проанализируем предоставление информации. Если бы я был только белым инструктором, я бы вёл занятия следующим образом. Я бы вам сказал: «Мы сегодня делаем эту практику, но что конкретно мы выполняем, я вам не скажу». Я бы вам даже не сказал почему, если бы я был белым.

«На самом деле, потому что ваша биоструктура ещё в данный момент не готова и вы можете исказить информацию» и т. п. И мы бы сделали маленький кусочек, и я бы потом сказал: «А дальше думайте сами». Поскольку белый никого не учит, он только лишь даёт кусочек и говорит, чтобы вы дальше варились сами. То есть вы можете прийти к белому мастеру и 12 лет копать в его огороде. И когда вы будете спрашивать его: «Мастер, так когда же мы будем заниматься йогой?» – он ответит: «Так мы уже занимаемся». И так оно и есть. Потому что вы находитесь в его поле и это поле вас трансформирует. Но вы-то об этом не знаете, и он вам об этом не скажет. Таков белый мастер. Если вы читали «Волшебник Земноморья» – очень сильная книга, то там первый учитель героя был белым. Герой говорит:



«Мастер, дождь пошёл, а чего ты не наколдуешь там, чтобы тучи ушли?» – а он: «А зачем, пусть дождь идёт, это же естественно?» – и они спрятались под ёлку, сам великий маг спрятался под ёлку. И когда ученик жил-жил у него и спрашивает: «Так когда ты будешь магии меня учить?» А тот ему: «Так я уже тебя учу». Это – белый учитель.

А чёрный учитель: «Сегодня делаем это, потом то, ещё и это сделаем, ещё и ещё». Если бы я был чёрным учителем, я бы постоянно вас путал. Вываливал бы на вас кучу всего и говорил бы: «А вот это мы сделаем, потом ещё так и вот так...» – и вы бы постоянно выходили с занятий с головой, наполненной разной информацией, и говорили: «Ого». А реально что бы вы запомнили? Да ничего, было очень интересно, но всего было много. А вот если по-серому учить, то мы взяли тему, откатали её, отложили, посмотрели её перспективы, при этом никто никого не напрягает, вы сами приходите. Через время мы опять новую тему берём. Серый путь спиральный: мы и это пробуем, и другое, потом соединяем, смотрим, как это всё в жизни. И так, потихонечку, движемся.

Ещё раз повторюсь, чтобы вы чётко видели разницу. Все модели природного поведения чистые. Мотивация и реализация одного цвета. Чёрный в чёрном, серый в сером, белый в белом. Цивилизационное поведение является дуальным: мотивация – одна, реализация совершенно другая. Ниже, на рис. 1, показаны модели цивилизационного поведения. Всего их шесть.

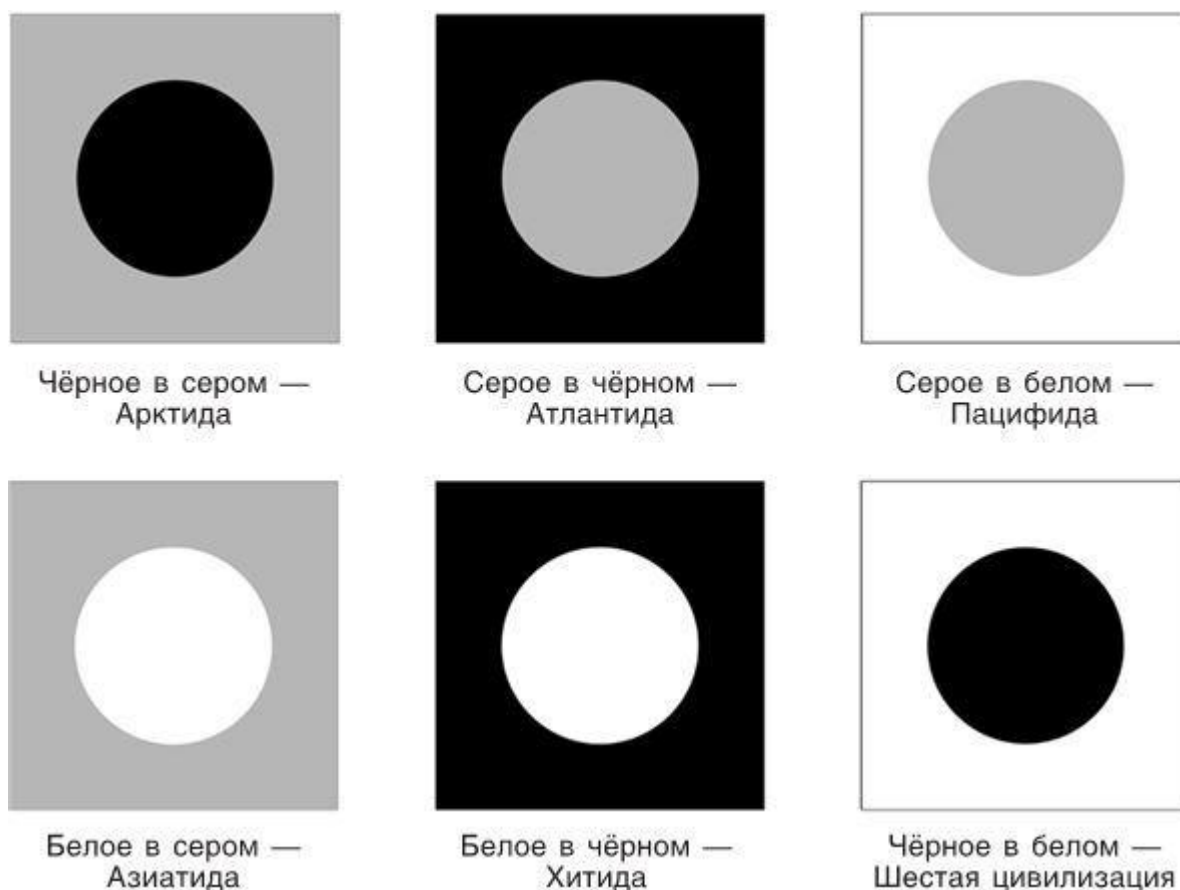


Рис. 1. Модели цивилизационного поведения

Чтобы понять, как работает цивилизационное поведение, необходимо вспомнить чакральную систему и так называемые чакральные круги. Это показано на рис. 2, расположенном ниже.

Как чакры действуют в чакральных кругах по этой схеме? Муладхара связана с Сахасрарой. Отсюда в чакральной продышке мы продышиваем Муладхару и сразу Сахасрару. Аналогично Аджна связана со Свадхистаной, Вишудха – с Манипулой. Анахата –

срединный центр, считается парной сама к себе. Через Анахата-чакру идут все энергии чакральных пар, причём восьмёркой, как показано на рисунке.

Отсюда во всех внутренних стилях боевых искусств, а также в йоге и цигун движения по большей части являются не прямыми, а спиральными. То есть нет линейных движений, поскольку энергия движется по спирали. Когда мы делаем линейное движение, идёт выброс энергии, и мы её не набираем. Отсюда – представители линейной школы очень быстро устают, а мастера спиральных школ расслаблены, у них движение как бы течёт, они могут очень долго двигаться, не уставая. Цивилизация делает вставку в этот рисунок, в эту «восьмёрку». Вставка – это определённая модель рисунка праны, которая заставляет нас стереотипно действовать: думать, эмоционировать, поступать.



Рис. 2. Движение энергии в чакральной системе:

1 – Муладхара; 2 – Свadhистана; 3 – Манипура; 4 – Анахата; 5 – Вишудха; 6 – Аджна; 7 – Сахасрара

Сегодня разберём цивилизацию, которая называется Арктида. Она считается первой цивилизацией на планете. Каждая цивилизация приходила, чтобы принести гению Земли определённое качество. Зачем нужны люди? При помощи людей Бог развивается. Земля – это тоже Бог, божество. Люди – это клетки сознания Земли, то есть они действуют, думают, но большинство из них не понимает, что они думают как бы исходя из верхнего импульса. У Земли есть некий свой план. Вот, например, клетки вашего тела о вашей йоге ничего не

знают. Вы делаете асаны, а у них там своя жизнь, они – водяные жители, клетка в воде живёт, а вы сухопутные. Но что вы делаете в конце? Вы закрываете глаза, посылаете клеткам прану. И клетка постепенно становится разумной, осознанной, не эгоистичной. Эгоистичные клетки – это раковые клетки, те, которые полностью отключились от хозяина, от организма и начали жить своей жизнью. Отсюда большинство людей – это раковые клетки на планете, так как они живут только собой, абсолютно не думая о Земле и о том, что происходит вокруг. И одна из задач йога – сделать клетки тела разумными, просветлёнными. И тогда тело становится очень чётким инструментом: оно не болеет, а помогает духу, душе развиваться в этой игре. И когда у человека здоровые чакры, у него энергия перекачивается, то есть он может, например, включить третий глаз – энергию воли. И тут же опустить энергию в Свадхистану и поймать какое-то наслаждение. Он может поработать с телом Муладхары и тут же поднять энергию на Сахасрару: посидеть, помедитировать. Он может поработать в социуме (Манипура) и тут же может сесть и почитать стихи – наполнить Вишудху, и у него работает Анахата. Таким образом, у человека, у которого нет вставок, энергия движется, то есть он может быть разным, многомерным.

Что делает сказка? Сказки входят в нас через модели поведения, которые мы усваиваем из окружающего мира – у родителей, близких и у всех тех, кто был рядом. Она ставит определённый блок в астральном поле, и течение энергии в какой-то чакре затрудняется. В какой-то момент в этой точке возникает нечто вроде плотины: как только энергия накапливается, возникает эмоциональная ситуация, где мы эту энергию отдаём. Затем мы снова сидим, накапливаем. И вот Арктида – это цивилизация, которая ставит блок на пространство Вишудха-чакры: между Аджна-чакрой и Вишудхой. Отсюда у каждой модели поведения есть ещё предрасположенность к определённым заболеваниям. Арктидцы – люди, которым свойственна эта модель поведения, – часто болеют заболеваниями горла. В детстве у них постоянно были ангины, тонзиллиты, проблемы с горлом, с шеей.

Что такое блок на Вишудха-чакре? Вишудха-чакра – это чакра творчества плюс чакра так называемой духовности. Здесь 16 лепестков – это 8 главных йоговских сиддх в двойном владении: ян-инь. Например, сиддха дальновидения. В варианте инь это способность видеть микромир, что и демонстрировали йоги. Проводились исследования: давали срез какого-то растения, йог смотрел и рисовал, как бы это выглядело под микроскопом. Когда клали под микроскоп, совпадало всё. В варианте ян это умение видеть очень далеко, так называемое «орлиное зрение». И таких сиддх всего 16.

Когда блок становится в область Вишудха-чакры, он блокирует нормальный ток энергии; энергия уходит по чакральному рисунку в Манипуру, и тогда в Манипуре её становится очень много. И это выливается в определённую эмоцию. Каждая цивилизация даёт определённую эмоцию. У Арктиды такие эмоции – это ревность и зависть, то есть две эмоции, которые очень сильны у арктидцев. Когда очень много энергии на Манипуре, эта энергия жжёт человека и заставляет его всё время соревноваться. Человек в этом состоянии всё время хочет что-то доказать миру, и, соответственно, у него постоянно есть оппоненты, с которыми он сражается. И если эти оппоненты выше его в чём-то, он ревнует их и завидует им. Это и есть энергия Арктиды. Таким образом, блок стоит, энергия накапливается, ей некуда деваться, и она стекает в Манипуру, переполняя её. Затем возникает ситуация: кто-то нам рассказывает о более успешном поведении другого человека. В ответ мы делаем оскал и говорим: «Хорошо, дай Бог ему здоровья», а сами злимся, и отсюда такая «чёрная зависть». И эта энергия зависти куда-то уходит, забрали её. И арктидец постоянно находится в этой игре: завидует и ревнует. Мы сейчас говорим о жёсткой модели поведения. Большинство из вас две-три сказки носят внутри, и я практически не вижу в людях жёстких моделей, то есть качество есть, а жёстких моделей нет.

Арктида находится в значке «чёрное в сером»: у неё чёрный стержень и серая модель реализации. Арктида пришла на планету, чтобы поработать в людях аристократизм, поэтому она пыльным цветом раньше цвела при всех королевских/царских дворах. Это хорошо показано в произведениях на тему «мадридских интриг», «тайн мадридского двора».

Арктида сейчас пышным цветом цветёт в театрах, всех притеатральных тусовках – везде, где есть интриги и постоянное «перетягивание одеяла», где есть зависть и постоянное нащёптывание. Также Арктида процветает в шоу-бизнесе.

Для того чтобы понять Арктиду, наложим её на йоговскую модель. Мы находимся под Арктидой в йоге, когда начинаем соревноваться, и нам от этого хорошо. Например, мы делаем асану, посматривая на того, кто рядом корячится: он деревянный, и нам от этого реально классно. Но когда смотрим на того, кто делает асаны круче, нам становится очень плохо, и мы туда больше не смотрим, а только лишь на того деревянного, что рядом. Отсюда – арктидцы очень любят окружать себя людьми, которые им смотрят в рот, то есть не такие успешные и которые ими восхищаются: «Говорите-говорите мне». Это – модель арктидцев. Арктида очень не выносит более сильного человека рядом. Если арктидец в компании – лидер, через какой-то момент в группе останутся только те люди, которые ниже его, которые чётко понимают его величие. Все, кто в чём-то выше его, превосходят его, в какой-то момент будут изгнаны из группы. Как? Если стержень чёрный, я должен всех строить, но реализация серая – мне нужно договариваться. Тогда, как арктидец, я начну выживать из компании более сильных людей, при которых мне очень плохо, потому что они круче меня. Когда реализация серая, всё должно быть более-менее «шито-крыто». Например, в королевских дворах были интриги, которые назывались «бульдоги под ковром». Все улыбаются, вежливые, говорят «сэр», а потом разошлись, и начинается змеиный клубок, но всё шито-крыто, то есть чинно, благородно и благопристойно.

Арктида не может нарушать эти законы, так как она живёт в очень сложном мире. Для неё мир иерархичен, очень сложный. Когда вы встречаете человека, который говорит вам: «Ой, всё так сложно и запутанно», то перед вами арктидец. Мир для Арктиды структурирован, ведь всё такое серое. Если вы фамильярны к Арктиде, то это её сразу же коробит: «А почему это вы мне говорите ты?» Арктиду ещё хорошо видно в одежде: они очень красиво одеваются, у них это не отнять. Всё в тон, классика. Плюс у них какая-то сиддха, что к ним грязь не пристаёт, они всегда чистенькие, аккуратненькие, какие-то прилизанные такие. Я по себе знаю, когда на улице грязь, я прихожу с запачканными штанами, а арктидец с чистыми. Как у них так получается, я просто не знаю, какая-то сиддха у них, они по-своему ноги ставят.

Плюс Арктида ещё играет и в игру элитарности. Если бы у нас сейчас процветала здесь пышным цветом Арктида, мы бы постоянно подчёркивали, что мы лучшие, не просто лучшие, а суперлучшие, что к нам ходят только особые люди, что с улицы мы бы никого не пустили. Это была бы определённая схема. У нас лучшие коврики от какого-то йоговского кутюрье, у нас только особые штаны. «Как ты мог в таких штанах явиться?!» И на этих соревнованиях, на ярмарке тщеславия всё время уходит, уходит энергия. То есть постоянно идёт блокировка Вишудхи. Арктида блокирует духовный рост за счёт соревнования.

А в чём заключается основа духовного роста? Можно просто понять, что любой путь неповторим. Ваш – неповторим, и этого человека – неповторим, и его реализация – только его, а у вас – своя, вы двигаетесь. И такое понимание сразу даёт расслабление, вы перестаёте ревновать, завидовать. Если вам от этого человека что-то нужно, вы в сером, то спокойно договариваетесь, нужно находить общий язык. Не нужно – вы всё сами наработываете. Вы двигаетесь, понимая, что ваш путь абсолютно неповторим. Не надо никого копировать, вы идёте и ищите, как говорят, «путь сердца». Ваше сердце подсказывает вашу дорогу. Если вы это находите, то начинаете чутко и бережно относиться к другим, потому что вы понимаете, что и они свою дорогу ищут. И стараетесь им не мешать.

Арктида постоянно соревнуется, а когда я соревнуюсь, у меня должны быть оппоненты ниже меня, на которых я строю своё величие, и должны быть оппоненты выше меня, благодаря которым я буду соревноваться. Ведь состояние зависти будет меня постоянно жечь. Оно возникает в области живота: избыток энергии в Манипуре. Меня будет корёжить, но, так как всё шито-крыто, Арктида редко говорит о других плохие вещи. Она может сказать плохие вещи, но это будет литературно, красиво. И есть так называемая «маска

Арктиды»: вы рассказываете человеку о чужих успехах, он улыбается, и вы в какой-то момент видите, что это просто-напросто оскал, и заметно, что это ему просто неприятно.

Так, если бы в тренировках по йоге была очень сильна энергия Арктиды, то мы бы постоянно соревновались, при этом самым крутым «перцем» был бы, естественно, инструктор. А что бы сделал инструктор по отношению к тем «перцам», что круче его, для того чтобы они ушли? Одна из схем – про одних говорить хорошо, про других забывать, «их нет в нашей группе». Если бы цвела Арктида, то получалась бы следующая игра: инструктор видит, что лидер подрастает и в чём-то начинает его затмевать. Тогда инструктор в группах начинает постоянно рассказывать о позитивных качествах этого человека, не называя непосредственно его имя. Но при этом он эти качества всё время нивелирует, затирает. Простой пример. Инструктора раздражает, что этот человек делает форму (допустим, мост) круче его. В этом случае была бы такая лекция: «Вы знаете, что мост нужно правильно делать вот так. А когда вы делаете иначе (и при этом рассказывает, как делает этот человек, не называя его), то это совершенно неправильно. Вы нарушаете энергетику, энергоструктуру группы» и т. п. Можно напелти что угодно. В какой-то момент люди понимают: «О, так вот же он, от кого всех трясёт! Ты же неправильно мост, гад, делаешь». Под эту сказку попадают все, кто в своё время проходил дворянское перерождение, а оно практически у всех нас есть.

У Арктиды есть один критерий – «я великий», и если какая-то шляпка вылезла выше меня, то по ней нужно молоточком. Вершина Арктиды – это батюшка-царь, такой себе альфа-самец. Все, кто выше: хлоп – и их уже нет. Как же находить сказку? Как только вы видите соревнования, конфликт или интриги, выяснения, кто круче, у кого чакры более светлые, кто лучше сделал прогиб, любые другие игры в «кто лучше, а кто хуже» – всё: значит, перед вами Арктида. В ней же вы видите энергию ревности и зависти. По этим вибрациям и вычисляется сказка. Плюс человек, который является носителем Арктиды, всегда будет красиво одеваться. Но это не значит, что все, кто хорошо и стильно одеваются, арктидцы. Нет, ни в коем случае.

Как же мы работаем со сказками? Наша задача – увидеть сказку. Сначала нужно увидеть её в других людях. Очень сложно увидеть её в себе. Я в своё время раскручивал свою старую тетрадь, где расписывал сказки, и это уже был какой-то виток моей работы с ними, и там было на две страницы расписана какая-то модель поведения, а дальше следовал вопрос: «А может, это я?» Я потом себя там и увидел, но это произошло через какое-то время, сколько-то времени я работал с этой информацией. Но мы сказку сразу видим в других. Вот вы сейчас можете навскидку каких-то своих арктидцев вспомнить. Но в себе увидеть это качество достаточно сложно. Поэтому здесь нужно сначала «зеркалить» на внешних зеркалах. Вы смотрите во внешнее зеркало, то есть ваша задача – просто посматривать на людей, у кого похожие качества, как они играют в эту игру, как они постоянно отдают энергию на соревнования. Посмотрите, как у них судьба складывается. У них постоянно идёт цикличность: нет роста, но есть постоянные соревнования с кем-то. При этом Арктида очень часто играет в игру дуальности: она всё время или кого-то топчет ногами, или сомневается в своём величии. У них доминанта – ревность и зависть, а также гордыня. Как это играет? «Я великий и могучий, и, соответственно, я пренебрежительно отношусь к нижним». Или я начинаю сомневаться: «А так ли я велик, а как же это я?» Основной закон сказки: «Я ль на свете всех милее?» (по Пушкину). Арктида у него описана в произведении «Сказка о мёртвой царевне и о семи богатырях».

Александр Сергеевич Пушкин был мистическим человеком; по многим источникам можно найти подтверждение тому, что это был непростой человек. И он описал пять моделей поведения в пяти своих главных сказках. В сказке «О мёртвой царевне...» была злая колдунья, которая всё время соревновалась с молодой и в конце её отравила. В цивилизационной модели поведения всегда есть дуальность. Арктидцы играют так: они очень влюбчивые, очень любят создавать себе некую «икону». И чаще всего это человек, который находится за пределами их круга, потому что внутри круга я постоянно играю в соревнования. Так, к примеру, я нахожусь в некой группе людей. Я – арктидец и начинаю

играть в соревнования. Всех лидеров, кто был круче меня, я убрал, вычистил, и остались лишь те, кто признаёт моё величие. И мы играем-играем в эту игру, потом в какой-то момент я создаю себе «икону»: я вижу человека и влюбляюсь в него. А дальше вхожу в состояние: «Как он могуч, как он велик. Я никогда этого не достигну». И я начинаю тосковать, всех спрашивать: «А смогу ли я туда подняться?» То есть подсознательно я опять жду слов о моём величии: «Да ты классный, ты вообще... ты туда пройдёшь». Я жду такого поглаживания, в какой-то момент эта энергия во мне накапливается-накапливается, и я говорю тому, кого я на пьедестал поставил: «А ты чего-то не такой уж и великий». Я его снимаю, хожу по нему ножками, начинаю его очень тонко, мягко критиковать. И как только человек снимает с себя маску героя, то он сразу «падает с пьедестала».

Как сбивать арктидцев? Арктида – очень брезгливая сказка. То есть если при арктидцах вы возьмёте что-то рукой с помойки, то вы упадёте в их глазах. Или, допустим, понюхаете свой носок в их присутствии. В целом это нормальное явление, но для Арктиды это будет шоком. Умение манипулировать, играть сказками – это важное для инструкторов качество. Важно, чтобы сказка не процветала в группах, и поэтому нужно регулярно сбивать эти игры. И сбивание Арктиды – это демонстрация какой-то модели поведения, что ты выпадаешь из позиции героя пьедестала. Потому что ты знаешь, что если тебя туда поставили, то рано или поздно тебя оттуда снимут и будут по тебе ходить ногами. Психологически, эмоционально. И ты эти вещи отслеживаешь и сбиваешь арктидцев. Такая модель: носок не нюхаешь, но всё-таки что-то делаешь.

Если человек жёстко находится под Арктидой, это может его шокировать, и он уйдёт, ну и хорошо. А если у него просто есть качество Арктиды, но нет жёсткой модели поведения, то его трясёт, но он в какой-то момент выравнивается и начинает выходить из игры. Умение не впускать группу в игры – довольно сильное умение инструктора, чтобы эмоционально энергия не тратилась на эти все сексуально-эмоциональные разборки, а уходила вверх.

Мы эту сказку разобрали, и вашей задачей будет вспомнить тех людей, которые используют эту модель поведения, и посмотреть, как у них выстраивается судьба. Как правило, вы там увидите постоянную цикличность, постоянное соревнование и конфликты с другими людьми. Сказка ещё вычисляется по трём базовым эмоциональным состояниям: ревность, зависть и гордыня.

У большинства людей есть три сказки и две доши. Плюс качества из других сказок. Когда мы разберём все сказки, то вы увидите себя во всех сказках. У вас будут присутствовать две базовые плюс качества из каких-то ещё сказок.

*Вопрос:* С определённого возраста цивилизационное поведение и на физическое тело как-то влияет?

*Ответ:* Конечно. У арктидцев это рано или поздно выливается в большие проблемы с горлом: тонзиллиты, проблемы со щитовидкой. В детстве – это большое количество ангин. Сколько раз проверял, это всегда было так.

Все духовные школы выводят нас – и белых, и чёрных – на серый, серединный путь. Или, звучит более красиво, «путь золотой праны» или Саттва-гуны.

Мы рассмотрели много вводных, а потом я буду рассказывать на противотоках. Дальше мы рассмотрим контрарктидцев – атлантов. Это как бы диаметральной сказка. И, когда рассказываешь одновременно об Атлантиде и об Арктиде, очень хорошо видно их разницу. Когда мы разберём все сказки, мы займёмся разбором, как эти модели действуют, как играют, как, во-первых, из игры выходить самому, а во-вторых (самое интересное), как вытаскивать из игры других людей. Ваша задача – поиграть с этой информацией и найти таких «чудиков» в своей жизни.

## Часть вторая

Мы сейчас разбираем теорию работы с эмоциональными программами и проходим одну из таких схем. Это просто схема, она рабочая. Я сам по ней много работаю, знаю много людей, которым она помогла. Но к любой схеме нужно относиться очень спокойно, расслабленно, потому что все схемы, все школы мы выбираем, прежде всего, по принципу

резонанса. Это как вокруг нас есть миллиарды людей, и у всех есть ручки и ножки, девять отверстий в теле, как говорят тексты. Но почему-то мы выбираем одного и живём с ним всю жизнь. Почему? Резонанс. То же самое и здесь: если схема подходит, то она у вас начинает работать. Если она не подходит – что-то в вас не принимает её, то спокойно её отпускаете. Есть не менее интересные схемы.

По этой схеме астральный мир населён большим количеством духов (сущностей), и в астральном мире остались большие куски прошлых цивилизаций. Каждая цивилизация эманурует, как бы «намаливает» своё пространство, можно сказать, некую биосферу, куда включены эгрегоры народов, сказки, песни. То есть то, что отличает каждый народ друг от друга: некая ментальность, аура, модели поведения, мировосприятие. Та же поговорка: «Что русскому хорошо – немцу смерть» и т. п. То есть каждая нация немного по-своему видит мир, по-своему его чувствует, и, соответственно, у каждого народа – свои легенды, сказки, предания. И всё это – живое (живёт в тонких мирах). Это – определённые духи, сущности. Но когда цивилизация уходит, эти пространства всё равно остаются (присутствуют). Для того чтобы жить, им нужна энергия, и они начинают играть в игру, в то, что мы называем «цивилизационным поведением». Поведение впечатывается в человека. Сказку мы «слизываем» с детства, с родителей или со своих близких людей. Сказка блокирует нормальный ток энергии, и человек стереотипно поступает в эмоциональных ситуациях. Вот в чём смысл. Энергия уходит (утрачивается), и мы не можем направить её на своё развитие. Отсюда – задача этой схемы – разобраться с этим поведением и освободить потоки энергии.

Существуют три базовые природные модели поведения: белые, серые и чёрные, рассмотренные ранее. Чёрные – это притягивание всего на себя. Белые – это отталкивание, то есть когда я варюсь только в своих пространствах и мне никто не нужен. И серый – это нейтральный, серединный цвет, серединная модель поведения, когда меня, прежде всего, интересует реализация, и, соответственно, если я хочу что-то реализовать, мне нужно уметь договариваться с другими людьми, с обстоятельствами, с Силами. И когда нам нужно что-то реализовать в жизни, то чаще всего мы действуем через серых. Так как, что бы мы ни делали в этой жизни, любая сфера нашей деятельности так или иначе будет пересекаться с интересами других людей. Это всегда так. К примеру, ведёте вы какой-то бизнес или преподаёте йогу – вы всё равно будете пересекаться с интересами других людей. И соответственно, нужно как-то договариваться, находить серединные решения, чтобы и там было хорошо, и там.

Но существует цивилизационное поведение, которое дуально. Каждое поведение мы можем разложить на две составляющих: мотивация и реализация мотива. И если мотивация и реализация одноцветна, то поведение не вызывает сильных биений энергии, то есть я энергию не трачу. А если мотивация одна, а реализация от другой модели, это вызывает сильное биение, сильный всплеск энергии, и энергия уходит.

Происходит это так. Вот два человека, и между ними какая-то ситуация. Все ситуации можно разложить по чакрам. Например, Арктида. Здесь активны два центра: Вишудха и Манипура. Мы знаем, что Арктида даёт состояние соперничества. Если на Вишудхе нет блока, то есть если Вишудха открыта, то, когда мы видим успех другого человека, он становится для нас некой вехой и включается закон: «Если он смог, то и я смогу». Для меня он – как учитель. Люди с открытой Вишудхой учатся у всего пространства. То есть, например, какой-то человек что-то реализовал; для меня он сейчас является Мастером, и я у него учусь, как он этого добился, чтобы я также смог сделать. Но если у меня Вишудха закрыта, то есть у меня вставка Арктиды, у меня этот закон не включается, энергия уходит в Манипуру. И здесь накапливается, разгорается огромное количество энергии, и эта энергия заставляет меня завидовать, ревновать. Я как-то начинаю интриговать, чтобы нивелировать успех этого человека, хотя бы внутри себя, в своих глазах – тогда мне спокойнее. Когда я объясняю, что он на самом деле делает всё неправильно, я как-то успокаиваюсь. Выглядит это так. Человек, у которого есть доминанта Арктиды, ходит-ходит, живёт какой-то жизнью, у него на Вишудхе накапливается какое-то количество энергии. Так как у него вставка, он

начинает интересоваться эгрегор Арктиды. А он с ними связан, потому что он их человек, он живёт по их законам. Они подводят ему ситуацию, в которой он слышит, видит, кто-то ему рассказывает об успехе другого человека. В нём мгновенно включается вставка, и он начинает эманировать большое количество энергии через зависть и ревность. Цивилизация опускается, забирает эту энергию и уходит вверх в виде некого облачка. После он остаётся опустошённым, у него нет энергии ни на Вишудхе, ни на Манипуре.

А особо талантливые люди в своей игре цепляют множество людей. К одному, например, он ревнует, и, чтобы как-то это нивелировать, он одному человеку рассказал, что вот этот неправильно всё делает. Тот рассказал ещё кому-то, тот – тоже кому-то. И весь этот ком забирает сказка. Что такое сплетни? Сплетни – это информация с эмоциями. Если мы рассказываем информацию без эмоций – это не сплетня. А вот когда мы включаем эмоции (особенно это талантливо любят делать девчонки), то это уже сплетня. И хотя мужики это делают даже покруче, но девушки делают это красиво. Особенно это красиво смотрится, когда одна женщина рассказывает о том, как она разговаривала с другой женщиной. Сразу тембр меняется. Вы говорите: «Я ей говорю...» – и когда вы себя представляете, то прямо спину выравниваете. «А она МНЕ говорит...» – где и мимика, и тембр – всё показывает, какая она нехорошая женщина. А подруга говорит: «Да ты что!» И это всё прёт-прёт, и кто-то эту энергию потребляет, она вся куда-то уходит!

Ещё раз об Арктиде и её значке «чёрное в сером». Вспомним, что чёрное – это не плохое и не хорошее, это просто модель поведения. Серое – это реализация. Если я чёрный по своей сути, то я хочу всегда быть в центре внимания. Это закон Арктиды: «Я ль на свете всех милее». Это моя арктидская суть. Но серая реализация, поэтому нужно, чтобы всё было более-менее «шито-крыто»: благородно, пристойно. Отсюда я как бы постоянно обыгрываю: всё время моя суть как бы пытается выпендриться, стать в центре внимания, но я пытаюсь реализоваться, как-то соблюдая интересы других людей. Но так как мотивация чёрная, интересы других людей я почти не соблюдаю, просто внешне навожу такой блеск, гламур. И отсюда идут сильные биения, сильные события.

Теперь мы разберём сказку, противоположную Арктиде. Они очень хорошо видятся на контрасте. Это Атлантида. У атлантов всё наоборот: серая мотивация и чёрная реализация. Вам необходимо посмотреть фильм «Спальный вагон». Там Арктидой выступает Жека. По ней сразу видно: отстроенная внешняя форма, она очень красиво двигается, она красиво одета. Если возьмём вторую актрису – Галину, там другая сказка, где всё по-другому: и с одеждой, и с поведением. А у Жеки всё выстроено, всё благопристойно, всё чисто. Но при всей благопристойности нужно учесть, чем она делала карьеру. Галина ей кричит: «Да муж твой всё знает!» – а она отвечает: «Он не может знать, я всегда вовремя домой прихожу». Всё должно быть верно, как у людей принято, что жена приходит вовремя, а что она делает, находясь на работе, – это не важно, вот вовремя приходить – это принято. И это чётко отслеживается всё время в арктидках.

Атлантида – это «Сказка о царе Салтане» А.С. Пушкина. И атланты ставят вставку на третий глаз. Как следствие, по чакральному кругу очень активна Свадхистана-чакра. Отсюда – атланты слывут великолепными любовниками. Эта сказка даёт очень сильную энергию на Свадхистану, и они очень активные в этом деле. Плюс атлантов легко вычислить: они двигаются, как будто скользят. Вот ярко выраженный литературный герой-атлант – это Остап Бендер. У Атлантиды один из законов: у них нет вообще проблем. Потому что для них мир очень лёгкий, простой и всё легко решается. Если у Арктиды всё сложно, то есть прежде, чем обратиться, нужно 55 раз поклониться и только с этой ноги встать, то у атлантов всё просто, всё решается очень легко, расслабленно. Они любят со всеми договариваться, поэтому у них большое количество знакомых людей во всех сферах. Атланты живут по одному из законов: «Не трудом, а чудом». Они обожают эзотерическую информацию. Как атланта можно ещё вычислить? К примеру, арктидец подходит и спрашивает: «Скажите мне, как освоить эту технику?» – а ты ему отвечаешь: «Так-то и так-то». Он говорит: «Ой, как сложно, а можно ж вот так-то?» И он своим объяснением ещё больше наворачивает



сложностей: «А вот если у меня ум уходит туда, а если он уходит сюда». А ты ему говоришь: «Да нет, сверни туда». А он настаивает: «Ну как же, я не могу свернуть туда, ведь он же у меня уходит сюда». И вот это такое цветное огромное дерево его проблем, его очень сложной и насыщенной жизни.

Арктидцу для того, чтобы выйти из тела, нужно лет пять учиться медленно, монотонно – их сказка так устроена, что у них очень сложный мир. Атланты очень быстро выходят из тела. И при мне одного атланта спросили: «Как ты выходишь из тела?» А он отвечает: «Да очень легко, смотрите на меня: вот так вот» – и просто выпрыгивает. У них очень лёгкий, расслабленный мир, они живут как будто танцуют. Но у арктидцев – блокировка духовного роста, Вишудхи, и избыток энергии на Манипуре. Отсюда если я арктидец, то всё время выясняю, кто круче, я соревнуюсь с кем-то и всё время интригую, ревную, завидую. Если у меня закрыт третий глаз и я атлант, большое количество энергии на Свадхистане, значит, в моей жизни всё время будут происходить ситуации, связанные с постелью. Дон Жуан – это типичный атлант. То есть я всё время буду так или иначе кокетничать с любым человеком противоположного пола. В нашем фильме атлантом является Сидоров. Когда он открыл дверь: «Ба, какие люди, кто к нам пришел». А Жека – Арктида, и с ней нужно сначала на Вы, Мадам и т. п. На вопрос: «Мы что, знакомы?» – ответ: «Та делов-то: дорога дальняя, познакомимся». Шапку снимает – щёлк, и она строго на крючок. Вот у атлантов есть такая магия – они как бы скользят, у них много чего получается.

Как сразу вычислить атлантов? Вы только с ним познакомились, а он вам сразу: «Здоров дружище», обнимает: «Как я долго тебя ждал», «Я так в тебя влюблён», может чмокнуть в щёчку, шлёпнуть по попе. Это один в один атлант.

Отсюда – Арктида и Антлантида друг друга ненавидят. Когда арктидец видит атланта, он хочет ему дать сразу в морду. В фильме, кстати, этот момент отражён: в конце концов Сидоров таки нарвался. В фильме его все били. У атлантов такой косяк: их рано или поздно начинают бить. Если вы читаете Гоголя «Мёртвые души», то там есть такой литературный герой Ноздрёв – это атлант. У Гоголя написано, что его рано или поздно со всех ассамблей, собраний выбрасывали, побив перед этим. Но он ничуть не обижался. На следующий день, увидев того, кто его побил, он мог опять с ним обниматься, лезть в друзья. У атлантов всё очень просто. А где это видно на схеме? Закрытый третий глаз. А мы знаем, что третий глаз открыт в двух диапазонах: эзотерическом и экзотерическом. В эзотерическом мы видим тонкие миры. Это определённое функционирование третьего глаза. Мы начинаем видеть тонкое: энергию, духов, другие измерения. Экзотерическое, или бытовое, – мы хорошо видим людей психологически, видим их мотивации, модели поведения. И разборка этой схемы – это тоже наработка третьего глаза. Соответственно, у атлантов он закрыт. И у них мир очень простой.

В своё время один арктидец мне с ужасом рассказывал, как он был на какой-то корпоративной вечеринке и там был приглашён генерал – то ли милиционер, то ли ещё кто-то, в целом такой «свадебный» генерал, и этот «чудик» сел рядом с ним, начал его по погоням хлопать, через минуту на «ты» с ним говорить. Это ж как так можно – он же генерал.

То есть это Арктида, а то был атлант. Они очень лёгкие, очень простые. И отсюда они чаще всего влипают в ситуацию, когда они фамильярничают и их начинают осаживать. Как только их осаживают, они начинают играть в следующую игру. Если у меня активна Свадхистана (а на Свадхистане мы учимся включать телесную радость, состояние лёгкости), я такой лёгкий, начинаю знакомиться с человеком, хлопать по плечу, на «ты», за щёчку его, по попе, и всё это весело, шумно... А он меня сразу строит и говорит: «А ну-ка, руки убери, сядь и молчи», как начала это делать Жека из фильма. Кстати, это было чисто арктидское поведение: «Быдло, на место. Повернулся к стенке и молчи».

Что я начинаю делать, если у меня активна Свадхистана и мне не дают этой телесной радости, праздника жизни? Я начинаю грустить. И по этой эмоции их вычисляют. И если мы вспомним Пушкина: «Грусть-тоска меня съедает, одолела молодца: видеть я б хотел отца». У

них часто пограничное, дуальное поведение. Они фонтанируют энергией, потому что их реализация – чёрная, и их задача – зацепить всех. Но очень часто, когда их начинают отталкивать, строить, выравнивать, как-то структурировать и говорить: «Молодой человек, вас слишком много, сядьте вот здесь и посидите», то они начинают грустить. Это работа со Свадхистаной. Третий глаз закрыт, они не видят, кто перед ними, а когда их Свадхистане не дают мощно реализовываться, они начинают грустить.

Итак, с чёрной реализацией понятно: тут задача – зацепить всех. Что Сидоров в фильме и делал: не было ни одной ситуации, где бы он не зацепил. Он же проводнику лягушек принёс, коньяк ему поставил, он же поначалу и зацепил Жеку, потом довёл доброго Трифоновича до того, что тот стал его душить, за дело. То есть мотивация: «Я работаю не для себя, но у меня чёрная реализация». Смотрите, как поступит атлант. Вот я сижу, смотрю на Виктора и говорю ему: «Виктор, тебе надо вот это делать». Притом я это так скажу, чтобы все обратили на него внимание. Я скажу: «Давай я тебя буду учить, я тебе это/то покажу». А он говорит: «Да я, в общем-то, и не хочу, мне это и не надо». А я продолжаю: «Да надо это тебе. Вот, Лёш, скажи, что ему это надо». Потом ещё оттуда кого-то позовём и оттуда. И мне реально это не нужно, я думаю, что ему это необходимо. Вокруг такая движуха, в конце концов его это достанет, он начнёт меня как-то задвигать: «Что-то вас слишком много, успокойтесь». И я буду сидеть и грустить: «Но я же не для себя стараюсь, а для дела». Что Сидоров и демонстрировал в фильме.

Повторюсь, как нужно вычислять атланта. Первое – фамильярность: они сразу же будут «тыкать». Второе – у них всё просто: «Чё тут городить. Да быстро, раз – и всё получится», у них всё такое. Третье – когда они начинают вас окутывать своей магией, и вы начнёте их как-то структурировать, как бы отделять. Атланты очень не любят стенку, они мгновенно пытаются с первого же знакомства стать вашим близким другом, «не разлей вода», потом же, кстати, с вами и поругаются, а через день опять будут мириться и говорить: «Да чего ты обижаешься, делов-то, Господи, всё ж просто». Кстати, забавный и беспардонный Карлсон – это атлант: «Дело-то житейское, да у меня тут миллион паровых машин на этой крыше!» – «Но что же скажет папа?» – «А? Тогда я полетел». И если вы вспомните такого хорошего советского писателя, как Носов и его три эпохальные книги: «Незнайка в Солнечном городе», «Незнайка и его друзья», «Незнайка на Луне», так вот Незнайка – это атлант. Как ещё вычисляется атлант? Если у Арктиды всё в тон, всё красиво, то для атланта абсолютно нормально нацепить оранжевую рубашку и какие-нибудь жёлтые «канареечные» штаны, и они почему-то прутся от этого, им нравится, если из-под штанов выглядывают белые носки... Я один раз видел, как шёл один атлант: в синем костюме, оранжевая рубашка, жёлтый галстук, штаны не касались щиколоток, из-под ботинок выглядывали белые носки, и его пёрло. Вот любят они такие цвета. То есть атлантов очень хорошо вычислять по одежде – по дикому несочетанию цветов. Они любят ходить «павлинами».

В чём ещё конфликт Арктиды и Атлантиды? Почему Атлантида раздражает Арктиду? Потому что у меня чёрный стержень, я всё время хочу быть доминантой. А Атлантида естественно становится доминантой, ведь она очень шумная, очень яркая, она привлекает внимание. К примеру, ситуация с атлантом. Собралась группа йогов, скинулись на торт. Была некая йоговская посиделка с плюшками и разговорами о вечном. Купили красивый торт, где посередине была большая масляная роза. Торт поставили, вокруг него все ходят, облизываются, ждут, когда же его начнут делить, и думают, кому же достанется эта роза. И уже чай нагрели, тарелочки, все стоят чинно-благородно и ждут, когда же будет делёжка. И тут подходит атлант, берёт ложку, засовывает в торт, подгребаёт эту розу, и наступает такая тишина, а он такой: «Ничего, если я себе возьму?» Они могут одним жестом сразу же натянуть на себя внимание. Если вы вспомните четырёх мушкетёров, там были Д'Артаньян, Арамис, Портос и Атос. Кто из них атлант? Портос – шумный фанфарон, который везде себя выставлял, у которого не хватило денег на перевязь, но он хотя бы половину сделал. Он всё время себя круто позиционировал, но реально он ничего из себя не представлял. А кто был Арктидой? Атос, который в простом мушкетёрском плаще выглядел так, что Арамис бледнел

от зависти. Арамис, кстати, тоже Арктида, но у Атоса более сильное проявление. Д'Артаньян позже разберём.

Теперь немного пройдемся по моделям поведения со сказкой. Сейчас вам нужно вспомнить всех своих друзей-атлантов и просмотреть их. Когда вы общаетесь с цивилизацией, то видите ярко проявленную сказку. Вы должны знать несколько табу. Если вы не хотите, чтобы была сильная ситуация, вам нужно научиться обтекать определённые углы. Какой угол нам нужно обтекать у Арктиды, чтобы с ней не конфликтовать? Не показывать, что мы для неё конкуренты. Это для того, если вы попадаете в ситуацию, где вы не можете уйти от этого человека. К примеру, это ваш начальник или кто-то, с кем вы взаимодействуете, но вы не можете оттуда уйти. То есть с Арктидой нельзя показывать, что вы конкуренты. Как тогда поступать с атлантом? Нельзя пускать его в друзья. Атлантов всё время нужно держать чуть-чуть на расстоянии, вроде с ним дружить, но не впускать глубоко в себя. Как только вы впустили атланта глубоко в себя, вы для него перестали быть интересны. Потому что это люди, которые всё время скользят. Им нужно как можно больше набрать впечатлений, их сказка так устроена, и, как только вы последнюю стенку убрали, и он вас обсмотрел всего, он поставил у себя галочку: «Всё, мы теперь друзья». Тогда он от вас мгновенно увернётся. Атланты, кстати, обожают сплетничать. Все сказки сплетничают, но каждая по-разному. Сплетни – это цивилизационное поведение. Так, Атлантида обожает сплетничать и любит рассказывать интимные подробности других людей на людях. Она просто от этого прётся. Так как он становится с вами другом, он очень быстро выясняет какие-то ваши тайны, а вы под впечатлением магии этого человека, он такой шумный, яркий, его много, он сразу же ваш друг. При этом кажется, что вы его много лет знаете, с ним так легко, весело, и у вас в этот момент лёгкости возникает «синдром железнодорожного попутчика», когда мы в купе рассказываем такие вещи, которые никогда не расскажем даже друзьям. Только потому, что подсознательно знаем, что этого человека мы уже никогда в жизни не встретим, он уезжает. Вот атланты очень любят на этом ловить. Мы колемся, что-то рассказываем тайное, а потом он в шутку может при вас же рассказать это где-то в компании, и для него это будет весело. Все поржут, вы побледнеете, покраснеете, а он вам скажет: «Ты чё, обиделся, что ли? Я же шутя, чтобы всем весело было». И он искренне будет удивляться, почему вы обиделись. То есть это первый закон: как только вы видите этих людей, держите всё время некую границу. Потому что они как паучки, обожают собирать информацию о других, обожают её рассказывать. Потому что, когда они рассказывают что-то тайное, выделяется огромное количество энергии, и они это чувствуют.

Перейдём к атлантам в йоге. Арктиду в йоге мы уже рассматривали. Это сказка, которая в йоге всё время соревнуется, начиная с того, кто круче изогнётся в какую-то форму, заканчивая эксклюзивным ковриком, специальным йоговским костюмом и семинаром где-то на очень фешенебельном курорте по йоге. Я как-то попал на очень интересный семинар, там было большое количество представителей Арктиды, которых грамотные люди могут запросто «сделать». Это был семинар для топ-менеджеров какой-то огромной строительной корпорации. Я жил в другом отеле, и мой друг предложил: «Я знаю, что ты интересуешься йогой. А хочешь попасть на семинар, я его тебе подарю?» Я думаю, почему бы и не сходить. Йога выглядела так. Они пришли с ужина, после коньячка с мясом, и легли в шезлонги, с тёплыми одеялами. Красное море, закат и инструктор, который их сделал за раз. Говорит: «У вас такой классный уровень в йоге – пранаяма, такая подготовка, вы же можете без пальца ноздри перемирать. Мысленно дышите одной ноздрей, закройте мысленно другую. Теперь этой ноздрей сделайте». Такая практика есть в йоге с маленьким нюансом: нужно язык выкинуть так, чтобы им перемирать ноздри в черепе. И они поверили, сидели и дышали-дышали, а уже через десять минут большая их часть храпела, потому что это очень сложная процедура, а он после этого вёл ещё и медитацию. На медитации они уже все вырубались. Это был классный, очень грамотный психолог, который их «сделал». После медитации он подходил к каждому и спрашивал: «Скажите, что вы чувствовали в процессе медитации?» Кто-то говорил: «Были какие-то видения, потом я заснул». Он отвечал: «Это не

столь важно, что вы спали, потому что ваше подсознание было очень активно». Просто высший пилотаж! И по тем временам семинар очень серьёзно стоил, хотя с точки зрения реальной практики это было просто ни-че-го. По большому счёту, ведущий увидел, чего они хотят, и дал им это. У них очень активная, насыщенная жизнь, очень сильное психологическое напряжение, большие деньги, большие сделки, и они приезжали расслабиться под такой эзотерический шумок – просто расслабиться. И он им это классно и красиво предоставил. Они уезжали довольные и счастливые. И зачем людей разочаровывать, что это была не йога? Приехали, расслабились, цель достигнута. Но это был отдельный круг: плавки, очки и др., то есть постоянная демонстрация каждому, кто во что одет, кто где отдыхает. Когда вы встречаетесь с Арктидой, то она всё время будет в это играть. И в эзотерике она будет в это же играть.

Как себя будет вести в практике йоги атлант? Как он будет вести тренировку, если атлант – инструктор? Будет вести громко, это будет «шоу одного актёра». В процессе тренировки вам будут рассказывать анекдоты, ваше внимание всё время будет дёргаться. При этом связки будут забываться, вы будете делать на одну ногу, повторять на другую, часть асан просто будет забываться. И когда вы будете вежливо напоминать инструктору: «Мы забыли на эту ногу», услышите: «Мы не будем париться, сейчас в другом кольце всё компенсируем». Вы: «А как же симметрия?» Он: «Сейчас мы всё выровняем». Это такой атлантский стиль, всё должно быть шумно и весело. Всё должно быть легко, любые эзотерические вещи, которым часто очень сложно научиться, они будут рассказывать очень легко и всех будут хлопать по плечу.

Так, один мой знакомый атлант классно играл на гитаре. Он говорит парню: «Да я научу тебя за два часа играть». А тот: «Как за два часа?» И слышит: «Да чё ты паришься, быстро за два часа научу – три аккорда покажу, и ты всё будешь играть». Атланты не терпят монотонной практики, глубокой работы, им нужно сразу. Плюс в эзотерике они обожают тайны, чудеса и всё время ищут обходные пути. Так, не работая, атлант всё время вас будет дёргать. Вы будете ему говорить: «Чтобы выйти из тела, нужно сделать это и это». А он в ответ: «А можно как-то быстрее?» Вот техники работы с наркотическими препаратами в эзотерике – это всё атлантские приколы. Чтобы без длинной работы с собой быстро получить результат.

Давайте вспомним у Пушкина. Часто деятельность атлантов выглядит так:

«Царь велит своим боярам,  
Времени не тратя даром,  
И царицу и приплод  
Тайно бросить в бездну вод».  
Делать нечего: бояре,  
Потужив о государе  
И царице молодой,  
В спальню к ней пришли толпой.  
Объявили царску волю —  
Ей и сыну злую долю,  
Прочитали вслух указ  
И царицу в тот же час  
В бочку с сыном посадили,  
Засмолили, покатали  
И пустили в Окиян —  
Так велел-де царь Салтан.

То есть сразу, не разбираясь, может, это подложное письмо. Царицу – да и ладно, в бочку посадили, засмолили и сбросили. Но атланты – очень эзотерические ребята. Довольно часто за счёт этой лёгкости у них много и получается. Очень часто когда их встречаешь в

эзотерике, если Арктиде нужно монотонно долго корпеть над чем-то, чтобы наработать какие-то качества, то у атлантов это появляется очень легко. И реально они демонстрируют определённые сиддхи. У них за счёт того, что общая картина – всё легко и просто, как-то всё действительно просто даётся. Но они это так же легко и теряют. Вот в чём проблема этой сказки. Они легко наработывают, легко приобретают друзей и легко их теряют. Они легко приобретают какие-то вещи, иногда сложные, над которыми людям нужно пару лет работать. У них это получается часто: очень быстро и легко получается, но они легко это и сбрасывают.

Теперь скажите мне, если смотреть по этой схеме: там третий глаз блокирован, Свадхистана активна, но атланты часто демонстрируют вспыльчивость. Где это видно: выше Свадхистаны у нас находится Манипура-чакра. Смотрите, возникает такая ситуация: у меня очень активна энергия на Свадхистане, я пытаюсь что-то реализовать, и, с моей точки зрения, это должно произойти очень быстро и легко. Но в какой-то момент это во что-то упирается. И происходит как бы затык: энергия не реализуется. Часть энергии убегает на Манипуру, и я резко вспыхиваю, гневаюсь. Атланты очень часто демонстрируют эту модель. Они лёгкие и весёлые ребята, текущие по жизни, но если где-то возникает затык, то они очень вспыльчивы. Кстати, очень же быстро и отходят. Он может пошуметь, покричать, подраться, но через минут десять с тем, с кем подрался, уже будет дружить. И сейчас вам нужно на контрасте вспомнить такие ситуации: Арктида и Атлантида, которые, как правило, должны у вас быть.

Пересмотрите фильмы «Спальный вагон» и «Блондинка за углом», в каждом есть один персонаж – очень яркий по жизни атлант. А также посмотрите фильмы «Лев на привязи» и «Умница Уилл Хантинг». Это – два фильма по Шестой цивилизации. Мы когда к ним подойдём, вы чётко её увидите. У нас останется четыре сказки, которые мы рассмотрим в противоречиях и подойдём к Шестой и Седьмой цивилизации. Шестая цивилизация сейчас активна, практически всё, что мы сейчас видим, – это Шестая цивилизация, все её технологии. Но сейчас уже проявляется Седьмая цивилизация. Это – наш социум, мы с вами. Люди с эзотерическим уклоном, магическим, мистическим уклоном. То есть люди, которые видят мир уже как многомерность и активно интересуются практиками, при помощи которых не просто живут, а уже пытаются как-то влиять на мир. Это мы и делаем. Так, маги делают это напрямую, воздействуя, а йоги это делают опосредованно, через себя. Это, так скажем, более мягкий путь.

Если вы хотите, чтобы арктидец сильно раздражался, то нужно сразу играть атланта, брать эту модель, и его будет колотить от этого. Если вы хотите, чтобы он вас уважал и обходил стороной, нужно брать другую модель – Пацифиду, которую рассмотрим позже. Пацифида – очень сильная сказка, и арктидцы их боятся. Также нужно понимать, что от сказки не получится полностью уйти. У вас есть астральное тело, тело эмоций, и вы, так или иначе, вибрируете в этих потоках. Но здесь задача – научиться не отдавать энергию, научиться избегать ситуаций, где сильные столкновения и потеря энергии, а также научиться наработывать силовые качества сказки.

У каждой сказки есть силовое качество, и этому нужно учиться. У арктидцев это аристократизм. Что означает аристократизм в психологическом плане? Какое позитивное качество характера показывает аристократизм? Это – внутренняя культура. Человек, который в позитивном плане наработал аристократизм, – у него очень богатая внутренняя культура. Это очень красивые внешне и внутренне люди. С ними очень приятно общаться, они очень глубокие. И плюс за счёт этого они очень хорошо держат внутренний стержень. Всех людей, которых я видел с хорошо наработанным аристократизмом как силовым качеством, очень сложно куда-то вести строем. Они чётко держат своё пространство, впуская туда небольшое количество людей, и за счёт этой глубины с ними интересно. К ним люди тянутся, так как они очень глубокие и сильные личности. Таков аристократизм в силовом плане. И Арктида это помогает наработать.

Если мы не чувствуем сказку, эту энергию, то мы просто отдаём энергию за счёт игры в соревнования. А можно чувствовать эту сказку, эту энергию и начать работать с её позитивными качествами. Ведь в астрале остались как негативные сущности, так и позитивные. Как происходит съём энергии? Опускается облако с сущностями, начинается стереотипная игра, и энергия забирается. Но там есть и позитивные сущности. Как и в нашей цивилизации. Есть нижний астрал – всё, что связано с низкими эмоциями, задача которого заключается в том, чтобы снять с человека эмоциональную энергию. И есть высший астрал. Вот состояние Шанти, покоя, умиротворения, благости, гармонии, Саттвы – это всё энергии высшего астрала. Одной из работ с эмоциями является то, что мы учимся отключаться от деструктивных низких эмоций и погружаться в позитивные высшие эмоции. И постепенно нас начинают патронировать высокие сущности, то есть мы становимся носителем этих качеств.

Как происходит негативное эмоциональное влияние на других людей? Так, идёт человек, наполненный агрессией. Вокруг него крутится большое количество мелких духов, которые жрут эту агрессию, и страх людей, которые его боятся. Он начинает контактировать с другим человеком, наезжает на него физически, эмоционально, тот дёргается и выпускает в ответ агрессию или страх. Их окружает некое серое облако, там буквально шныряют такие духи, жрут эту энергию страха и агрессии. Они отклеиваются от жертвы. Он стоит весь обсосанный, его либо переколотило от желания придушить этого товарища, либо он весь переболялся. А этому донору духи оставляют немного энергии, потому что это – их кормушка. И они всё время возле него шныряют, чаще всего они даже в ауре у него сидят. Это и есть человек, сидящий под программой нижнего астрала. Мы и пытаемся от этого с вами уйти.

И наоборот. Мы нарабатываем качество безмятежности, и данное качество структурируется в нашей ауре, в нашей личности – мы становимся носителем этого качества. И как следствие, с нами всё время канал высшей сущности, какого-то из ангелов. Мы входим в комнату и начинаем с человеком разговаривать, эта энергия разливается кругом, и начинаем чувствовать это же состояние, начинаем ловить кайф. И, видя этот механизм, умея с ним работать, вы эмоцию можете передавать любому человеку. Это на группах и делает инструктор, он просто призывает те силы, с которыми «контактит». Отсюда важность регулярных пудж, нахождение в пуджах. Так, на Мандале Гуруджи призывал этих Богинь. И мы ловим этот контакт, ловим эти вибрации, учимся этот поток чувствовать, структурировать, постепенно он в нас входит, и мы становимся носителем качества. И это нас меняет, вокруг нас сразу эта энергия распространяется, и люди это чувствуют. Как ощущают агрессию мелких духов, точно так же чувствуют благость, спокойствие и влияние высших Иерархов. Это даёт Арктида. В высшем понимании качество «аристократизм» даёт внутреннюю целостность, глубину и красоту личности.

В любой сказке, как только мы уходим от подключки нижнего астрала, с чакры уходит блок, она работает правильно, и у нас начинает нарабатываться высшее качество.

Существом высшего астрала не нужна наша энергия. У нас в группе есть фильм «Кин-дза-дза!», где чётко показано устройство космоса, мироздания. Серединные миры – это Земля, нижние миры – это Галактика Кин-дза-дза, верхние миры – Альфа Центавра, где из жителей нижних миров делают кактусы и розы. Мы находимся в срединном мире, Земля находится в полосе срединных энергий: здесь проявлены как нижние энергии, так и высшие. Есть миры, которые сдвинуты в высшие измерения, так называемые Девалоки, Брамалоки, Йогалоки. Это – земли, физические планеты, которые находятся в энергиях высших миров, и там – очень красивые цивилизации, очень духовные, очень интересные. Там практически все занимаются практиками, и там не блокируются сиддхи. Это то, о чём человечество писало, – о золотом веке. И есть так называемые демонические миры – это тоже планеты, которые массой в полосе космоса висят и сдвинуты в полосу нижнего астрала. Кин-дза-дза. Помните, какая там цивилизация? Там нет никакой духовности, всю планету

уже давно подъели. Насколько ценится спичка, как сырьевой носитель, что за неё там можно всё купить. Это и есть демонические миры.

Отсюда и говорят: «Что ты выберешь». То есть человек всё время, в каждом своём поступке, шаге должен выбирать. Поступок может вести в вибрацию демонических миров, и, если ты сонастраиваешься с этими вибрациями, следующее перерождение, с большой вероятностью, и будет на этих планетах. Значит, возможно, твоя душа должна понять опыт нахождения в этих мирах. А если ты сонастраиваешься с высшими мирами всем своим поведением, поступками, движениями, то ты в какой-то момент где-то там перерождаешься. Вот мы с вами всё время поём, кто делает практики, мантру Большой Медведицы, «Прахлада-нарада», и в этой мантре мы призываем силы, чтобы эта энергия нас очистила и следующее наше перерождение было уже не здесь, а в мирах Йогалоки, то есть в мирах высших планет. Потому что там длина жизни больше, сиддхи уже сразу открыты и всё человечество занимается практиками. Соответственно, можно очень быстро подняться на следующий уровень. Это перерождение там нужно заслужить.

Мы же находимся в срединном мире. Соответственно, чтобы попасть в срединный мир, мы уже должны были выйти из демонических. Но так как в жизни всё время идут искушения, люди, даже находясь здесь, всё равно умудряются упасть туда, в нижние планеты. И со сказками то же самое. В низшем проявлении мы ревнуем, завидуем, испытываем гордыню – и мы облеплены духами нижнего астрала. В высшем проявлении мы наполнены внутренней культурой, целостностью, самодостаточностью (это даёт аристократизм) и внутренней красотой. Это очень красивая и сложная личность. Посмотрите фильм «Дом Солнца». Вот Солнце – это человек с очень красивым внутренним аристократизмом. Про него всё время говорили: «А никогда не знаешь, когда он придёт, а когда уйдёт. Он полностью самодостаточный». Людям, которые очень красивые внутри, не нужна реализация, они не играют в соревнования. Но когда они появляются в компании, все сразу понимают, что это очень сложный, красивый и сильный человек. Им не надо соревноваться, они уже просто своим приходом в компанию это всё показывают.

Атланты. Если мы играем в сказку Атлантида и зацеплены за нижний астрал, то мы фамиллярничаем, всё время нарываемся на скандалы, сплетничаем, интригуем и грустим-тоскуем. А если мы входим в полосу верхнего астрала, то Атлантида – это та сказка, которая пришла развить в людях интуицию. Атланты бесконечно интуитивны. Именно Атлантида позволяет развить нам это качество: не думать, а чувствовать каждый правильный шаг. Что даёт просчёт? Насколько бы сложно мы ни просчитывали ситуации, мы всё равно не сможем учесть массу вводных. Просто наша голова не сможет всё просчитать, хотя Шестая цивилизация это пробует, но на этом и колется. В фильмах «Умница Уилл Хантинг», а также «Лев на привязи» это хорошо видно.

Но интуиция не ошибается. Почему? Потому что интуитивное познание мира – это как бы «общекартиночное» познание. Мы неким шестым чувством воспринимаем общую «мозаику мира» и ощущаем нужный шаг, который не приносит диссонанса. Но если бы мы пытались всё просчитать, это никогда бы не получилось, потому что нужно учесть это влияние, и это, и это – а их миллионы. Вот прямо сейчас на нас идёт огромное количество воздействий: шумит вытяжка и как-то влияет на подсознание, влияет концентрация кислорода, поза, кто-то хочет кушать, внизу идут какие-то зоны земли, и это тоже влияет. Также день, определённая фаза Луны, определённое положение звёзд, магнитное поле – это всё тоже оказывает влияние. Чтобы это всё учесть и верно просчитать следующий шаг, не хватит мозгов, а сердце сразу подсказывает по простому ощущению: моё – не моё, верно – неверно. И как оно это видит, никто не знает. Это – сиддха. И это даёт Атлантида.

Очень часто, когда люди начинают заниматься сказками, они почему-то берут негативные аспекты и пытаются полностью от сказки отделиться. Неправильно, не получится. Мы же живём внутри социума, и люди играют в эти игры. Нужно научиться играть в игру, обтекать ситуации, где мы теряем энергию, и набирать силовое качество. Это и даёт Атлантида, через энергию лёгкости и простоты. И когда этот блок уходит, они

становятся Видящими. И очень сильно Видящими. А все те, кто хорошо видят третьим глазом, которых я очень хорошо знал, – все они вышли туда через Атлантиду, через эту энергию.

*Вопрос:* Благодаря своей лёгкости они быстро получают что-то. А почему они теряют это?

*Ответ:* Если есть блокировка, то они не видят ценности этих вещей. Им кажется, что они так же легко и другое найдут. И они теряют друзей. И хотя очень легко приобретают их, но так же легко с ними и расстаются. И они не видят, что для этого человека, например, важно то, что он рассказал тебе по секрету, чтобы никто не знал. Для атланта это всё легко, и есть такая поговорка: «Ради красного словца не пожалеет и отца». Это про атланта. То есть ради того, чтобы было весело, шумно, была динамика. Кстати, в анекдотах кто есть атлант? Это поручик Ржевский и Вовочка.

*Вопрос:* Может ли быть так, что третий глаз видит хорошо и духовные миры, и мир людей?

*Ответ:* Конечно, мы же и нарабатываем это качество. Духовный человек одновременно живёт в двух мирах. Живёт в физическом мире, и чувствует, как тонкий мир проступает сюда, и учится так жить, чтобы не нарушать законы и этого мира, и того. Это и есть духовный путь.

*Вопрос (в эту же тему):* Но ведь это качество нарабатывают не только атланты.

*Ответ:* Им просто легче. Потому что вся эта энергия, эта цивилизация пришла, чтобы в людях развить это качество. А как у нас сейчас это развивается? Мы же сейчас живём в эпоху перемен. Кстати, у китайцев есть проклятие: «Чтоб тебе жить в эпоху перемен». Мы жили в одной цивилизации, которая с распадом Союза ушла. Сейчас очень активна Шестая и приходит Седьмая. То есть мы живём под энергией трёх сказок. Поэтому так интересно жить, ведь переплетены законы трёх сказок. Вот как Седьмая проступает? Когда ты ведёшь группу и приходят очень разные люди, это интересно. А что они здесь ищут? А ищут они какие-то ответы, потому что они видят, начинают чувствовать, что это – энергия, это – сила, которая им реально помогает что-то решать в жизни. И когда приходишь на тренинги Шестой цивилизации – тренинги манипуляций, или тренинги Карнеги, или Наталья Грейс, сетевые маркетинги, – это всё игры Шестой цивилизации, и там видишь тех же людей. И они что-то ищут. Ищут некие модели, которые помогают им решать какие-то проблемы.

На сегодня заканчиваем. Ваша задача – посмотреть рекомендованные фильмы. В фильме «Спальный вагон» обратите внимание на поведение Жеки-Арктиды и Сидорова – Атлантиды в ключе того, что мы разобрали. А также «Блондинка за углом», где есть ярко выраженная героиня-Атлантида. А для понимания Шестой цивилизации посмотрите «Лев на привязи» и «Умница Уилл Хантинг».

### Часть третья

Краткое содержание предыдущего материала. Мы входим в полосу эмоциональных программ, начинаем с ними работать. Существует несколько схем работы с эмоциями, и это одна из них. У каждой схемы есть своё некое описание – некий язык, картина мира. Исходя из этой схемы шар Земли окружён астральным миром – это как бы ещё одно пространство. Астрал многополосен: от зон нижнего астрала, которые мы посещаем в кошмарах после хорошего кушанья на ночь, и до высшего астрала, который мы посещаем в медитациях. Из пространств высшего астрала мы черпаем свои самые высокие состояния – покоя, блаженства, любви. Из пространств нижнего астрала мы цепляем состояние похоти, страха, эмоций и прочего. Астрал населён, там существуют огромные пространства эгрегоров, и одно из них – это пространство прошлых цивилизаций. Чтобы выжить, эти духи сонастраиваются с программами людей, и через модели поведения мы отдаём свою эмоциональную энергию, а они ей питаются.

Существует семь моделей поведения. Напомню, что есть природное поведение. Белое – я самодостаточное существо, мне, по большому счёту, ни до кого нет дела. Чёрное – мне есть дело до всех. И серое – срединное. Закон белых: «Моя хата с краю». Закон чёрных: «Мне



надо – ты сделаешь». Закон серых – договор, то есть взаимное сотрудничество. Все эти три поведения не вызывают сильного всплеска энергии или её потери. То есть на белых и чёрных могут западать, но они сами не болеют, если живут по своему цвету. И существует цивилизационное поведение, такое, когда мотивация одного цвета, а реализация – другого. И это называется дуальностью. За счёт разницы цветов мотивации и реализации происходит большой отток энергии.

Мы прошли Арктиду – это чёрный в сером – и, на контрасте, Атлантиду – это серый в чёрном. Чёрная – мотивация, серая – реализация моей мотивации. То есть при Арктиде если у меня чёрный мотив, то я желаю, чтобы на меня было основное внимание, потому что чёрная мотивация (чёрный стержень) так работает. Но так как реализация – серая, я всё время пытаюсь, чтобы всё было «шито-крыто». Отсюда – я играю в интриги. Арктидцы очень любят интриговать. Я играю в постоянные, как бы многоходовые разные игры, пытаюсь всё время с кем-то соревноваться. В Атлантиде стержень серый. Он подразумевает, что я со всеми договариваюсь и всё делаю не совсем для себя. Но проблема в том, что чёрная реализация. Отсюда я вижу людей, я стараюсь им искренне помочь, но, поскольку чёрная реализация, я постоянно всех достаю. Это – атланты.

Как вы вычисляете сказку? Она вычисляется по базовой эмоции. Если вы встречаете человека, который соревнуется, ревнует, завидует, перед вами арктидец. Большинство его эмоций – в этом ключе. Если вы встречаете человека, который фамильярничаёт, который всё время очень много болтает и у которого постоянно всё просто в жизни, но при этом он регулярно тоскует, чаще всего за ним все гоняются и его периодически бьют, – перед вами атлант. То есть он вызывает на себя сильное агрессивное желание у некоторых людей его поколотить. Так, мы прошли две сказки.

Теперь входим в полосу следующих сказок. Возьмём нашу любимую – ту сказку, в которой мы жили и продолжаем жить. Она называется Азиатида. У неё белый стержень и серый фон. Каждая сказка приходит на определённый срок. Азиатида закончила свою доминанту в 1982 году, когда произошёл сдвиг созвездия. Во главе до 1982 года было созвездие Рыб, эпоха Рыб. В 1982 году был парад планет, произошёл сдвиг, и сейчас во главе другое созвездие – Водолей. Пришла новая эпоха – эпоха Водолея, что связано с трансформацией Земли. И все разговоры о 2012 годе связаны, прежде всего, с этой эпохой. Азиатида царствовала на планете до 1982 года. Её энергия была доминирующей на Земле. И мы жили под этой сказкой. Пушкин написал её в сказке «О попе и его работнике Балде».

И основной закон азиатов: «Ты мне – я тебе». В Азиатиде процветали, прежде всего, кланы. Как недавний пример, вспомним Советский Союз, он был под энергиями Азиатиды. Если вспомнить его мироустройство, то было как бы государство для народа – серый фон. Но были слуги народа, чёрные люди, которые ездили на чёрных машинах и ели чёрную икру. Клань – это белый стержень. Белые очень любят создавать кланы, при этом они закрытые. Вспомните – партийная элита, определённые институты, куда принимали детей партработников. Уже была некая аристократия, только советская. Но при этом был серый стержень, то есть, если человек выпадал из обоймы, он практически всё терял. Ну то, что он себе «в кубышку» насобирал – это одно, а вот терял он спецпак, спецдачу и т. п. – практически всё. Выпасть из клана было очень сложно, поскольку там были свои законы, и если человек не справлялся, то его просто передвигали на другую должность, а уже самых безнадёжных в Советском Союзе ставили на сельское хозяйство. То есть министр, который «проколол» все министерства, рано или поздно становился министром сельского хозяйства. Потому что там была вечная битва, только такие там и выживали. И это был серый фон. При этом постоянно декларировалось, что «всё для людей, всё для народа», но была узкая прослойка, которая пользовалась большинством благ, хотя это не были их личные вещи. И как только они выпадали из обоймы, они всё теряли, кроме накопленного. Это было чётко видно. И это были законы Азиатиды.

Напомню, арктидцы ставят блок на Вишудху, соответственно, доминирующая энергия идет в Манипуру. Атланты ставят блок на третий глаз – доминирующая энергия идет в

Свадхистану. Так вот, Азиатида ставит блок на Манипуру. Отсюда базовое качество Азиатиды – это, прежде всего, жадность. И если мы вспомним «Сказку о попе и о работнике его Балде», там буквально написано:

Нужен мне работник:  
Повар, конюх и плотник.  
А где найти мне такого  
Служителя не слишком дорогого?

Это – одна из основных игр Азиатиды. Если вы видите, что человек постоянно соревнуется, выясняя, кто лучший, перед вами сразу игра Арктиды. Если вы видите, что человек всех достаёт, но при этом он пытается для них что-то сделать, а они об этом не знают, несчастные, значит, перед вами атлант. И если вы видите, что человек жадничает и всё время колетса на законе «Скупой платит дважды», то перед вами азиат. Они на этом прокалываются очень часто. Пытаются всё время экономить-экономить, но чаще всего это проходит не совсем правильно.

Итак, Манипура блокируется, возникает энергия жадности. По большому счёту, энергия должна подняться на Вишудху и должен возникнуть какой-то духовный рост? А где в Азиатиде мы видим духовный рост, Мы раньше жили в этой сказке, и её законы до сих пор существуют в некоторых структурах. Это было в словах. Вспомним анекдот советских времён. Первый секретарь приехал к американцу Рэйгану. Тот: «Я хочу тебя угостить. Что ты хочешь?» – «Я хочу мозги сенатора». Забили сенатора, накормили гостя мозгами. Приезжает Рэйган в Союз, его спрашивают: «А ты что хочешь?» А он отвечает: «Я хочу мозги коммуниста или какого-то деятеля партийного». Час проходит, два. Он вызывает комитетчиков: «Ребята, да что такое?» – «Да мы уже пятого забиваем: языки большие, а мозги маленькие».

Были лозунги, красивые речи, транспаранты, а на деле – ничего. И это связано с тем, что вся Азиатида была похожа на огромный базар. В Азиатиде основой всего были кланы. Как в повседневной жизни выглядели кланы, в бытовой реальности? Нужные люди, связи. На прилавках ничего не было, а под прилавками было всё, но это распределялось только среди нужных, своих. И главенствовал закон «Ты мне – я тебе». Если я – нужный человек, могу что-то предоставить, то в ответ могу получать это и это, но в ответ я что-то делаю. И это – основной закон азиатов. Когда вы с ними встречаетесь, вы для них интересны только тогда, когда вы зачем-то им нужны. Поэтому вы их сразу и вычислите.

Значит, первое – это жадность. Какую ещё энергию даёт Манипура, если она открыта? Она даёт смелость. Так вот вторая блокировка азиатов – они трусоваты. Арктидцы не трусят, они ведь аристократы. Если нужно свою честь отстоять, то они и голову положат. Атланты тоже не трусят, они дерутся, сражаются. Трусость, прежде всего, свойственна азиатам.

Далее, когда мы смотрим на эту сказку, мы, прежде всего, вычисляем их, опять же, по одежде. Арктида – это элитарность: всё в тон, всё красиво, всё классика. Помните, как Сидоров говорил: «Монтана». Атланты – это полная нестыковка тонов, потому что они яркие, и одеваются они в тон своей натуре. Как уже упоминалось, это может быть ярко-оранжевая или жёлтая майка, брюки, из-под которых торчат почему-то белые носки. Какой-то малиновый галстук и т. п. У азиатов мы встречаемся с тщеславием, потому что фон тот же, что у Арктиды, – тоже серый, и важно, чтобы всё было как у людей, как у клана. Отсюда если я в клане, то у меня всё должно быть под основной фон. Один из моих друзей попал в такую структуру и изменился. Я его встречаю и говорю: «А что это ты?» А он мне: «Ты знаешь, там такая среда, что я должен носить определённые очки, определённые часы и определённые костюмы, и машина тоже должна быть определённой. Иначе меня не воспринимают, со мной не общаются». То есть должен быть в рамках, не должен выделяться. Если ты в клане, то ты должен соответствовать – это и есть серый фон. Именно так они сразу своих и вычисляют. То есть когда ты подъезжаешь на определённой машине, то с тобой

охотно общаются, если ты подъезжаешь на другой машине, то с тобой могут общаться, но очень расслабленно, ведь ты человек вне клана, не в обойме, не на том этаже, по которому, по их мнению, они ходят.

Всё это – игры азиатов. Они очень чётко смотрят на антураж, на оболочку. И вот поговорка «Встречают по одежке» – это Азиатида, но «Провожают по уму» уже к ней не относится. Встречать по одежке, по тому, как ты себя можешь подать, – это Азиатида. Арктида же может быть в скромной одежде, но она подаёт себя состоянием элитарности. У азиатов тоже есть своя элитарность, она выражается в том, что они принадлежат их клану, определённой группе. Законы Азиатиды и сейчас остались во многих структурах. Где они процветают? Где не только деньги всё решают, но и знакомства, связи. Это полиция, политика и медицина – там это чётко проявлено. В бизнесе – нет. Там, прежде всего, выгода, а азиаты играют именно в клановость. Бизнесмены могут играть в Азиатиду, но сам бизнес идёт по другой сказке.

Ещё раз. Арктидец всё время будет ревновать-соревноваться, атлант будет вас всё время вести к светлому счастью, которого вы сами не знаете, но он вам расскажет, и всем расскажет ваши тайны и секреты, а потом скажет: «Ну что ж ты запал-то, ты же, наоборот, хотел от них избавиться? Вот я всем и рассказываю». Азиат всё время будет вам много-много говорить. Сейчас я вам шутку расскажу: «Вы пофигист?» – «Да». – «Вам всё пофиг?» – «Да». – «И деньги тоже?» – «Нет, деньги не пофиг». – «Неувязочка!» – «Неувязочку пофиг». Вот это – азиатский закон. Я как-то с другом сидел в кафе и видел, как к дядьке в возрасте подсел чёткий азиат. Их хорошо видно. Они очень любят яркие золотые побрякушки, например перстни, очень массивное золото, то есть всё броское. Если, как в советские времена, это костюм Adidas, то все должны видеть эту фирму. Если же вместо Adidas написано Abibas, это не важно – главное, что все остальные буквы подходят. Если это кроссовки, то белые. Если это цепь, то уже реальная цепь. Это как бы постоянная демонстрация принадлежности к клану.

Ещё раз повторюсь: если у Арктиды это больше внутреннее состояние, то у Азиатиды это, прежде всего, внешнее состояние. Этот парень сидел с нами, говорил о вечном, но, как только пришла пора платить за то, что съели и выпили (там невозможно было посчитать, кто сколько), у него был чёткий учёт: «Я вот на эту сумму съел», отдал деньги и ушёл. Азиатов легко вычислять, так как у них Вишудха немножко открыта, они очень красиво и много говорят. Но как только стоит вопрос денег, то всё – перед вами другой человек. И вот дружба дружбой, а денежки врозь – это Азиатида. Они к тому же очень любят деньги называть ласково «денюжечки, деньгулечки». Я запомнил, как один азиат сказал «бабусики». Он горит: «Сейчас я за бабусиками схожу». Я аж переспросил: «За чем, за чем?» Он очень трепетно к ним относится. Это успех, когда всё-таки вам удаётся у них занять деньги, что достаточно сложно, ведь сразу они вам их не дадут. Моему другу на сделку нужны были деньги, и он обратился с просьбой о займе к азиату, зная, что у того всегда лежит определённая сумма. И он говорит: «Займи мне сегодня?» В ответ: «Завтра». Но почему завтра? А чтобы посидеть, подумать и смириться с мыслью, что он их достанет и отдаст, хотя там было всё как полагается: проценты и т. п. Они к этому трепетно относятся.

Максимум этой сказки – это, конечно, «Скупой рыцарь» А.С. Пушкина. На этом они всё время колются, и на этом их чаще всего и дурят. То есть им показывают выгоду. Вспомните старый мультфильм, как богач себе шапку шил. «А можно две, а нет – все семь шапок?» – это всё про них. Все анекдоты, все сказки, когда человека ловят на законе «Скупой платит дважды», – это про Азиатиду. И сказка «О попе...» так же и строится: Балда на этом его и поймал. Это была технократическая сказка, мы в ней жили, всё было построено, прежде всего, на использовании. Когда вы встречаете азиата, то у него всегда есть свой чёткий клан, своя «стая», там прописаны определённые правила, и они проявлены в его жизни. Это может быть одежда, дома, отдых в определённых местах – по этому их и вычисляют.

Следующая сказка – это Пацифида. Арктида пришла к нам для того, чтобы наработать аристократизм, атланты нам включают интуицию в высшем проявлении, а Азиатида пришла,

чтобы мы все освоили соориентацию. И азиаты это умеют великолепно делать – видеть, кто на каком этаже сидит, к кому как подойти, с кем договориться, через что подойти и т. п. Целое искусство – кому какую взятку дать, в каком размере. Одного это может обидеть, другого – нет, это – целое искусство, и азиаты это умеют.

В высшем проявлении Азиатида у них в социуме вообще нет проблем. Есть старый фильм «Ты мне – я тебе» с Куравлёвым. В самом начале показан реализованный банщик – это Азиатида. Там это видно: он всё время крутится и у него даже друзья такие. Так он говорит: «Я могу всё достать, но вот мой лучший друг может и больше». То есть они даже таких друзей подбирают. Там это видно: он всё время на «материалке» крутится, думает о материальных вещах. Но когда он мнёт, делает массаж, то всё время говорит о политике, о музыке. Как он сидит, жуёт жвачку, слушает музыку и говорит: «Нет, мне ранний Моцарт не нравится». Они очень любят говорить о духовности, культуре, но как только возникает вопрос денег, то сразу планка падает и зажигается доллар в глазах или евро. Это – основной критерий. А силовой аспект – они великолепно видят людей как социальный институт. Они прекрасно могут ориентироваться в человечестве, в самом социуме, видят все этажи и умеют договариваться практически со всеми. То есть у них никогда нет проблем, они всегда с каждым найдут общий язык. Найдут, как с этим человеком связаться, найдут того, кто знаком с этим человеком или имеет на него влияние, то есть они всегда это чувствуют. И это – их сиддха.

Перейдём к Пацифиде. Пацифида – очень древняя сказка. Самая первая цивилизация – это так называемая Арктида, за ними была Хитида с Атлантидой и Пацифидой. Пройдёмся по народам. Арктида очень сильно проявляется в горных народах – у горцев. Есть такое выражение «гордость горца». Атланты очень сильно проявляются в южных народах: грузины, армяне, азербайджанцы очень часто под Атлантидой сидят, и под Азиатидой тоже. Азиатида пышным цветом цветёт в южных республиках. То же ханство, кумовство – всё это оттуда. Пацифида – это, прежде всего, Юго-Восточная Азия со своими законами: Япония и др. Здесь – серый стержень, но белый фон.

Пацифида описана в «Золотом петушке» у Пушкина. Она ставит вставку на Свадхистана-чакру. По чакральным кругам доминанта идёт в третий глаз. Пацифида – это самая сильная сказка в энергии. Это сказка, у которой великолепно наработан психологический просчёт людей. Это сказка, у которой прекрасные сиддхи – так называемое умение ставить ярлыки. Так, в вашей жизни были люди, которые припечатывают к кому-то слово, прозвище дадут – и все начинают думать об этом человеке в этом ключе. Это и есть игра Пацифиды: она прекрасно видит качества. Но игра этой цивилизации в том, что чаще всего она видит негативные качества людей. Она прекрасно их видит и очень чётко их прописывает.

Вспомним, кто азиат в фильме «Спальный вагон» – это проводник. Его классический разговор: «Это не деньги, а вот это – деньги. Где?» И побежал. «Под каким полковничком. А вы кто?» А уже деньги взял. Всё время торговля-торговля. «Ну и что, что заказываете. Я художник, а не какая-нибудь...» Это немного пошла Вишудха. «Ага, нет, не выйдет ничего». Но деньги уже взял. «Почему не выйдет? лягушек нет, зима вокруг. Да я только что там был». Раз – сбегал и принёс жаб. «А чего это они какие-то не такие? А то я вижу, что не наши. Не, не выйдет ничего». Уже жаб взял, деньги взял и всё время крутит-крутит, чтобы больше забрать. Говорит: «У меня на наших-то рука не поднимается, а то чужих. Помогает Коньяковский». Сразу побежал-прибежал: «Нету. Да что, к поезду придёт. Кто нажрётся?!» Я много раз смотрел этот фильм и могу его наизусть цитировать. Кстати, пьянство свойственно азиатам, потому что энергия Вишудхи жжёт, она более-менее открыта, Манипура заблокирована, а духовной реализации нет, то есть нет движения, а есть только болтовня – и они часто за воротник закладывают. И в фильме проводник постоянно напивался и говорил: «Как там они пьют, проводники-то? А вот так». И сам пошёл да выпил. И часто философствовал: «Родились вы в Сингапуре, лягушата, а примете смерть на нашей

железной дороге». Берет чёрненькую и говорит: «Что, дискриминация, резать негров» – и выкинул. Потом: «Иди сюда, беленькая».

А когда к нему подскочил мужик и говорит: «В кассе нет билетов, дайте мне билет, я вам заплачу те же деньги». Он отвечает: «Бронь обкома». – «У нас в стране перестройка». – «У вас в стране перестройка, а у нас – бронь обкома!» Мужик убежал ни с чем, подходит свой, с петлицами, из клана, и говорит: «Свояченицу возьмёшь до Москвы?» Он отвечает: «No problem, ваш номер четыре». Потому что свой подошёл, они ведь связаны. «Ты мне – я тебе». Он ему сделал услугу, а тот ему. И их очень чётко видно по этой игре.

Пацифида. У Пацифиды доминанта – третий глаз, «Сказка о золотом петушке». Это очень агрессивные, жёсткие, волевые люди, и они очень любят поучать. Когда пацифидец входит, вы его можете ещё вычислить по речи. Если Арктида любит очень говорить томным, таким богемным голосом, атлант будет дружелюбным, он вас сразу будет хлопать, обнимать, сразу на «ты»: «А чё ты такой? А чё ты тут сидишь?» Он мгновенно вам будет говорить «ты», тыкать начнёт, лезть в друзья. Помните, как Сидоров разговаривал с Добрым Трифоновичем: «Ты спишь? Вы спите? А то я могу, я много юмора могу делать, рассказывать истории разные, из снабжения».

Азиат сразу вас просканирует: свой – не свой, какие там шмотки, что за рюкзак, всё просмотрит. Если не свой – он будет с вами общаться, но как-то не так, а если свой, то это – всё. А вот пацифидец – речь будет настроена безапелляционно. Как часто бывает в компании – обсуждение какой-то темы, и пацифидец говорит: «Это так-то и так», причем чётко аргументирует это. У них прекрасно работает третий глаз в плане просчёта, и они очень хорошо как бы находят действительно верные аргументы. Они как печати ставят. И ты думаешь – действительно. И у пацифидцев магия такая, что они могут забрать ваше внимание, и в какой-то момент вы начинаете верить тому, что он говорит. Они это чётко умеют.

А прокалываются они вот на чём. Основной закон Пацифиды: «Царствуй, лёжа на боку». Как правило, это люди, которые добиваются каких-то высот на начальных этапах своего становления в социуме за счёт того, что у них очень много энергии. Но потом они останавливаются и никуда не двигаются: ни в профессиональном плане, ни в духовном, ни в каком. Живут тем миром, который они уже построили, и прекрасно это объясняют и аргументируют. Если вы пытаетесь к ним как-то достучаться и сказать, что это неправильно, то через какой-то момент вы и сами начинаете верить в его картину. Он как-то так говорит, умение работать третьим глазом, умение буквально внушать вам картинки поражают. В своё время я прочитал одну книгу, а через день встретился с парнем, который был ярким пацифидцем, и мы как-то разговорились об этой книге. Я её только что прочитал, текст был небольшой и хорошо запомнился. Мы заспорили об одном моменте этой книги: я говорил, такого нет, а он – что есть. Через десять минут я верил, что там есть такой момент. Когда я пришёл домой, а меня мучило какое-то небольшое сомнение, я открыл эту книгу, перелистал её всю – не было там этого момента! Но он так сформировал разговор, так подал этот напор, что я поверил! Они очень сильно Аджной работают, прямо давят, у них даже взгляд очень тяжёлый. Когда вы смотрите на человека, а его взгляд как бы давит, то это Пацифида.

И в фильме Пацифидой является Галина. Её взгляд очень чётко виден, когда она вычислила, что Добрый Трифонович на экзамен не пустил: «Нечего меня за сиськи хватать, а то я сейчас как заору, вылетишь со своего института» – и раз – такими глазищами на него. У них очень яркие, такие сильные глаза. Если брать по актёрам, Евстигнеева помните, старый советский актёр, вот у него взгляд пацифидца. Это называется «взгляд по килограмму», тяжёлый взгляд. Их вычисляют, прежде всего, по взгляду. Арктида же будет вас оценивать по принципу «соперник, не соперник». Если вы не соперник – вам милостиво улыбнутся и позволят занять место в её свите. Если вы соперник, то сразу почувствуете волну презрения, неуважения. Арктидцы мгновенно реагируют на соперника. Взгляд атланта – это будет весёлый, бесшабашный взгляд поручика Ржевского. Он мгновенно попытается стать вам другом, будет вас обнимать, ласково заглядывать в глаза. Периодически там будет

проступать грустинка. Взгляд азиата – это будет хитрый, расчётливый взгляд. Просчёт прежде всего: что я могу здесь поиметь, сколько он стоит, сколько останется и т. д. Взгляд пацифидца будет пронизывающим рентгеновским сканированием вас как личности, прежде всего. Они прекрасные психологи. Просматривая вас, они мгновенно найдут у вас какую-то слабую точку и могут вам же о ней и сказать. Они, кстати, тоже очень открыты, напрямую просто рубят.

Сама сказка так устроена: белый фон, серый стержень. Напоминают атлантов: тоже я живу для дела, для чего-то. Но белая реализация. Как это будет выглядеть? Если в Атлантиде я цепляю всех, это чёрная реализация, как это будет выглядеть у пацифидца? Чем я буду жить? Я буду жить кланом, ради него. Пацифидцы тоже живут кланами. У азиатов клан – это как бы они сами, белая мотивация означает, что они прежде всего беспокоятся о себе, о своём благе. А у пацифидцев клан – это некая группа людей, так как белая не мотивация, а реализация. И вот ради этой группы людей они и живут.

Их очень легко вычислять. Как только вы видите человека, которому свойственно «царствуй, лёжа на боку», как у Пушкина, и который добился определённых высот и больше ничего не хочет делать, просто, как это называется, «почить на лаврах», висит в этом состоянии, никуда не двигается, ни вверх, ни вниз, – это пацифидец. При этом он очень чётко обосновывает свою позицию, вы ему верите, когда он об этом говорит. И начинаете сомневаться: «А верно ли я живу?» Это часто происходит при общении с пацифидцем. Выходишь от них, что-то с головы снимаешь и понимаешь: «Да всё у меня нормально». Вернулся к нему и опять: «Что-то не то я делаю». Когда вы с ними общаетесь, то такое ощущение, что вам печать ставят, как оттиск такой. И слабые люди часто попадают под их влияние.

Пацифидцы великолепно манипулируют сплетнями. Они очень тонкие психологи, могут подметить у вас какое-то качество, потом запустить эту байку, и через время вы видите, что ряд людей смотрят на вас глазами этого человека. Они часто этим пользуются. Они очень любят стравливать. Один из законов Пацифиды: они любят «загрывать жар чужими руками». Ради какого-то дела своего, ради удержания себя в этом состоянии «царствуй, лёжа на боку», чтобы его не трогали. Он очень любит вокруг себя формировать конфликты, стравливать. И вспомните о Пацифиде: там есть такой персонаж у Пушкина – Шамаханская царица. Из-за неё же все друг друга и порезали: сыновья друг друга порезали, а потом царь стукнул скопца.

А теперь – ещё такой момент. Если открыт третий глаз, но закрыта Свадхистана, то какие проблемы будут у пацифидцев, у мужчин? Импотенция. И у Пушкина это чётко видно, когда царь уединился с царицей, а в конце написано: «И с девицей молодой Царь отправился домой». То есть он неделю с ней в шатре жил, но она осталась девицей.

Помните легенду «Тысяча и одна ночь», вообще всю историю этой сказки? Был султан-падишах, у которого возникла мужская слабость. Но на Востоке, когда мужчина «альфа-самец», он должен это публично демонстрировать. На Востоке это множественный гарем, и он должен этот гарем регулярно посещать. То есть показатель мужской силы – показатель, что правитель ещё крепок и на него лучше «хвост не поднимать». И у султана исчезла мужская сила. Но для того, чтобы это не вышло наружу, он каждую ночь требовал по девице, а наутро он, якобы недовольный ею, приказывал их казнить. Чтобы они не рассказали, что он никто уже. И что сделала царица, которая к нему попала? Она начала ему сказки рассказывать. «Тысяча и одна ночь» – сказки Шахерезады. Когда она рассказывала ему сказки, он был всё время сильно заслушанный этим и в конце он стал мужчиной. Почему это произошло? Как?

Язык относится к органам действия, и он связан со Свадхистана-чакрой, со вкусом. Существует две сексуальные магии: женская и мужская. Женская магия – это сетка и воронка. Первая магия – женщина умеет набрасывать на мужчину некую «сетку», и он видит вас такими, какими вы хотите, чтобы вас видели. Отсюда этот «боевой макияж» охотящейся женщины. Вы буквально магию делаете, вы прописываете определённый образ, подбираете всё и этот образ прекрасно накидываете на этого «чудика». Тот смотрит и видит то, что вы

«написали». Вторая магия – воронка. Вы делаете такое таинственное, глубинное состояние, что он просто заворуженно смотрит: «Что же там такое? Пойду посмотрю».

Теперь мужская магия. Мужская магия называется «золотой дождь», на уши и на ресницы: ля-ля-ля. Нужно, чтобы девушка часто смеялась, нужно говорить непрерывно. Это чёткая связь языка со Свадхистаной. То, что ему в сказке и сделала царевна. То есть она ему «ля-ля-ля», он расслабился, энергия прошла на Свадхистану, энергия ушла с третьего глаза, ведь он же всё себе сидел и думал, что везде враги и т. п. Почему они становятся импотентами? Потому что у них большое скопление энергии на Аджна-чакре. И он со всеми сражался. Если вы вспомните сказку: «Смолodu был грозен он /И соседям то и дело / Наносил обиды смело», то есть он как бы всех доставал. Но когда он впал в этот закон – «царствуй, лёжа на боку», начинают его потихонечку доставать, но энергии-то уже нет. И он всё время в напряжении, а когда мужчина в напряжении (а это физиологический процесс), у него возникает состояние тревожности, гормональный фон меняется, накапливается огромное количество адреналина в крови и гормоны снизу просто не включаются, то есть кровь не поступает в пещеристое тело члена, и ничего не происходит, потому что вся энергия вверху, в голове. А она его заболтала, разговорила. Правда, ведь случай-то был сложный, тысяча и одна ночь понадобилась, а если не заболтаешь, то казнят. И всё получилось: он стал мужчиной, а она его любимой женой. И это – игра Пацифиды.

Как их вычисляем: пацифидцы – хорошие психологи. Притом все рассмотренные выше сказки субъективны. Арктида чётко смотрит на человека через призму соревнования. Соответственно, субъективно. Атлант смотрит через призму сплетен, какой-то своей весёлости, простоты, при этом он часто не учитывает сложности. Арктида, наоборот, гипертрофирует сложности. Азиат всегда смотрит через призму выгоды и тоже субъективен.

А пацифидец видит нас очень чётко и гораздо более объективно, чем другие, рассмотренные нами сказки. Но часто видит в нас негатив. Пацифида ещё любит часто обижать людей. За счёт доминанты третьего глаза, чаще всего такой классический вариант – авторитарные отцы или мамы – «альфа-самцы» в семье, и тогда вся семья строится: утром построение, а вечером переключка. Бывает, что родитель-пацифидец, отец или мать, жёстко прописывают судьбу своего ребёнка: «Поступишь туда, сюда. Я знаю, как лучше». Они буквально штамп ставят. Они – прекрасные психологи, но чаще всего видят негатив. У Гоголя это показано великолепной фразой в произведении «Мёртвые души». Там Собакевич – это Пацифида. И он, когда встречался с Чичиковым, сказал: «Один там только и есть порядочный человек – прокурор; да и тот, если сказать правду, свинья». Вот это – Пацифида. Никогда ни о ком не скажет ничего хорошего. То есть мы их вычисляем: первое – они прекрасные психологи, второе – по принципу «царствуй, лёжа на боку», то есть у них часто доминирует лень, но он всё это объяснит, и вы поверите ему. Анекдот, азиатско-пацифидский. Заходит новый русский в качалку, там мускулистый парень пресс качает-качает, а бизнесмен такой маленький, с пузиком. Он говорит парню: «А что это у тебя?» – «Ну, пресс, кубики». Он достаёт кошелек: «Вот пресс. А у тебя что-то с животом». Вот здесь – закон Азиатида и Пацифиды. Психологи, ленивые, имеют проблемы с сексом и любят стравливать других. И кстати, они прекрасные артисты, могут примерять любые маски. Это – тоже пацифидская игра.

Позитивный момент в том, что Арктида пришла, чтобы включить аристократизм, Атлантида – включить интуицию, Азиатида – чтобы мы стали социориентированы. А Пацифида пришла для психологических наработок и умения играть роли. За счёт того, что они прекрасно видят людей, они могут новые маски на себя надевать и снимать, и за счёт этого они очень часто манипулируют.

Сейчас мы разберём хитов, и у нас останутся две сказки. Шестая цивилизация, которая сейчас доминирует, и Седьмая – это наша. Йоги, мистики, эзотерики, маги, шаманы – это всё мы, это наш социум. По каким законам мы живём – мы поговорим.

Хиты описаны у Пушкина в «Сказке о рыбаке и рыбке». Хитида ставит блок на Анахату. Основной момент, когда спрашиваешь людей, детишек особенно: «Кого вам жалко?» Все

говорят: «Старичка жалко». Но вспомните классику, как было описано: «Жил старик со своею старухой /У самого синего моря», то есть там постоянно дуло. «Они жили в ветхой землянке», то есть были щели, было мокро и холодно. «Ровно тридцать лет и три года. /Старик ловил неводом рыбу, /Старуха пряла свою пряжу». Как видим, женщина работала ещё, он её не мог обеспечить. Закинул старик невод не один раз, поймал-таки золотую рыбку, ничего с неё не взял, отпустил, сказав: «Ступай себе с Богом». Пришел к старухе и молвил (текст даю приблизительно, передавая только суть): «О великое чудо, вот ловил я неводом рыбу, и пришла ко мне рыбка, что человеческим голосом молвила. Не посмел взять с неё выкуп, отпустил её».

Теперь психология женщины. Женщины сейчас поймут. Вы живёте с мужиком, едите только одну рыбу и при этом питаетесь впроголодь, потому что три раза невод закинул, и только одна рыбка попалась... К тому же вам приходится работать, детей нет, жилищные условия ужасные, ветхая землянка, даже корыто расколото. И тут этот человек, которому единственный раз в жизни повезло, достал Золотую рыбку, а он: «Да не смог я взять с неё выкуп и отпустил в синее море». И нет чтоб молчать, он ещё вам это рассказывает. Конечно, крыша потечёт у бедной бабушки. И сначала она его просто послала: «Ты хоть корыто с неё попроси». Она где-то там ещё думала, что бредит дедушка, но, когда она увидела, что это реально, всё, башню окончательно снесло. Ведь она уже 33 года жила в нищете, а тут что-то с неба падает... Реально начинаешь понимать эту бабушку! И как-то ей даже сочувствуешь.

И вот первое: хиты болтливы, но не так, как атланты. Атланты болтливые о чужих секретах, о своих они не рассказывают, они такие продуманные ребята. А хиты болтливы о себе. И поговорка «Язык мой – враг мой, поперёк ума лепечет» – поговорка хитов, они часто на этом колются. Они все такие вроде добрые, но в результате вокруг них бог знает что происходит. «Добрыми намерениями выслана дорога в ад» – это про хитов. Потому как у них белый стержень: им на самом деле ничего не нужно. И старик об этом всё время говорил: «Смилуйся, государыня-рыбка, пуще прежнего старуха бунтует, требует стать столбовой дворянкой. А мне всего-то надо только покою». Он, на самом-то деле, себе ничего не брал. Хиты очень аскетичны. В фильме «Спальный вагон» это Добрый Трифонович. И Сидоров говорил о нём, не зная, что это он: «А там у них компаха. Все берут, а один не берёт и никак к нему: ни по женщинам, и т. п.». Он встал: «Так, я не пью, не курю и с женщинами не сплю. Так что ты хотел?» И начал с ним беседу. Хиты аскетичны, очень трудолюбивы, но при этом они болтливы. И когда вы видите игру: постоянно мужик что-то ляпает, а жена на него агрессивует, или наоборот, перед вами хитидская игра.

Если мы вспомним такую красивую книгу, как «Игры, в которые играют люди, и люди, которые играют в игры»

Эрика Берна, там эта игра называется «попался, негодяй». Там много и других сказок. Как только мы что-то делаем не так, то сразу же идёт жёсткая критика, наезд. И вот Хитида играет в две игры: первое – они болтливы, второе – они постоянно критикуют. Если вы встречаете хита, он может быть как стариком, так и старухой – это всё та же сказка. Идёт блокировка Анахаты. Частично энергия уходит на Вишудху, и отсюда болтливость. И так как блокировка Анахаты, идёт постоянное критиканство. То есть хиты – они как поливальные машины, которые брызжут во все стороны: и ты дурак, и ты. Пацифидцы тоже критикуют, но аргументируют свои слова, и если он сказал, значит, что-то в этом есть. А хиты ничем не аргументируют свои слова. Что бы вы ни сделали, для хита вы всё равно будете идиотом. Вы хоть наизнанку можете вывернуться: «Ну, хоть сейчас что ты скажешь?» А он: «Нет, всё равно что-то не так». То есть что-то постоянно будет не так. Эта модель поведения – это хит-старуха, это их игра.

За счёт этих моделей поведения у хитов и происходит много биений. Когда хит играет доброго, он пытается вам реально помочь, но в результате происходит биение. Вот, например, если попадаетесь хит-начальник. Расскажу реальный случай. Вы, допустим, работаете в смене, подходите к нему и спрашиваете: «Можно я возьму отгул или за свой счёт на такие-то даты, потому что мне нужно уехать?» Он отвечает: «Да-да, без проблем». Вы



ушли, а вашему напарнику реально тоже «стукнуло в голову» не работать в эти дни, он тоже приходит и говорит: «А можно и мне на эти даты взять отгулы?» Начальник знал, что вы уже взяли, но и вам как-то неудобно отказать, и вашему напарнику, и он ему тоже разрешил. В результате вы с напарником столкнётесь и будете выяснять, кому же всё-таки идти в эти дни. А начальник скажет: «Ну, я же хотел, как лучше». Вот это чётко перед вами будет хит.

Они часто демонстрируют слабость, очень часто сомневаются в своём пути. Силовые качества Хитиды – они прекрасные методисты. Если вы встречаете человека, у которого всё по полкам, очень красивый, ровный почерк, всё на местах, книжки по алфавиту стоят, то это – хит. Они очень скрупулёзно относятся к мелочам. Но как только возникает какая-то сложная ситуация, хит сразу «в кусты». Они очень не любят конфликтов, потому что им же нужен только покой. И вот в ситуации с начальником он поступил так: «Ну, вы сами выясните, кто из вас пойдёт. А потом мне скажите». Эти там «рвали на себе одежду», потому что им обоим реально было нужно. Вот это – хит. Они всегда так народ стравливают. Но если Пацифида это делает намеренно, то Хитида – ненамеренно.

Обратимся к той же классике Пушкина. Ведь ты уже рыбку отпустил, сказав: «Ступай себе с Богом, ничего мне от тебя не надо». Такой добрый. А потом приходит: «Ну, хоть бы корыто». Хотя тоже мозгов нет. Как играет эта сказка? Как-то стереотипно. Ну, подумай ты заранее, ведь ты же у рыбки мог и бабку новую попросить: красивую, в общем, со всеми параметрами. Нет же, он тупо идёт и делает то, что ему бабка говорит. Вот они так и играют. «Дай нам корыто». Дали корыто. Его напинали, он уже прибежал за избой. Дали ему избу. Потом опять напинали, он прибежал за дворянкой столбовой, прибежал – дали, снова напинали, прибежал уже за царицей, тоже дали. И когда старуха ему говорит, что хочет быть владычицей морской, он всё равно поплёлся к рыбке. И приходит к рыбке весь такой грустный... Вот так хиты часто «берут на жалость».

Как вы попадаете в игру этой сказки? Вы вдруг видите человека, который очень сердечный, добрый, а его как бы все обижают. Кстати, трусость тоже свойственна хитам. Возле хита всегда какая-то бабка крутится, всегда он у неё дурак, простофиля, неумейка. «Руки не оттуда растут» – это всё их игрушки. И вам хочется ему помочь. Вы начинаете с ним как-то общаться. В результате вы втягиваетесь в некую ситуацию, «отгребаёте по первое число», вываливаетесь оттуда. А он стоит такой жалкий, как кот из фильма «Шрек». Взгляд этого кота – это коронный взгляд хита. «Ну я же не хотел, я думал, как лучше для тебя».

Хитов вычисляют, во-первых, по аскетизму. Они аскетичны и неприхотливы. Во-вторых, они очень пунктуальны, скрупулёзны в мелочах. В-третьих, они всё время будут стараться всем помогать, но в результате вокруг будут постоянные схватки, войны, а хит будет стоять в стороне и говорить: «Ну, ребята, давайте жить дружно». Вот, кстати, кот Леопольд – это хит. Пока он «озверина» не наелся.

Страх у нас возникает в двух моментах. Во-первых, когда у нас блокируется Манипура. Энергия бесстрашия, смелости живёт на Манипуре, это – открытый лепесток. И когда Манипура блокируется, мы начинаем бояться. Часто блокировка Манипуры возникает в детстве при сильном испуге, и у человека возникает неосознанный страх – например, страх темноты. Или страх паука какого-нибудь, если добрый мальчик любимой девочке в своё время закинул за шиворот паука. Или лягушек, к примеру.

Во-вторых, страх возникает в нас как энергия, когда у нас блокируется сердце. Сердце блокируется у детей, когда мы, маленькие, подбегаем к родителям с какой-то игрушкой или просьбой, а нас резко отшивают. В этот момент ставится блокировка на сердце. И потом мы удивляемся, почему наши дети в определённых ситуациях теряют инициативу, всё время оглядываются на нас, всё время топчутся на месте – это всё игра хитов.

Очень часто хит попадает в такие моменты, когда нужно сделать шаг. Вот атланты делают шаг спокойно. Правда, часто открывают двери и говорят: «Ну, кто тут?» Получает в нос, откатывается и говорит: «Ой, не туда зашёл». Арктида делает шаг, потому что не может показать, что она боится: «Ну, как это: я – и боюсь сделать шаг?!» Азиат делает шаг, если это выгодно. Вспомним «Обыкновенное чудо», где: «Ваше Величество! Посудите сами, ради

чего идти на смерть? Ради выдумки, предрассудка, ради пустого места. Ради любви! А где любовь? Вы её видели? Не задерживай, не будь эгоистом. Когда контрабандист ползёт через пропасть по жёрдочке или купец плывёт в маленьком судёнышке по океану, это почтённо, понятно. Люди деньги зарабатывают. А во имя чего мне голову терять?» Это азиат, который ради денег бесстрашен. Или старый пример, когда купец ехал, а на него разбойники напали, и, чтобы добро не забрали, он оглоблю выломал и всех разогнал; он такой яростный был, что те в ужасе от него бежали. Это азиаты, которые бесстрашны. Пацифида тоже никого не боится. А вот у хитов очень часто возникает такой момент. Они попадают в какую-то ситуацию, крутятся-крутятся, и как только нужно сделать шаг сквозь свой страх, они говорят: «Не, я сегодня не готов. Это будет потом. Я вот подготовлюсь. Мне ещё надо 55 раз прыгнуть, нужно настроиться».

Я вам расскажу быль. Так, один из моих знакомых служил в армии, и он был таким сексуально активным хитом. Что, кстати, редкость. Он закрутил роман с женой какого-то офицера. Офицер был постоянно на стрельбах, а этот сексуально активный хит был поваром. Офицер был большим и к тому же боксёром. Когда муж уехал, женщина пригласила моего товарища. Обычная бытовая история маленьких гарнизонов. Они жили на втором этаже, и знакомый мой, значит, сразу подумал: «Если муж вернётся, куда ж я буду деваться?» И понял, что ему нужно будет прыгать. И тут же решил, что у него ничего не получится, если он не отработает прыжки. И он несколько дней перед этим свиданием тренировался. В общем, готовился. Это реальная история. И когда он понял, что если что – он свалит, то пошёл на свидание мужественно. Это – хиты.

Как только нужно преодолеть страх, очень часто находится множество причин, отговорок, рассказов. Они поворачивают назад и снова говорят: «Вот мне же надо ещё доточить 55-е упражнение, и только тогда я пойду». У них в йоге очень часто возникают ситуации: хит тренирует-тренирует шавасану, и в какой-то момент тело раз – и потащило вверх, а у него дикий страх перед выходом. «А, стоять-стоять!» И он прекращает выход, останавливается, выходит и говорит: «Нет, я же ещё с тяжестью не отработал, ещё год поработаю, тогда я и выйду». Они, как раки, прячутся в норку и там сидят. Например, «Премудрый пескарь» – это всё игрушки хитов. И хитов мы вычисляем по нескольким признакам. Первое: если хит играет в игру старухи, это постоянное критиканство. Что бы ни сделал кто-то, он всегда будет плохой. Это хит-старуха. И если хит-старичок, то это болтливость. Притом болтливость всё время «себе на голову», создание проблем, и вокруг происходят постоянные конфликты, но этого человека все жалеют, он как-то вызывает жалость.

И теперь – игры в йоге. Арктидца мы уже рассмотрели – это постоянные соревнования в йоге. Атланты никогда не доделывают длинных скрупулезных каких-то вещей, им нужно всё сразу: «А можно мне сразу в астрал выйти?» Сразу нельзя. «А можно мне быстренько-быстренько открыть третий глаз?» Нет, нельзя. «Ну как это нельзя, ну можно же». – «А можно мне Самадхи?» – «Ну можно же: всем дают Самадхи, а мне не дают». Это игрушки атлантов, они хотят всё очень быстро. Один из их законов – «не трудом, а чудом». Они очень любят рассказы о чудесном. Азиаты в йогу приходят, когда они посчитали, сколько заплатили в аптеке. Потом посмотрели абонемент в йоге: «О, так это же выгоднее, пойду сюда». Пацифида приходит в йогу и играет в ярлыки, то есть сразу начинает раздавать ярлыки: «Так, вы никогда эту растяжку не доделаете». «Почему?» – «Потому что у вас тут и тут напряжение, и вообще – не в этой инкарнации». И он всем раздаст ярлыки, все будут сидеть такие грустные, а он довольный, потому что все начинают верить в его мир. Для Пацифиды важно, чтобы все вокруг верили в его мир, и он это умеет делать, у него магия такая – навешивание ярлыков. А хит будет очень скрупулёзный. У него будут тетрадки, где записаны все лекции – почти как стенография, у него будут все записи помечены ярлычками – всё накоплено, всё по полочкам, но с этим ничего не будет делаться. Почему? Он будет говорить: «А я ещё не готов сдвинуться вот туда, у меня ещё эта полочка с лекциями не заполнена». Они всё время будут пятиться. «Шаг вперёд, два назад» – это Хитида.

Ваша задача – посмотреть фильм «Спальный вагон» в свете той информации, которую вы узнали: Жека – Арктида, проводник – Азиатида, Сидоров – Атлант, Галина – Пацифида и Добрый Трифонович – это Хитида. И нам осталось разобрать только Шестую цивилизацию и Седьмую.

### Часть четвёртая

Повторимся. Мы проходим одну из схем работы с эмоциональными моделями поведения. Исходя из этой схемы существует шесть основных моделей поведения, и каждая из них связана с определённой цивилизацией, которые были до нас на Земле и программы которых активны и сейчас. Эти программы несут в себе то, что называется «цивилизационным поведением», то есть таким поведением, где мотивация человека идёт по одной схеме, а реализация – по другой.

Приведём аналогию из социума. Например, взять футбольные матчи. Если вы посмотрите финальный матч чемпионата мира или Европы, то увидите огромное количество эмоций, эмоциональная энергия «гуляет» во время этой демонстрации. Просто посидите, настройтесь на мир, пространство, где миллионы болельщиков, когда это происходит. Куда девается вся эта энергия? Она уходит в астрал, в тех, кто курирует эти потоки. Некая идея матрицы: люди как батарейки для машин.

То же самое происходит в случае цивилизационного поведения, когда человек себя ведёт по какой-то из сказок. Только не так жёстко. Есть силы, которые курируют эмоциональные потоки, рождаемые цивилизационными моделями поведения, и их задача – регулярно снимать эмоции с людей. Отсюда в социуме существует множество таких игрушек, которые периодически снимают энергию с большого количества населения. Это связано с тем, что эмоциональная энергия как таковая не нужна обычному человеку. Когда её много, она начинает его жечь, у него включается дурь в голове и его тянет на подвиги. У него как у чайника: закипел, крышечку подняли – пар выпустили, и он успокоился. Он посидел на футбольном матче, покричал, выиграла команда – ещё покричал, не выиграла – пошёл пива попил и успокоился.

Зачем нам, практикующим, нужна эмоциональная энергия? С помощью этой энергии мы развиваемся. Мы накапливаем эту энергию, трансформируем её, поднимаем вверх, она как бы кристаллизуется светом верхних чакр, и, опускаясь в нашу судьбу, она включает в нас аспект творчества, которое появляется в нашей жизни и даёт радость. Без творчества нет радости в жизни. При этом нет какой-то жёсткой дифференциации, что творчество – только это, это и это, а всё остальное – не творчество. Это работа ваша и Силы. Как включится в вас творчество – никто не знает. Может, кто-то из вас начнёт рисовать что-то каноническое, картины, музыку сочинять, а может, будет что-то совершенно другое. Тот же бизнес можно вести творчески и ещё получать от профессии удовольствие. Именно это и даёт эмоциональная энергия.

Поэтому важно разобраться с эмоциональными моделями, стереотипами поведения. В психологии это ещё называют «паттернами поведения». Это есть стереотипные отпечатки, некие отклики нервной системы личности на стереотипный набор ситуаций. Например, малейший намёк на измену – мгновенно включается ревность; малейший намёк на чужой успех – включается зависть; малейшая угроза человеку, его имуществу, ему самому – включается страх или агрессия.

То есть человек в этих программах импульсивен, практически нет чётко отлаженной цепочки. Возникает ситуация, когда происходит мгновенный выплеск эмоций, и большинство людей не отслеживают этот процесс, не понимают, почему так происходит. Это происходит от определённых эмоциональных моделей поведения, которые прописаны в подсознании, и человек здесь жёстко стереотипен. Отсюда – мы по этой схеме разбираем модели поведения. Но вы должны понимать, что каждая схема условна, в ней существуют сильные и слабые стороны. Поэтому к каждой схеме нужно относиться очень спокойно: брать то, что вам интересно, а остальное отпускать. И, выясняя модели поведения, осознавая

их, потихонечку набирая опыт наблюдения сначала в окружающем пространстве, потом в себе, мы понемногу начинаем выходить из-под этих моделей.

Как следствие, у нас накапливается энергия эмоций, её становится больше, и у нас есть техники хатха-йоги, техники сублимации, которые помогают эту энергию не просто оставить внизу, но перевести её вверх, трансформировать, сублимировать. И как энергия творчества, она опускается в нашу жизнь и вносит в неё изменения: счастье, состояние творчества, радости бытия и состояние творения. То есть мы становимся творцами своей судьбы, творцами того проявления жизни, в котором нам интересно развиваться. Это даёт очень многое.

Если этого нет, энергия просто бездумно распыляется по эмоциональным программам, по эмоциональным реакциям. Мы напоминаем овечек, которые регулярно обрастают шерстью; её состригают, они снова обрастают шерстью, её опять состригают, и, таким образом, не происходит развития.

Мы с вами прошли схему Арктиды. Каждая модель поведения имеет свой значок, который позволяет лучше понять, как эта модель работает. Мы прошли первый значок, Арктиду, чёрный стержень, серый фон, где чёрный стержень в данный момент – это мотивация, серый фон – реализация моей мотивации. Потом мы прошли атлантов, где всё наоборот: серый стержень, чёрный фон. Потом мы прошли азиатов: белый стержень, серый фон. А также прошли пацифидцев – серое в белом – и хитов – белое в чёрном. Всё это описано в сказках Пушкина в некой аллегорической, зашифрованной манере. Исходя из этой схемы, Пушкин был мистиком и зашифровал эти модели поведения в пяти своих сказках. Он начал писать шестую – недописанная сказка «О медведице», – и якобы из-за этой схемы, этой информации его и убрали, так как эта информация тогда ещё не должна была появиться.

Теперь мы подошли с вами к Шестой цивилизации, которая сейчас доминирует. Мы говорили, что сейчас в мире ещё много законов Азиатида, которые мы уже разобрали. Мы говорили, в каких структурах она видна. И сейчас властвует Шестая цивилизация. Она никем не описана, потому что она только недавно пришла. На Запад она пришла раньше, и она уже есть в странах СНГ, а в странах той же Африки её ещё нет, там пока властвует Азиатида. Отсюда – там постоянно действуют кланы, есть царьки, президенты, генералы; там постоянные перевороты и т. п. – в общем, там постоянно проявляется клановость.

Шестая цивилизация ставит вставку на Муладхара-чакру. Вставка – это некая блокировка энергии центра, которая позволяет включаться стереотипу поведения. Вспомним из начального курса йоги: куда движется прана, туда движется ум; движение праны напрямую связано с движением мысли. Как движется прана, так движется мысль и эмоция. Отсюда – важность искусства пранаямы и важность того, чтобы в асанах научиться чувствовать прану и потом это ощущение сдвинуть в пранаяму. То есть, умея управлять рисунками движения праны, мы управляем движениями мыслей и эмоций внутри себя. Отсюда и само слово «пранаяма» – контроль праны, контроль энергии.

И Шестая цивилизация ставит блокировку на Муладхара-чакру, отсекая этот центр. Соответственно, зная чакральные круги, которые мы уже разбирали, скажите, в какой центр становится доминанта? Это – макушка. Отсюда естественным образом мы можем определить, что каждая цивилизация приходила, чтобы развить в людях определённое силовое качество. Так, Арктида пришла, чтобы включить в людях аристократизм, внутреннюю культуру и этику. Атлантида приходила, чтобы человечество наработало интуицию. Азиатида приходила, чтобы мы зарабатывали социальную ориентацию. Хитида приходила, чтобы включить альтруизм, а Пацифида приходила, чтобы наработать в нас артистизм – умение надевать различные маски и изучить психологию, то есть способность «видеть» людей.

Шестая цивилизация пришла и сейчас доминирует, чтобы включить в нас мозги, чтобы мы наработали абстрактное мышление. Отсюда в Шестой цивилизации мы постоянно видим игры. К примеру, так называемый МММ, сетевые маркетинги, все финансовые пирамиды –

это всё игры Шестой цивилизации. То есть это – математически просчитанные модели добывания финансов и их чётко отработанная психология умения навязывать эти вещи.

Как ещё работает сказка? Вы – представитель какой-то цивилизации, у вас ярко прописан стереотип, допустим, Арктиды. И у вас, соответственно, есть наработки по аристократизму. Чем больше у вас этой наработки, тем сильнее сквозь вас идёт энергия этой сказки. И в какой-то момент вам удаётся отклеиться от жёсткой модели нижнего астрала (то есть когда вы просто отдаёте энергию эмоций) и выйти на силовой стержень сказки. То есть вы уже не бездумно живёте по сказке, а вы из этой сказки взяли всё самое лучшее: умение чувствовать внутреннюю культуру. Аристократы – это люди с внутренней культурой. Большинство из нас одеваются красиво, взять хотя бы мужчин, которые надевают галстук, эту «удавку», только когда нужно куда-то выйти, но хотят быстрее её снять и выкинуть. А аристократ – он всегда ходит в этом. Аристократ отличается от обычного человека тем, что мы можем вести себя прилично на людях какое-то время, но недолго, а аристократы всегда ведут себя прилично. Это такая культура поведения, конечно, обычный человек не рыгнёт за столом, но вот дома, когда он один, он это спокойно сделает или громко пукнет. Нам объяснили, что громко пукнуть в компании – это моветон, а дома, когда ты один, не аристократ может спокойно это сделать. А вот аристократ этого не будет делать, даже когда он дома наедине сам с собой. И не потому, что ему кто-то запретил, а потому, что это – некая культура личности, культура поведения, внутреннее состояние. То есть аристократизм – это, прежде всего, внутреннее состояние, некий стержень. Отсюда – у них и спины постоянно ровные. Это – как проекция внутреннего состояния. Вы когда-нибудь видели аристократа со сгорбленной спиной? Нет, они всегда идут с ровной спиной – это такое силовое качество.

Соответственно, что такое силовой стержень в Шестой цивилизации? Это – мозги. В Шестой цивилизации зарабатывают и процветают те, кто включил свои мозги. Возьмём деньги как некое мерило реализации в социуме. Деньги – это определённая сила, которая показывает, реализованы ли мы в каких-то областях или нет. Это – некий показатель нашей силы. То есть насколько вас социум признал как профессионала, как социального человека. Если вы асоциальный человек, то ушли в скит, в монастырь, в горы, вы без проблем живёте там себе и реализуетесь в других пространствах. Но если вы живёте в социуме – то, насколько вы для него интересны, является одним из критериев реализации. И, как следствие, у вас есть какой-то потолок финансов, то есть вы интересны какой-то группе лиц, они с вами общаются, вы им предоставляете какие-то услуги как профессионал и за это получаете деньги.

И в разные периоды развития цивилизации есть профессии, которые именно в тот период являются наиболее востребованными. Это так называемые «модные» или популярные, престижные профессии. Они высоко оплачиваются. Простой пример. Вспомним, кем в советское время были бухгалтеры. Да никем, очень непопулярная профессия. Но когда началась перестройка, эти люди стали открывать кооперативы, банки и т. п. И кстати, на экономические вузы сразу же поднялся спрос, увеличилось количество абитуриентов. До этого это была очень непопулярная профессия. И в 1990-х годах частой была следующая ситуация в семьях, и я несколько таких случаев сам наблюдал: муж работал на заводе, очень хорошо зарабатывал, а жена работала бухгалтером и, со своей стороны, приносила немножко денег в семью. Пришли 1990-е, заводы встали, муж сидит на минимальной зарплате или вообще ничего не получает, а жена пошла в фирму, её услуги стали востребованы, она мгновенно начала зарабатывать в десятки раз больше мужа. Внутри семьи сразу же поменялась ситуация вплоть до распределения функций; если раньше она отвечала за суп, за покупки, то стало всё наоборот: она приносит деньги, детей возит на курорты и мужа, соответственно, с собой. Везде за всё платит, а он готовит, стирает, приводит детей из школы и т. п. То есть происходит полностью смена ролей: он стал как женщина, а она как мужчина. Как видим, его профессия на заводе при Союзе была востребованной, высокооплачиваемой, но, так как военная тема перестала быть актуальной, он остался не у дел, а она пошла в гору, и роли мгновенно поменялись. Это связано с тем, что развивается социум, там идут какие-то

подвижки, и в определённый момент какие-то профессии становятся престижными, востребованными и, соответственно, высокооплачиваемыми или, как мы их называем, «модными».

Так, в одно время детей спрашивали: «Кем вы хотите быть?» И в ответ слышали: космонавт, милиционер, пожарный. А потом – брокер, бизнесмен, депутат, бандит... То есть уже совершенно другая шкала ценностей. И вот уже в Шестой цивилизации процветали те, кто «включил мозги». Так, у работы руками есть предел финансов. Возьмём простую работу руками – к примеру, дворник. Как бы вы ни пахали, хоть день и ночь, вы всё равно будете сидеть на каком-то окладе. Вы можете выполнять свою работу хорошо, плохо или средне, но вы всё равно не прыгнете выше какого-то финансового потолка, потому что социум назначил этой должности вот такой потолок денег. Вы что-то можете ещё лучше делать руками и тогда больше получаете. И самыми высокооплачиваемыми являются сферы, где вы очень хорошо что-то делаете руками: строительство, ювелирка и т. п., но и там есть определённый потолок. А есть эмоциональные профессии, те, которые несут энергию эмоций: артисты, музыканты, певцы. И тут тоже имеется свой потолок. То есть если ты раскрученная звезда – у тебя один потолок, если никому не известен – ты находишься в другом финансовом потолке.

А вот яркий пример – Билл Гейтс, который свою карьеру сделал мозгами. Шестые – это люди, которые работают на биржах, в финансовых структурах, могут мозгами просчитать, выстроить всё, запустить эту финансовую машину и, соответственно, на этом зарабатывать. Шестая цивилизация пришла, чтобы развивать мозги. Люди Шестой цивилизации видят на несколько порядков вперёд – к примеру, как шахматисты.

Если блок находится в Муладхаре, какая возникает проблема? Классический пример учёного: маленькое, худенькое тело и огромная голова. На самом деле блок на Муладхаре – это отсутствие потомства. Сейчас многие реализованные в социуме семьи обращаются к целителям с этим вопросом. То есть муж и жена реализованы в социуме, оба зарабатывают и добились каких-то высот, но никак не могут завести карапузика. Физиологически часто у них всё нормально, но почему-то не получается. И таких случаев достаточно много.

*Вопрос:* Сейчас у всех по одному ребёнку, а раньше было три, пять.

*Ответ:* То же самое. Просто люди считают и как бы смотрят: это стоит столько-то, это – столько-то. Завести на сегодня карапуза – это дорогое удовольствие, если мы не хотим плодить нищих. Чтобы ребёнка завести, его воспитать, дать ему нормальное образование – если посчитать и продумать, то это дорого. И чаще всего это сводится к тому, чтобы завести одного ребёнка. Это всё – энергия Шестой цивилизации.

Для сравнения, Азиатида. Мы жили в эту сказку, всё было для народа, потому что серый фон, но стержень был белый – клановая система. При общей уравниловке всегда была категория лиц, так называемых «слуг народа». Вспомним анекдот старых времён, когда чукча съездил на съезд партии, вернулся, а его спрашивают: «Ну, как там всё было?» Он отвечает: «Очень хорошо! Лозунги: „Всё для человека, всё для блага человека, всё на человека!“ Я и человека этого видел». Вообще, в анекдотах прослеживается множество законов. И это якобы «всё для людей», но при этом есть чётко очерченная партийная элита, так называемая «новая аристократия», у которой было гораздо больше возможностей, вплоть до каких-то спецпайков. Но как только человек выпадал из обоймы, он терял всё. Это – законы клана. Когда ты в клане – ты имеешь всё, а если ты из него вышел, если ты нарушаешь какие-то принципы клана – ты теряешь всё.

В Шестой уже всё совершенно по-другому. Белый фон и чёрный стержень. Отсюда – основная масса людей воспринимается как стадо, как те, на которых можно зарабатывать деньги. И чёрный стержень есть у людей, которые включили свои мозги и стоят на вершинах пирамид. А так как все финансовые пирамиды математически выстроены, они просто как бы вовремя включились в этот процесс, а все остальные туда просто стекают. Так всё развивается в Шестой. Отсюда, когда пришла Шестая цивилизация, мы начали считать деньги. В Азиатиде мы этого почти не делали. Мы начали читать то, что написано в договоре

мелким шрифтом внизу. Так, мы уже накололись несколько раз, подписывая бумажку, где крупный шрифт прочитали, а маленькую дописку – нет, и, когда начинаем в неё вникать, там всё по-другому. Это всё – игрушки Шестой цивилизации: они не обманывают, но они всё время играют на человеческой глупости. Поскольку чёрный стержень и белый фон, они постоянно выстраивают так модель поведения, что человек что-то не замечает и за счёт этого прокалывается.

В 1990-х годах я учился в Харькове, и там была как раз такая ситуация. Тогда в Украине поднялись цены, а пенсии не успевали расти, и множество стариков пенсионеров реально не могли платить за квартиру, ведь их пенсия была ниже платы за коммуналку. И помню: выходишь с занятий в кафешку, а на улице появилось большое количество приятных, чисто одетых бабушек, дедушек, которые просили даже не денег, а хлеба. Мы между занятиями ходили в булочную, там покупали хлеб и отдавали им. И когда мы разговаривали с этими людьми, они рассказывали нам, что приходили в коммунальные службы и говорили: «Посмотрите, какая ваша коммуналка и какая у меня пенсия. Я просто не могу платить. Мне жить на что-то нужно». А им отвечали очень просто: «Собирайтесь в группы, живите там по пять пенсионеров в одной квартире, а остальные квартиры продавайте». Это – игры Шестой цивилизации, потому как здесь вообще нет эмоциональной энергии. Тут холодные мозги, просчёт. Эмоций нет, и сердца нет. Отсюда – основной закон Шестой цивилизации, их принцип: «Всё ради цели». Если вы послушаете талантливого бизнес-тренера Наталью Грейс, ярко выраженного учителя Шестой цивилизации, то у нее «всё ради цели», высший кайф – реализовывать цель: «Соберись, найди в себе силы» и т. п. Очень талантливая барышня, одна из самых высокооплачиваемых людей, она очень хорошо передаёт эту энергию.

Фильм «Лев на привязи» – это фильм о Шестой цивилизации. Там был человек, «затурканный» своими программами, и в какой-то момент он решил выйти из этого круга, и его друг начал вести. Там чётко видно, как он просчётом, манипуляциями, мозгами, игрой на слабости других людей карабкался-карабкался, просто шёл по людям, ставя одну ногу на одного, другую – на другого. Это и есть Шестая цивилизация. Она не замечает людей. Если нужно пройти по человеку – сделают. Часто в западных фильмах один герой убивает другого и говорит: «Ничего личного, парень, ты просто попал не в то время, не в то место. Просто так надо сделать». Это и есть «холодные мозги»: когда просчитали, что нужно всё-таки убрать, причём это сделали без каких-либо эмоций. Просто это выгодно: посидели, посчитали, поняли, что договориться не получается, что выгоднее нанять специального человека. Наняли, убрали и пошли дальше без каких-либо эмоций. Спецслужбы живут по Шестой цивилизации.

Также сейчас по Шестой цивилизации живут многие бизнес-структуры, которые выстраивают машины по зарабатыванию денег, в которых отстроены модели манипуляций, где идёт постоянная накрутка, выстройка, вплоть до неких слоганов. Плюс сейчас стал очень модным так называемый корпоративный отдых – это тоже игры Шестой цивилизации. Опять банальным образом просчитано, что, если регулярно вывозить коллектив на какой-то отдых, повышается производительность труда, коллектив становится более сплочённым, возникает более яркое вложение каждого в труд, и тогда фирма лучше развивается. Это просто просчитано. И сейчас это модно. Манипуляции нами за счёт рекламы, каких-то карточек, различных бонусов, скидок, игры с кредитами – всё это Шестая цивилизация. Человек не думает: ему кажется, что он взял этот кредит, заплатил и потихонечку отдаёт-отдаёт, но если он посчитает всё, то там будут совершенно другие деньги, чем если бы он сразу заплатил. Все кризисы – это тоже игры Шестой цивилизации. И сейчас, когда мы живём в этой энергии, любое решение, в котором вы что-то не понимаете, лучше не принимать. Любые бумаги, которые вам предлагают подписать, а вы там что-то не понимаете, лучше не подписывать, потому что Шестая цивилизация пришла сюда, чтобы мы научились думать. А если мы не думаем, то мы теряем. То есть или ты подумал, просчитал и вышел из ситуации, или ты не просчитал, и, соответственно, плати за свою глупость. Шестая цивилизация не

«цацкается», это жёсткие ребята, «холодные мозги», и отсюда, как следствие, им часто закрывают потомство. Когда люди жёстко висят на энергии Шестой, у них нет детей.

Переходим к рассмотрению Седьмой цивилизации. Есть шесть значков. По этой схеме в астрале три доминирующих цвета: белый, серый и чёрный. Где же седьмой значок? Седьмая цивилизация висит на значке Арктиды. Получается движение по спирали. Мир Земли устроен так: сверху находится мир астрала, состоящий из трёх цветов: белый, серый и чёрный. Внутри астрала висят «облака»: эгрегоры цивилизаций, где есть белый в чёрном, серый в чёрном, чёрный в сером и белый в сером, а также серый в белом и чёрный в белом. Неоднородные облака. Когда мы подсоединяемся к цивилизации, то мы подключаемся к определённым областям астрала – нижний астрал и верхний астрал. По этой схеме Арктида была самой древней цивилизацией. И мы проходили-проходили все сказки, и теперь пришла новая модель – Седьмая цивилизация, которая, по спирали, опять сидит на значке Арктиды, чёрное в сером.

Как я уже упоминал, мы с вами и есть Седьмая цивилизация, так называемый мистический социум, который всё больше и больше поднимает голову. Раньше, в эпоху Рыб, у учителей йоги было не более 10–20 учеников и йога считалась закрытой системой, которую преподавала определённая каста людей. В социум её вообще не выпускали. Максимум, что мог видеть социальный человек, – это какого-то факира, сгибающегося на площади, лежащего на гвоздях и этим своим непосильным трудом зарабатывающего маленькую копеечку.

Что стало происходить, когда начала приходить энергия Шестой цивилизации? За ней сразу идёт Седьмая, энергия которой сейчас очень активна. Йогу, в целом эзотерику, магию, мистику активно впустили в социум.

В Шестой цивилизации наиболее успешно зарабатывают те, кто включает мозги, видит нестандартно – на несколько ходов вперёд, умеет манипулировать абстракцией. Мозги – это нестандартные схемы поведения и, как следствие, огромное количество разных схем-действий в социуме для зарабатывания денег. Была такая игра, как «пять писем»: заплати пять рублей и напиши пять писем. И это всё Шестая цивилизация, просто математический просчёт. Постепенно появились пиар-технологии, выборные технологии, рекламные технологии. Сейчас уже есть наука манипуляций электоратом, массами – умение всё это просчитывать. Мы видим, как она постепенно поднималась и насколько она сейчас активна. Это же можно отследить и по рекламе, если вспомнить рекламу 1990-х и то, как она потом становилась всё интереснее, всё более изощрённой – всё тоньше шло воздействие на массы людей.

Мы видим, как Седьмая постепенно проступает. Йога становится очень популярной, вернее сказать, модной. И это – уже показатель. Эзотерика тоже становится популярной. В тех же 1990-х, когда я учился в Харькове в Школе Йоги: едешь в трамвае или троллейбусе, забудешься, начинаешь с другом разговаривать про чакры, кундалини и в какой-то момент ощущаешь «дружелюбную» тишину... Смотришь – а все, кто вокруг стоит, все на тебя смотрят. Ты для них какой-то странный. А недавно я ехал в поезде и вижу: идёт бабуля, плечом задела дверь и говорит: «Ой, какая-то плохая карма у меня сегодня». То есть уже эти словечки: карма, энергия, состояние, торсионные поля и др. – начали проступать с экранов телевизора, они уже очень активно вошли в социум. Так, потихонечку, Седьмая цивилизация начинает проявляться. Начинают появляться микросоциумы людей, объединённых определённым интересом, как мы, например, с вами тут собрались; с определённым образом жизни, мышлением. Это и есть Седьмая цивилизация: эзотерики, то есть люди с эзотерическим, мистическим мышлением.

Я в своё время общался с одним человеком, он мне рассказывал, что близко знаком с одной бандитской бригадой. Он в ней ранее состоял, потом ушёл в свой бизнес; рассказывает, что в определённый момент они все стали активно пользоваться услугами астролога. Представьте себе бандитскую бригаду, где этот астролог регулярно им высылаёт



«прогноз» на день; они смотрят, что плохой день, значит, они никуда не едут, на свои тёмные дела, а по кабакам где-то ходят. Когда хороший – идут на дело.

Другой пример я сам лично знаю. Одна из бандитских бригад сошлась с медиумом, экстрасенсом, женщиной-гадалкой, и она классно их поймала на страхе. У них была милиция крышей, так называемые «красные бандиты», и была крыша астральная. Она их на полном серьёзе прикрывала от злых сил в астрале. Они к ней все регулярно ходили гадать и свои решения принимали только тогда, когда посоветовались с ней. Знаю, что эти ребята уже все погибли.

Есть также целые отделы экстрасенсов, которые защищают главу государства от экстрасенсов (боевых) другого государства, «вероятного противника». Это всё – игры Седьмой цивилизации, она сейчас ярко вступает в социум. Появилось огромное количество различных колдунов в пятом-шестом поколении, которые снимут-отнимут порчу, злобно будут насыщать порчу и т. п. – не важно, лишь бы заплатили. Также игра идёт на моде. К примеру, есть фитнес-йога, когда люди взяли рисунки йогических тренировок, наложили на музыку, но никакой работы вниманием – ничего нет, кроме потягушек-растягушек. И заканчивая гадалками, которые на самом деле просто прекрасные психологи: смотрят на человека, видят его слабости, умеют им манипулировать. А есть и реальные ребята, которые действительно пытаются в себе наработать сиддхи, при помощи которых и реализуются в социуме. Если раньше, в 1990-х годах, заказывали киллера, чтобы убрать неугодного бизнесмена, то сейчас идут к бабке, и она проклинает этого человека. Я сам знаю несколько таких ситуаций, я их разбирал и помогал людям. Вплоть до приворотной магии, когда уводят богатого мужа. Тоже знаю несколько таких случаев.

Это всё – Седьмая цивилизация, и, так как мы активно к ней принадлежим, давайте её немного разберём. Если она висит на значке Арктиды, что часто будет доминировать в Седьмой? Те же игрушки Арктиды. Это часто видно в эзотерических тусовках: все такие красивые, духовные, белые и пушистые, но, как только ты наступишь кому-то на мозоль, кому-то перешёл дорогу – всё. Огромное количество сплетен, магии друг на друга, проклятий, то есть люди активно уже этим пользуются. Во всех тусовках, где есть увлечения эзотерикой, но нет регулярных практик сублимаций, процветают эти игры. Именно техники сублимаций помогают выдёргивать человека из эмоциональных программ, потому что мы эту энергию собираем, а потом просто отправляем вверх. Когда она окрашивается светом верхних чакр и возвращается к нам, то это уже другое состояние. Там уже не до игрушек, тебе уже не интересно во всё это играть. Тебе интересно реализовывать, проявлять свою душу сквозь оболочки. Это и есть творчество. А творчество – это реализация нашей души, нечто, которое внутри нас живёт сквозь все оболочки, то есть душа трудится. Для неё тело, эмоции, мысли – это инструмент, с помощью которого она реализует свет Бога, то есть становится творцом. Ведь душа – это частичка Творца. И у этой частички есть очень чёткая связь с материнской энергией, то есть с тем Светом, откуда она пришла. Она чувствует то, что мы называем своей миссией, и когда она её реализовывает сквозь оболочки, которые являются для неё инструментом, то мы тогда счастливы. Потому что всё больше и больше открывается сердце, и душа всё более активна – наша жизнь тогда наполнена творчеством и счастьем. Очень простая схема.

Но если нет реальных техник трансформации энергии, тогда мгновенно весь эзотерический трёп переходит просто в соревнования. Если Арктида «бычилась» друг перед другом титулами, важностью, чей там аристократизм выше, то в Седьмой цивилизации мы тоже пыжимся друг перед другом. Так, один говорит: «У меня кундалини сильнее поднялась». А другой говорит: «Ты асаны вообще не умеешь, а я посмотри как гнусь». А третий утверждает: «У меня чакры ярче». Кто там видел эти чакры? А он видел, что они ярче по сравнению с другими. Четвёртый говорит: «А у меня учеников больше: у тебя пять, а у меня пятьдесят. Значит, я круче». И эти все игрушки есть внутри групп, если нет регулярной практики, игрушки есть среди инструкторов – там свои разборки. К примеру, воруют учеников, пользуясь манипуляциями. Я сам сталкивался с подобным, когда только

поднимался в инструкторском мире. У меня несколько учеников уводили просто за счёт манипуляций: подходят и начинают общаться, объясняют, какой я нехороший, веду не к свету, а к какой-то тьме – в общем, начинают рассказывать всякую жуть. Человек потом пугается, бросает и уходит. И вот если мы играем в такие игры, значит, мы попали под жёсткое проявление Седьмой цивилизации.

Напомню, что астрал многополосен, но условно он разделён на две части: верхний астрал и нижний астрал. Нижний астрал – это эмоции низкого порядка. Например, похоть, жадность, зависть, ревность, страх. И все эти эмоции курируют определённые духи: от маленьких духов – раздражительность, к примеру, до сильной сущности, определённого демона – гнев. И соответственно, когда мы залипаем на этих энергиях, мы окружены этими духами. И когда мы в этом состоянии заходим в квартиру, за нами вся эта толпа чертей и летит. И часто мы уходим из квартиры люди там все переругались после нашего прихода, потому что там остались пару чёртиков, которые свою работу сделали. И вы иногда ощущали, что после некоторых людей хочется квартиру почистить мантрой, всё обрызгать, чтобы негатив ушёл.

Что нам делать? Когда мы работаем со сказками, мы уходим в полосу верхнего астрала, учимся себя пропитывать высшими эмоциями: любовь, блаженство, творчество, бесстрашие, покой. То есть уходим в высшие эмоциональные состояния, пространства верхнего астрала, которые курируют ангелы. И они также начинают с нами работать. Когда мы приходим в какое-то пространство, а потом оттуда уходим, там становится очень хорошо после нас. То есть этот свет ангела остался там.

Или мы остаёмся под программами, и соответственно – под существами нижнего астрала. Тогда, если мы погружаемся в Седьмую цивилизацию (а это наша сказка) и не занимаемся техниками сублимации, трансформации энергии, перевода энергии в творчество, то мы остаёмся в полосе нижнего астрала и начинаем играть в соревнования. И доминирующей у нас становится, как и у Арктиды, ревность и зависть. И мы начинаем смотреть на человека, который лучше гнётся, делает форму, и начинаем его всё больше и больше ревновать. И якобы «духовный путь» становится не совсем духовным: мы всё больше и больше пропитываемся энергией нижнего астрала и входим в регресс. То есть мы не растём духовно, а, наоборот, как бы становимся всё более эмоциональным существом.

Или мы выкарабкиваемся из этого и, живя внутри своей сказки, внутри своей цивилизации, и развиваясь в ней, входим в полосу высшего астрала. Какие существа высшего астрала, какие качества курируют нашу сказку? Для йогов основное – это реализация души, то есть реализация Бога внутри вас. Нужно выйти к состоянию «я есть Бог». Это как Девраха Баба говорил: «Я долго молился Богу и потом в какой-то момент увидел, что молюсь саму себе». Необходимо прийти к состоянию того света, что вы есть Бог, вы – Творец, который сейчас живёт в этом теле, и тогда вы начинаете творить свою жизнь, свою судьбу, реализовывать себя через оболочки. Какие качества нам помогают в этом? Душа живёт в трёх состояниях: состояние Ананды – состояние любви, состояние Сат-Чит, где Сат, или Шунья – это состояние пустоты, всё проникающей бытие сверкающей пустоты или, как буддисты ещё называют, «состояние нирваны». Состояние Чит, или Шанти – это состояние покоя. Чит – это ум, бесконечный покой ума. Три состояния: бесконечная пустота вне времени и пространства (то есть бессмертие), состояние бескрайнего, безграничного покоя, блаженства и состояние любви, космической любви.

Когда мы делаем в практиках то, что мы называем «работать с глубиной», мы и начинаем искать сначала отголоски этих состояний. А для того чтобы туда пройти, нужно идти по чёткой схеме, которую мы постоянно катаем: наполнение свар, сведение энергии в серединный канал, смещение потоков, подъём энергии. Другой схемы нет, есть только путь через верх, как тантрики идут, но там – немного другая схема. Но это – не хатха-йога, это – тантра-йога. А мы с вами идём по рисунку хатха-йоги или крийя-йоги: проработка всего тела от периферии к центру, выравнивание всех оболочек, сведение энергии к общему знаменателю, подъём этой энергии к высшим центрам и фиксация этого состояния. И, как

следствие, с каждой тренировкой отголоски вышеописанных трёх великих состояний начинают в нас проступать. Чем больше мы в них погружаемся, тем меньше мы взаимодействуем с нижним астралом. Таков путь Седьмой цивилизации, так мы выходим из-под сказок. Если в системе практик, в которую вы попали, нет технологий сублимации, то просто будут постоянные игры, соревнования. Потому что мы находимся в Седьмой цивилизации, которая висит под значком Арктиды, где ревность и соревнования.

Мы прошли немного схему работы со сказками, с эмоциональными программами. Дальше мы закроем полностью эту тему, пройдя рисунки манипуляций. Если вы общаетесь с арктидцем, как вам с ним нужно общаться? А как с атлантом? Пройдём рисунки выхода, то есть умение обтекать, избегать цивилизационные ситуации. И самое интересное: как выводить людей? Как это делает Седьмая цивилизация, мы только что рассмотрели. Или мы реально занимаемся практиками – в самой практике этот механизм уже заложен, или мы просто смотрим астральные мультики и выясняем, у кого больше атрибутов и кто в чём крут. Я часто наблюдал эти вещи в эзотерических тусовках. Пока никому на хвосты не наступают, все такие духовные, белые и пушистые, говорят очень красивые вещи. Но стоит кому-то на мозоль наступить – всё, мгновенный выброс энергии по рисунку Арктиды.

*Вопрос:* В самом начале было сказано, что у человека могут быть и две, и три сказки. Как они в одном человеке сочетаются, могут ли быть в одном человеке противоположные сказки?

*Ответ:* Все сказки могут быть. Самое противное, что могут присутствовать противоположные сказки в одном человеке. Например, человек часть играет себя как арктидец и часть – как атлант. При этом эти две части друг друга ненавидят внутри. Это же и есть неврозы, то есть противоречие сознания и подсознания, противоречие ваших программ.

К примеру, вот классический невроз, о котором я часто упоминаю, поскольку он часто встречается. Одна часть вас хочет стройную фигуру, а другая любит покушать на ночь. И периодически эти две программы, или субличности, внутри сражаются. Тот, кто отвечает за стройную фигуру: «Хватит есть. Завтра – ничего сладкого. Пресс качай!» У того, кто не ест, энергии много, он на коне: и он как бы пинками загоняет человека в этот режим – не ест на ночь. Человек сколько-то времени действует-действует по этой схеме, на ночь не ест, но потом происходит срыв. Почему происходит срыв? Потому что в подсознании накапливается напряжение. И та программа, которая за покушать на ночь, она начинает: «А позвольте, я тоже хочу... Что же меня этот всё время по голове бьёт своим каблуком: не ешь да не ешь». В какой-то момент у первой программы вырывается власть, кончается энергия, и та, вторая, задавленная программа подсознания выходит наружу. Она быстро «нажирается», потому как знает, что скоро придёт первая, и опять есть будет нельзя. Эта вакханалия идёт неделю. Второй наедается и, довольный, отваливается в подсознание. Вот так же люди и в запой срываются, один в один. Это всё – игрушки сознания и подсознания. Потом опять выходит первая, у неё опять появилась энергия, и говорит: «Ну что ж ты так наелся... мы же неделю постились». Загнал его на весы и опять давай: «Хватит есть!» И все повторяется, по кругу, и может длиться долго.

И все сказки – это неврозы. На неврозах построено огромное количество психологических игр, и на это мы постоянно тратим энергию: мы то сражаемся с тем, кто любит поесть, то тот, кто любит поесть, врывается, сильно наедается, и так по кругу. И всё это пронизано, во-первых, чувством вины, во-вторых, неуважением, нелюбовью к себе. И та часть, которая отвечает за стройную фигуру, не любит толстую фигуру. И тот, кто переел, даже не любит на себя смотреть в зеркало. И чувство вины просто сжирает энергию.

Это всё – цивилизационные модели поведения. Чувство вины – это хиты, оно всё там сидит. «Хватит жрать», стройная фигура – это Арктида, это арктидские перерождения. У многих из нас эти программы висят: они не просто противоречат, а ещё и конфликтуют друг с другом. И на этой постоянной войне мы теряем огромное количество энергии.

И задача йоги – путём практики это трансформировать в что-то позитивное. Есть долгий путь: долго разбираться с каждой моделью, некий психоанализ: вычислять, анализировать,

находить корневую эмоцию и как-то с ней работать. Йоги придумали проще. Обращаясь к закону «Всё есть прана», любая мысль, эмоция – это просто движение праны, энергии. Соответственно, если мы правильно, корректно выравниваем течение праны в организме, то выравниваются и эмоциональные, ментальные программы.

И так, постепенно, это биение уже становится меньше, постепенно оно нивелируется и уходит. Мы начинаем прощать себе какие-то вещи. Уходят противоречия. Я видел, как у многих людей это менялось. Я часто эту схему привожу, так как она играет у многих. Так, у того, кто любил много есть, исчезает тяга к еде, он просто становится спокойным к еде. А тот, кто был прокурором, «хватит жрать», за стройную фигуру – у него как бы уходит этот наезд на ту часть, что много ела, и они как бы уравниваются. Периодически человек позволяет себе в абсолютный кайф, без чувства вины, немного переест, но потом он прекрасно себя компенсирует: он знает техники и методики, позволяющие себя выровнять. Попостился – и всё, он держит баланс. И как только внутренний конфликт ушёл, вес сразу же стабилизировался.

Это потрясающе работает. В йоге этот механизм чётко отстроен, но вам же всё-таки придётся столкнуться с вашими близкими людьми, с домашними, с их сказками. И вы уже сталкиваетесь. Как их вытаскивать? Хотя на йогу их не загонишь. Вот это – интересно, об этом и поговорим дальше.

## Часть пятая

Итак, мы прошли по всем моделям цивилизационного поведения. Возможно, вы найдёте ещё какие-то схемы, концепции работы с эмоциями, поскольку, естественно, эта схема – не последняя инстанция. Но эта схема – рабочая, я сам по ней со своими многими вещами разобрался и очень многим людям помог. Она отвечает на многие вопросы, связанные с эмоциями, с эмоциональными моделями поведения.

И теперь у нас остался последний, крайний блок. Наша задача – просмотреть, как происходит манипуляция в эмоциональных пространствах, как выходить из-под манипуляции, как выходить из-под этих моделей, и самое важное – как выводить из-под них тех людей, которых мы любим. Потому что, когда вы становитесь свободными от сказки, вы начинаете чётко её видеть в других людях. Вы видите, насколько люди обусловлены этими программами, насколько они тратят огромное количество эмоций, личной силы, времени, денег и всего-всего остального просто на эти игры. В результате – ничего, пшик. Ни эмоций, ни денег.

Как таковой манипуляции я стараюсь не учить, но несколько её принципов нам нужно понимать. Это как в боевых школах: прежде чем вы осваиваете технику ухода от ножа, вам показывают основные движения ножом. Чтобы уже по постановке руки, по движению плеча вы понимали, как пойдёт траектория, и тогда вам уже легче защищаться. То же самое и здесь. То есть нужно понять несколько основных законов манипуляции, и тогда вам легче будет понимать, как выходить из-под манипуляции. А как манипулировать – это не йоговский способ, не йоговская информация, и поэтому нет смысла её рассказывать. У каждого из вас есть уже наработанные стереотипы манипуляции, и вряд ли вам нужны новые.

Как вы считаете, по каким законам манипулируют людьми? Какие базовые принципы манипуляции? Мы, прежде всего, говорим об эмоциональной манипуляции. Действие на слабость, «кнут и пряник», страх, чувство вины, жалости, важности. Вспомните психологический советский фильм-триллер «Буратино», там есть песенка кота Базилио и лисы Алисы:

Какое небо голубое,  
мы не сторонники разбоя.  
На жадину не нужен нож,  
ему покажешь медный грош,  
и делай с ним что хошь.

Это – законы манипуляции. Всё это входит в простую фразу: «Кнут и пряник». Людьюми манипулируют из этих двух пространств. Или мы даём человеку энергию того, чего он боится (то есть кнут), и всё вышеперечисленное – чувство вины и прочее – относится больше к позиции страха, и человек движется в нужном нам направлении. Или же мы вывешиваем ему морковку, пряник и говорим ему: «Сделаешь это – получишь вот это». И он опять же бежит в нужном нам направлении. А вот уже дадут ему эту морковку или нет – это смотря какая программа и кто манипулирует.

Исходя из этого как работает манипуляция сказками? Да очень просто. Вы знаете базовую эмоцию сказки Арктиды – ревность, зависть, чувство соревнования. У Азиатиды базовая эмоция – это жадность, страх. У Пацифиды – царь Дадон, «золотой петушок», «царствуй, лёжа на боку» – лень, агрессивность. Они цепляют всех, они как танки. В Хитиде, у старичка базовой эмоцией являются меланхолия, тоска, слабость, а у бабки – критиканство, дурость и жадность. У Шестой цивилизации базовой эмоцией является расчётливость, основной их пункт есть реализация целей. У Атлантиды базовая эмоция – тоска, и если раскручена Свадхистана, то и сексуальная эмоция: лёгкость, игривость, шаловливость. Так, поручик Ржевский – это атлант. Они очень хорошие пошляки, то есть всё, что связано с сексуальными энергиями, – это их базовая эмоция.

Соответственно, Арктида любит, когда её хвалят и когда вы показываете, что она круче всех. Манипуляция через пряник – нужно хвалить Арктиду. Какая манипуляция через кнут? Что не любит Арктида? Она не любит конкуренции, она не любит, когда при ней рассказывают о ком-то в хорошем качестве, что этот человек достиг/добился чего-то лучшего, чем она. Соответственно, если вы хотите надавить на арктидцу через страх, через негативную эмоцию, то вы о ком-то рассказывайте очень хорошо. Арктидцы это состояние очень не любят, и оно их двигает, они начинают что-то делать.

Что любят атланты? Они любят чужие тайны и сплетни. Соответственно, вы станете лучшим другом атланта, если будете постоянно ему обо всех говорить. Однако не нужно говорить о себе. Для атланта вы всегда должны оставаться загадкой. Что не любят атланты? Опять, вспомните фильм «Спальный вагон». Они не любят, когда их начинают строить, загонять в рамки, заставляют трудиться. Атланты всё любят получать чудом. Как в сказке, Гвидон ходит такой грустный, лебедь его и спрашивает: «А что ты ходишь, царь, опечалился чему?» – «Грусть-тоска меня съедает. Где-то там-то, слышал, есть такое-то чудо». Лебедь отвечает: «Не печалься. Завтра придёшь, что-то сделаем». На завтра – раз, и это чудо уже у него во дворе. Сначала остров получил, потом белочку, потом и охрану от соседей, чтобы не забрали.

Что любит Азиатиды? Она любит деньги. Есть такая строчка из песни: «На жадину не нужен нож». Если вы покажете выгоду, то всё: этот человек сразу побежит туда. Что не любит Азиатиды? Не любит деньги терять.

Например, «крючки» инструкторов йоги. Как мы цепляем арктидцев? Мы – элитарность, только 2 % населения занимаются практиками. А если ещё сказать, что из этих 2 % только мы делаем правильно, то это произведёт на них сильное впечатление. Атлантида любит тайну, эзотерику. Атланты обожают рассказы про многомерность, про духов, про сиддхи, их аж трясёт. Их на этом цепляет в йоге. А азиатов очень просто цепляют, говоря: «В аптеке смотрели цены на лекарства? А в санаториях смотрели цены? А у нас дешевле». То есть здоровым быть просто экономически выгодно. Они на этом очень просто ловятся. Что любит Пацифида? Напомню, это одна из самых просчётливых сказок, они сильные психологи, на простую лезть их не поймает, они нас как облупленных видят. Они любят интриги, но не так, как арктидцы. Пацифида любит многоуровневые интересные комбинации, в которых она действительно часто идёт танком. Пацифидцы тоже любят информацию. Но атланты любят грязные сплетни – копаться в чужом белье: «Ой, какое у вас тут пятнышко подозрительное. Как интересно!» Вот все мексиканские, индийские сериалы – это сериалы атлантов. Там же всё вокруг такого: кто с кем переспал, кто кого подставил. Там информации как таковой ноль

– там клубки эмоций. Атланты очень любят сплетни по эмоциональным ситуациям: кто, где, что, с кем... А Пацифида любит информационные сплетни, очень любит собирать информацию о людях, о событиях, о группах и группировках. Они это обожают. И на этом их часто цепляют. А что не любит Пацифида? Вспомните: Дадон всегда плакал:

Смолоду был грозен он,  
И соседям то и дело  
Наносил обиды смело.

То есть он всех вокруг обидел.

Но под старость захотел  
Отдохнуть от ратных дел...  
Тут соседи беспокоить  
Стали старого царя,  
Страшный вред ему творя.

То есть он уже не ловил эти потоки, не успевал просчитывать. Ему то оттуда причиняют неприятности, то оттуда. Они же и пригласили этого звездочёта и скопца, что дал петушка, который чётко показывал, что атака идёт оттуда и оттуда. Это был просто некий атрибут. И Пацифида абсолютно не любит проигрывать – когда её как бы переигрывают на просчёте. Как только вы показываете ему, что есть более продвинутые ребята в этом плане, то он тут же начинает сразу дёргаться.

Что любят хиты-старички? Они любят покой, чтобы их не трогали. А что старички не любят? Когда их из норы достают. Они такие премудрые пескари, раки – залазят в нору и сидят там себе, варятся, думают о вечном. Когда их хватаешь, вытаскиваешь из этой норы: «Делай это, делай то», то они это страшно ненавидят. Они себе ещё 55 раз объяснят, почему им надо в этой норке посидеть и успокоиться. А когда вы его хватаете или обстоятельства (как говорится в народе, «за задницу схватили») вытащили, то они этого вообще не переваривают. Малейшая угроза вот таких ситуаций – они сразу же дергаются.

Что любят старушки критикантки? Так, я учился на втором курсе. У нас был профессор, который вёл общую психологию. Так его группа на раз-два делала. Казалось бы, профессор, должен все эти вещи знать. И я когда на это посмотрел, очень сильно разочаровался в психологии, потому что преподаватели обвешаны всякими регалиями, научными степенями, а в эмоциях они никакие. Профессором было легко манипулировать. Он был ярко выраженный хит: играл то старика, то старуху. Был зачёт, группа приходит, и он говорит: «Ну всё, садимся и пишем зачёт». И тут кто-то ему задаёт вопрос: «А вы знаете, я недавно прочитал одну статью, например, о детской проституции». Всё – это для него как красная тряпка. В основном он выискивал какой-то негатив, который старался раздуть по принципу «Как страшно жить». И всё время говорил, что у него какая-то есть медицинская книжка, что у него куча проблем. Сначала он так себя запугивал и аудиторию, старался всякой жути нагнать – это хиты любят, – а потом начинал всё это сразу же критиковать: такой переброс делал. Ему только нужно было бросить любую тему: о детской преступности и проституции, о том, как деньги народные разворовывают, об олигархах – любую злободневную тему. Он в неё цеплялся, начинал приводить кучу негатива – всё плохо-плохо – и запугивал себя до такой степени, что было видно, что реально человек боится. А потом начинал всё это критиковать: «Какие они сволочи» и всё на свете. В результате время пары проходило, он вспоминал: «А, мы же зачёт должны были писать, ну ладно – давайте свои зачётки». Всё, группа уходила, получив зачёт на халяву. И подобное постоянно повторялось. Это и была манипуляция сказкой. Девчонки его мгновенно вычислили. Таким образом, Хитида ярко цветёт среди теоретиков, научных товарищей. Они очень скрупулёзные, любят собирать факты, но они видят, в большей степени, теоретическую сторону мира.

Что любит Шестая цивилизация? Шестая любит реализовывать свои цели. То есть она обожает технологии, которые развивают мозги, она обожает практики, которые развивают мозги, а также все методики, все действия – всё, что ей помогает просчитать и достичь своей цели. А что не любит Шестая?

Шестая считает себя умнее всех. Опираясь на свои шикарные «мозги», Шестая считает, что понимает всё и всех, и очень не любит то, что не понимает. Шестая опирается на логику, просчёт, знание моделей поведения и базовых мотиваций людей. Всё, что иррационально и, можно сказать, «магично», она не понимает и боится. Она не понимает мистики и многомерной картины Мира, что свойственно Седьмой цивилизации. Они считают всех мистиков, колдунов, магов и йогов просто хорошими психологами и их воздействие больше относят к эффекту плацебо. Они очень напрягаются и не любят всё, что не понимают и не могут объяснить.

*Вопрос:* А Япония – это Шестая, ярко выраженная?

*Ответ:* Нет, не Шестая. Хотя они сейчас под Шестой, но вообще в Японии очень сильна энергия Пацифиды. У них же там «командный дух», «всё ради клана» и всё такое. Они же на фирмах каждое утро слоганы кричат – это всё игры Пацифиды. Шестая, как и Пацифида, не любит проигрывать, не любит то, что не ведёт её к цели.

И теперь наша, Седьмая цивилизация, которая находится на значке Арктиды. Что любят люди, которые, занимаясь эзотерикой, попали под программу Арктиды? Вы смотрите, на чём человек «сидит»: например, он какой-то телесник-гимнаст. Вы говорите: «Лучше тебя в городе никто асан не делает». И всё, он поплыл. Вы смотрите, что он с другим работает пространством, и говорите тогда: «Да, ты гнёшься очень хорошо, но ещё сильнее от тебя такой свет божественный, такая аура, что я аж в твоих лучах купаюсь». Он такой: «Ах, говорите мне, говорите». Или: «Какие яркие чакры у тебя, какая кундалини».

И очень часто видно, когда эзотерические тусовки на этой программе висят. Там такое правило: «Сначала я хвалю тебя, ты прёшься, но потом ты должен меня похвалить – мои чакры, мою кундалини, – и тогда я буду торчать. А потом мы найдём оппонентов, которые не столь велики, как мы, и немножко их обсудим, но в рамках». «Знаешь, я ничего против него не имею, он хороший человек, но вот этот аспект его практики мне не нравится: там нет света, нет души. Он не так ярко светится». А другой мне поддакивает: «Да-да, но мы же не сплетничаем, но ты знаешь, он мне тоже не совсем нравится. В его поле не так идёт состояние. Но вообще, он человек хороший». И нам от этого хорошо. Так играет Седьмая цивилизация. А что не любит Седьмая? Не любит того, кто сильнее нас в чём-то реализовался: круче гнётся, сильнее светится, чакры ярче и т. п.

Зачем вам нужны знания о манипуляции? Вы попадаете в коллектив и видите, что, к примеру, ваш начальник – яркий представитель какой-то сказки, и на этом строится множество моделей общения с подчинёнными и всеми остальными. Но вы попадаете в это пространство, и вы же не возьмёте на себя миссионерскую деятельность: «Ребята, я хочу вас всех вывести из-под сказки. И вас, начальник, тоже выведу». Это будет ваш последний рабочий день на этой работе. Но вы должны как-то обтекать эти ситуации. Для начала вы должны видеть, как идёт манипуляция, а она идёт из двух законов: «кнут» и «пряник». И больше ничего нет, есть только оттенки, тона, полутона. Бывает, что в одной ситуации слиты два закона:

«кнут» и «пряник», но всё вокруг этого крутится. И больше ничего человечество не придумало. Потому что у нас энергии, эмоции двойные: Луна и Солнце. Луна – это эмоция страха, то есть всё, что связано со страхом, с эмоциями Луны. Солнце – это активные эмоции, всё, что связано со вспышками, и люди на этом играют. И, зная законы манипуляции, вы попадаете в них, вы видите, как они людей двигают, и ваша задача – обтекать их, просто не входить в жёсткую конфронтацию. То есть если вы уже работаете в этом коллективе, то вы должны быть как бы в общей струе, а если так не хотите, то уходите оттуда. Как говорится, в чужой монастырь не ходят со своим уставом. Если вы попали туда, то нужно течь по течению. Раз вы в коллективе, такая у вас дхарма сейчас, чему-то вас учат.

Но нужно учиться все эти конфликтные вещи обтекать. В этом сильно помогают знания сказок. Вы видите в человеке доминирующую сказку, вы знаете, что эти темы вообще лучше с ним не затрагивать.

Например, с арктидцами нельзя соревноваться: нельзя показывать, что в чём-то вы их превосходите. Вы тогда сразу же станете их врагом. Атланту нельзя о себе ничего рассказывать, он вас выпотрошит в плане информации такими речами, как: «О, какой я в тебя влюблённый» – и потом это всё всем расскажет. И тогда вы для него станете уже не интересны. Но если вы всё время держите стенку, не впуская его в себя, не рассказывая ему свои тайны, то будете для него постоянно загадкой. Он всё время будет вокруг вас ходить, периодически грустить: «Ну что же ты, мы ведь друзья, а ты так со мной – ничего не говоришь. А я тебе душу уже пять раз открыл, а ты мне нет». Азиаты – прекрасные парни, но, как говорится: «Дружба дружбой, но деньги врозь». Как только вы ему создаёте ситуацию, где он может терять деньги, вы моментально становитесь врагом. Пацифиду лучше вообще обходить стороной. Это такая жёсткая, очень кровавая сказка.

Не боятся крови следующие сказки. Арктидцы, вспомните, как девчонку ни за что отравили, просто она была румянее и блее, ну выросла такой. Атланты тоже не боятся: в бочку живую женщину с ребёнком закатали – и в море, пусть плывёт. Азиаты чуть попроще, они более гибкие, редко идут на подобные вещи, стараются всё-таки договориться. Так, Балда всё время разводил чертей, действовал как рэкетир классический. Он пришёл, а бедные чёртики жили себе в море, и он им говорит: «У вас недоимка за три года». Они удивленно: «Какая ещё недоимка?» – «А меня это не волнует». У него был какой-то атрибут – он им море ворошил: «Если не вылезете, то всё». Они тогда: «Ну ладно, чего уж там, давай». Он по всем бандитским законам их разводил. Вспомните классический пример с лошадью, когда бедный чёрт-дурачок нагрузил на себя лошадь и бежал-бежал, а тот сел на лошадь и проехал. Такая вот классика бандитов.

Приведу вам живой пример. Был у меня в Ростове знакомый бандит. И вот приехал «маленький» бандит (у них там была своя иерархия) на мойку какой-то соседней группировки. И пока мыли его машину, задают вопрос: «Слышишь, а ты какого года?» Тот ответил, что 70-го. Они ему: «А спорим, что не 70-го года?» Он: «Да как это, у меня ведь есть даже паспорт с собой». А они ему опять: «А спорим, что не 70-го?» В общем, поспорили на машину. Тот достаёт паспорт, и они: «Там написано, что 1970-го, а ты сказал 70-го». И это реальный случай, парень ушёл без машины. То же самое делал и Балда. Говорит: «Обгони-ка моего меньшего братца», показывая на зайца. Чёрт, как дурак, бежал вокруг моря, а он нового зайца подсунил: «А вот он уже прибежал». Такие разводки, рэкет, бандюки – это игра Азиатиды.

Общаясь с хитами, нельзя ловиться на жалости к ним. Так, когда вы видите старичка, то вы: «Ой, какой он душевный». У них же ещё и Анахата частично работает. Обычно вокруг него бабки шныряют, достают его, а он весь такой духовный, душевный, аскетичный. Но он вас на этом ловит, и потом вы будете как рыбка, которой он говорит: «Ну, сделай мне, пожалуйста, вот это». Вы сделали и это, и то, а в результате произойдёт то, что произошло в сказке. То есть игра Хитиды такова: «Благими намерениями вымощена дорога в ад». Хиты-старички ловят на жалости. Старухи ловят на критике: они так «включают пилу», что хочется как-то лучше сделать, лишь бы отстала. При этом хит-старуха может быть как мужчиной, так и женщиной.

Шестая же ловит на просчёте, на глупости. То есть с ними нужно думать, всё просчитывать, чтобы не влипнуть: «Семь раз отмерь, один раз отрежь».

Как ранее было отмечено, довольно-таки часто в человеке играют одновременно две или три сказки. Так, часто соединяются Пацифида с Арктидой в одном человеке. Допустим, вам попался начальник-пацифидец. Первое – он будет чётко манипулировать всем коллективом на знании психологии, слабости людей. Второе – сам он ничего не будет делать («царствуй, леж на боку»), зато всегда у него кто-то другой будет трудиться. Если вы попадаете в такую игру, то как вам действовать? Если жизнь вас в эту ситуацию привела и вам нужно эту сказку



отработать? У Пацифиды есть такой трюк: она любит собирать информацию. Как тогда с ними нужно играть? В моей жизни было несколько ситуаций, когда моим начальником был пацифидец. Допустим, надо решить какой-то вопрос. Вы к нему приходите и начинаете рассказывать информацию, свою версию решения этого вопроса. При этом не стоит врать, так как они вас быстро вычислят. Но вы как бы поправляете чуть-чуть в свои ворота. Всё – он эту информацию зацепил, но при этом им ни в коем случае не стоит давать советов, так как они это очень не любят, поскольку считают, что во много раз вас умнее и лучше вас видят. У них даже можно просить совета: «Знаете, у меня такая вот ситуация, как бы вы мне посоветовали?» И на этом они колются. Это такая простая манипуляция, когда вам нужно, чтобы не влипнуть. Но как только вы момент упустили и кто-то, прибежав раньше, рассказал свою информацию, то ваша версия уже не проходит и он будет чётко следовать той. У них есть такой пунктик, и я это много раз наблюдал. При этом им нужно информацию говорить без эмоций. А вот к атланту нужно приходиться с эмоциями. Вот – это то, что касается самих манипуляций.

Теперь разберём, как мы сами выходим из-под сказок. Мы проходим несколько пунктов. Первое: как бы набираем информацию по сказкам, просматриваем родных, близких, их знакомых, знакомых тех знакомых, фильмы, книги и прочее. То есть мы пытаемся видеть эмоциональные модели поведения в людях. И постепенно вы начнете просто с ходу угадывать: по мимике, по жестам, по одежде, по словечкам. Вот атланты любят говорить: «Спорим!» или «Слабо?» – это их игрушки. И по таким мелким вещам вы будете сразу отслеживать сказку. Это первое условие.

Второе условие: вы понимаете свою сказку. В доминанте у всех две-три сказки. Обычно две, но может быть и три, при этом у вас есть практически все оттенки других сказок. Но сложность в том, что стереотип сказки дуален. К примеру, в Арктиде: спящая – злая. Так, спящие – это такие красивые люди, но от них есть ощущение «не здесь и не сейчас», как феи такие. Сюда относятся женщины, которые мечтают, «ждут своего принца». К ним заходишь домой, у них там лежит натюрморт и недописанная картина; через год ситуация не меняется: этот же натюрморт и ничего не движется, не меняется. Ты спрашиваешь: «А чего так?» В ответ: «Да... Нет состояния». На них смотришь, и возникает такое ощущение, что они спят. Злая – та, что всё время соревнуется. Спящая постоянно всех спрашивает: «А скажите, я прекрасна?» Ей говорят: «Да красива, красива ты». Или: «А ты меня любишь?» Ей: «Да люблю, люблю». А у злой не так, это уже проснувшаяся Арктида: «Я уже прекрасна, и это просто не обсуждается». Вспомните, Жека в фильме на вопрос «А муж-то хоть любит?» отвечает с такой маской: «А кого ему любить-то». Если человек арктидец, то играет этот стереотип: он часто или тоскует по признанию, ничего не делая, или бешено начинает со всеми соревноваться. То есть у него часто играет такая дуальность. У атлантов Гвидон и Салтан: то он со всеми такой бурный панибрат, то он тоскует. Так, к примеру, по фильму, когда между Сидоровым и Жекой произошла близость, он потом рассказывает ей о своей жизни: «Вот говорят, что все, кто снабженец, то сразу в тюрьму. Ну как же это в тюрьму? Я же не для себя, я ж для дела: этому деньги, тому девочку и т. д. – и как же это так?» А Жека сидит, смотрит на него и понимает, что он уже для неё не герой. То есть как только вы показываете сказку, будучи перед Арктидой, то вы выпадаете из маски героя. Она сказала ему: «Скучный ты человек, Сидоров» – и ушла от него. Так играет данная сказка. К примеру, у человека может быть стереотип одной сказки и другой – при этом они ещё дуальны. Поэтому иногда сложно себя поймать, но через время вы это всё найдёте. В каждом рисунке есть дуальность, есть такая игра: и у Пацифиды это есть, и у хитов (старик и старуха), и у Шестой – в общем, в каждой это есть. То есть условно: то плюс, то минус. То ты на коне – в Солнце, ярких эмоциях, то в Луне – в депрессии, в тоске, в тусклом эмоциональном фоне. То вверх, то вниз. И на этом, кстати, тратится большое количество энергии.

Таким образом, первый слой – смотрим в людях, второй слой – находим это в себе, ну а третий слой – начинаем с этим работать. Если мы занимаемся хатха-йогой, раджа-йогой, крия-йогой, тантра-йогой, то как это делать? Прежде всего, убирание блокировки. Мы знаем,

какая сказка на какую чакру ставит блокировки, и начинаем с этой чакрой работать. Арктидцам нужно активно работать с Вишудха-чакрой. Как только Вишудха-чакра разблокируется, уходит соревнование и приходит творчество.

Азиатам нужно активно работать с Манипурой. Как только уходит блокировка, уходит и жадность.

То есть уходит жёсткий стереотип. Само качество может оставаться, но оно уже не включается так жёстко и так сразу. Смотрите, как это происходит. Сначала мы жёстко стереотипны, то есть за ситуацией жёстко следует реакция. В ситуациях, связанных с деньгами, сразу включается жадность. Как только мы снимаем блокировку с чакры, на которой есть вставка, наше внимание как бы отклеивается от программы, мы вдруг начинаем эту программу видеть. Программа в нас ещё щёлкает, ситуация-реакция, но мы уже частично находимся над программой и отслеживаем её работу – видим, как тратим энергию. Дальше мы работаем-работаем, и, условно, из четырёх ситуаций мы две обкатываем по другому сценарию, а две – ещё колемся. И потихонечку все модели полностью меняются, все ситуации происходят по другому сценарию. То есть это первый закон – работа с чакральной блокировкой, зная, где сказка ставит блокировку.

Второй принцип – поднимаем энергию эмоций, сублимируем и потом опускаем её вниз. Она структурируется цветом высших чакр и, опускаясь вниз, даёт нам возможность для изменения модели, то есть наше внимание становится другим. Мы выходим из-под стереотипа, мы сдвигаемся, мы видим, как осуществляется игра, и нам удаётся быть над игрой. То есть не быть в самом сценарии, а наблюдать его как бы извне. Это такая позиция внимания. И чтобы это произошло, энергия должна подняться вверх (что достигается техниками сублимаций), напитаться светом верхних чакр и опуститься вниз. И тогда уже наше внимание свободно от игры. Я обычно предлагаю в конце тренировки просто посидеть, посмотреть на себя. И в этом состоянии вы увидите эмоции, программы, мысли, но это – не вы. Вы в этот момент не отождествляете себя с ними. Соответственно, вы находитесь над игрой, над сценарием. И в этой позиции вы можете легко продумать, прочувствовать другую модель поведения – более природную, гармоничную. Постепенно у вас это состояние фиксируется, и в какой-то момент в самой жизни вы вдруг видите, что вы – раз – и не пошли по сценарию. И вот так, потихонечку, мы вылезем из-под сказок.

Следующее и самое сложное – выводить людей из-под сказки. С практикующими это легко. Поначалу мы проходили пространство тела и энергии. А когда мы набрали какой-то опыт работы с телом и энергией, мы сдвинулись в полосу работы с эмоциями. Прошли эту тему, и вы теперь понимаете важность сублимаций, важность позиции видящего, наблюдателя. Для чего мы всё это делаем? Для того чтобы выходить из-под программы. То есть энергия освобождается, вы направляете её в свою жизнь, в творчество, в реализацию себя как личности. И соответственно, если вас это цепляет, то вы начинаете с этим работать и рано или поздно из-под сказки выйдете.

А если человек не практикует и к тому же он является вашим близким? Вы видите, что вы вышли из-под сказки, а с ним продолжаете играть какой-то кусок сказки, потому что он не может по-другому общаться. И если вы не играете с ним сказку, то он обижается, агрессивен, дёргается на вас: ему кажется, что вы его не любите, что вы стали холодны с ним, отчуждены. А вы просто не поддерживаете игру, поскольку понимаете, что такая игра вас ни к чему не ведёт. Он находится в стереотипе, в жёсткой программе. На каком-то отрезке вы видите игру. А тот человек не видит игру, для него это – жизнь, настоящие слёзы, настоящая боль, и, что интересно, для него это важно. А на самом деле это же – ничего, это просто движение энергии, притом в никуда. Ты как батарейка: ты накапливаешь эмоцию, приходит ситуация, и ты разряжаешься, куда-то эта вся энергия уходит. На человека опускается облако, он как бы сразу видит ситуацию сквозь эту энергию. То есть опускается сказка, определённая вибрация, и он жёстко ведёт себя по жёстко стереотипному сценарию. И как бы вы ни пытались его выдернуть из этого облака, он не выходит, потому что для него это важно. Дальше он разрядился, успокоился.

И это продолжается какой-то отрезок времени, то вдруг навалилось, только успевай выгребать, а потом раз – и всё исчезло. Почему? Потому что у вас пропала энергия и вы стали неинтересны для этих духов. Но как только вы опять накопили, «обросли шерстью», это облако сразу опять опускается. Вроде успокоился, думаешь, что чёрная полоса прошла, но на самом деле просто не стало энергии. И когда ты видишь, как это всё тратится, понимаешь ценность этой энергии, то тогда ты начинаешь её просто лапами грести из-под этих программ. Для вас уже неинтересно там находиться. Это как если вы заработали деньги, а кусок вашей зарплаты просто исчез, потому что у вас в кошельке дырка. Вы получили в кассе деньги, в кошелёк положили, до дома дошли, а там трети зарплаты нет.

Людей не получится вывести из-под программы насильно, заставить заниматься практиками. Допустим, мы придём в какое-нибудь злчное место (например, пивной ларёк), возьмём оттуда человека, который сидит под какой-то сказкой, и скажем ему: «Парень, тебе вот нужно заниматься». А он в ответ: «С чего это ты взял?» – «Да вот мы видим, как в тебе программа играет, поэтому нужно заниматься». – «Да не пойду я». – «А вот и пойдёшь». Взяли его «за лапы» два бугая, привели, бросили на коврик и говорят: «Делай асаны». Что он о нас подумает?

Нельзя в практику тянуть насильно – это один из законов. Как только я в практику тяну человека насильно, я тогда сам попадаю под сказку, под этот значок Пацифиды. Это Пацифида любит всех тянуть в практику. Пацифида берёт всех волей: «Тебе надо ходить». – «Да я не хочу ходить, отстань от меня со своей йогой». Не отстаёт: «Нет, ты должен ходить». Бывает, что ко мне на практику приходят такие люди, я к ним подхожу, видя, что они мучаются, и говорю: «А чего вы пришли?» – «Ну, вы знаете, мне так сказали, что я не мог не прийти».

Ещё пример, как играет сказка. Мы сидим в компании обычных хороших социальных людей, но чувствуем некую свою элитарность, избранность: мы демонстративно не едим мясо, это мы не едим, то не едим. А в этом месте вообще нельзя сидеть, потому как здесь плохие энергии, и об этом должны узнать все. Тут мы сразу в Арктиде.

Как только мы всех хлопаем по плечу, громко рассказываем эзотерические тайны: «А я вчера вышел в астрал. Там такие духи! Я тебя научу – это так легко! И тебя научу тоже, и тебя». При этом я говорю об этом соседу, но слышит весь стол. Всё – мы сразу под Атлантидой.

Хитиду и Азиатиду оставим вам на самостоятельную проработку. Итак, вы видите, что человек находится под сказкой, но вам уже неинтересно играть в эту игру. Частично вы её поддерживаете, из сострадания, понимая, что по-другому человек просто не общается. А как его вытащить? Можно с ним это обсудить. Это работает, но только с родственниками, с родными, близкими, которые от вас зависят. Я так своего человека выводил из-под одной сказки: я его затаскивал в ситуацию, он был полностью от меня зависим, когда игра начиналась, он дёргался, и я ему сразу показывал другую модель. Данная схема рабочая, но с теми, кто от вас зависим энергетически, материально. А если люди независимы или даже выше вас стоят – например, родители, – вы можете им помогать, они на вашем обеспечении, но вы всегда для них останетесь маленьким мальчиком/девочкой. В чём ещё проблема состоит с родными? С ними работает часто другой закон: «Нет пророка в своём отечестве».

Условно: «Чему она меня может учить, ведь она моя жена?! Сиди себе там, борщи вари, а я не собираюсь тебя слушать». Или: «Чему он может меня научить, он мой муж, я его видела в разных ситуациях». «Чему он может меня научить – я его родила, воспитала». Вот такая интересная штука.

Так, один из Мастеров сказал: «Самую сложную битву нам приходится выдержать за тех, кого мы любим». Первый его закон вы правильно нашли: «Меняетесь вы – меняется пространство». Если вы реально начинаете меняться, а вы находитесь в семейном поле, вашу энергию так или иначе люди начинают брать, и в какой-то момент начинаются свои трансформации, изменения, они тоже начинают частично меняться. Это работает всегда, но не всегда быстро. Бывает, что это занимает какое-то количество лет.

Как при этом помочь? Самый первый закон: если человек не хочет выходить из-под сказки, то вы не имеете права его оттуда вытаскивать. Если будете выводить, а человек сам не хочет, получите «по голове». Это – его выбор, его жизнь, его игра, в которой он чему-то учится. И если он не хочет выходить, ни в коем случае нельзя выводить.

Хорошо работает принцип: «Воспитание – это подражание». Но, опять же, с теми, кто от вас зависит, кто в вас видит лидера. Этим очень хорошо учить детей, потому что они с вас копируют сказки, как и мы это делали: с родных, близких, с лидеров – с тех, кто нам был интересен, то есть мы от них взяли все модели. И детей очень хорошо воспитывать, когда вы им показываете другие модели поведения, вне сказок. При этом тут же показывая: «Вот смотри, почему эту тетю заколбасило. Потому что она вот то-то».

Описанная выше схема работает в системе дети – родители. А что делать, если прямые родственники, например, муж – жена, братья – сестры или выше вас – родители, бабушки – дедушки? Посмотрим, как работает схема в этом случае. Мы живём, начинаем выходить из-под сказок. Постепенно мы становимся другими: родные на нас смотрят, и мы с ними проходим несколько стадий. Сначала – жёсткое непринятие, критиканство того образа жизни, который ты ведёшь, «попал в секту» и т. п. Мы это постепенно проходим. Потом махнули рукой: ты как бы «белая ворона», и ладно. А потом эта «белая ворона» – какая-то интересная. На тебя начинают посматривать, задавать какие-то вопросы. Но сначала задают настороженно, посматривая, потом уже всё больше и больше интереса, и в какой-то момент их цепляет; они видят, что ты другой, что ты реально более счастливый и здоровый. И тогда они к тебе обращаются: «А можешь и мне помочь?» Всё – этот клиент ваш.

В чём ценность того, что мы с вами вот это обсуждаем? Это один из инструкторских приёмов. Инструктор закидывает вопрос, на который нет ответа. Его задача заключается не только в том, чтобы рассказать информацию, но и в том, чтобы вы сами научились с ней работать, ловить свои потоки, то есть взаимодействовать со своими Силами. После того как я закинул вам тему без последующего ответа на неё или в самом вопросе уже есть ответ, вы начинаете её крутить, и за счёт такого общения в этот момент на вас выходят ваши Силы. В конце вы приходите к ответу, который вы и знали, по большому счёту. Вы же его сразу сказали, что действовать нужно своим примером: «Меняюсь я – меняется мир». Но если бы вы мне сказали это, а я просто кивнул и сказал «да» и мы пошли бы домой, тогда бы всего этого не было, вы бы не нарабатывали свой канал, а это – самое ценное.

Когда выводишь из-под сказки, с той стороны должно быть согласие, а оно будет только тогда, когда люди заинтересуются в том, что ты «светишь», чем ты живёшь. А если людям неинтересно, то, как говорится в Библии: «Не мечите бисер».

До тех пор пока он не хочет, вы его и не вытаскиваете. Вы просто обтекаете жёсткие ситуации, то есть стараетесь не входить в них, при этом иногда подыгрывая игру. Приведу пример, как эта игра часто срабатывает на родителях. Приходите вы домой к родителям, вы уже живёте в другом мире, а они – в своём. Первое: им нужно рассказывать. Если чисто информационно: «Был здесь, съездил туда, сделал это, вернулся, всё удачно», то они тебя не понимают, скажут: «Какой-то ты сухой». А если вы начнёте рассказывать: «Был там-то, ехал туда-то, встретил в поезде таких-то попутчиков – мы с ними так общались, там я видел то-то и то-то» – в общем, массу подробностей. Всё выдали, создали им такой себе мини-сериал. Они тогда будут понимать, что сын/дочка родителей уважает.

Ведь что на самом деле им нужно? Им нужна энергия внимания. Это одна из сказок: долгое, даже похожее на сплетни обсуждение различных бытовых вещей. Если вы видите, что для них это является ценностью, то и дайте им это. Или вы к ним приходите, а они начинают: «Ой, сегодня была в магазине, а там цены поднялись на это и на то, и как же мы теперь будем жить, такая ведь пенсия». Это сказка – игра в «какой ужас», классическая игра хитов. Запугать себя, других, всем вместе побояться, потом покритиковать правительство. Вы можете пару раз поддакнуть, ещё что-то добавить и быстро свалить. Но вы уже проявили участие, и для них это ценно. А если вы говорите: «Ну и что, что там цены поднялись, и т. п.» – это может родителей расстроить.

Как из-под этой игры выводить, если человек этого хочет? Хит начинает бояться или всех критиковать, а вы ему задаёте очень простой вопрос: «Что реально ты можешь сейчас сделать, чтобы это поменялось?» Он говорит, к примеру: «Вот цены на квартиры, коммуналка, всё остальное, ой-ой» – в общем, жуть такая. А ты говоришь: «Что ты в данную секунду реально сможешь сделать?» Он, понятно, отвечает: «Ничего». А ты ему: «Как ты можешь реально на политику повлиять?» Ему остаётся ответить: «Никак». Я ему говорю: «Ты можешь только работать с собой, делать некий анклав тишины и улыбки, благости, покоя – это и есть твой вклад в общее поле и в самого себя. Если ты будешь счастлив, то вокруг какое-то количество людей будут ловить твой отблеск счастья и станут тоже счастливыми. От них это тоже пойдёт – и это твой реальный вклад, и это ты можешь сейчас делать, вместо того чтобы эту жуть нагонять». И они начинают мгновенно трезветь. Так мы выводим из-под сказки тех, кто хочет этого.

В каждой сказке есть такой сценарий выхода, который вы найдёте сами. Я вам только показал, как это делать с хитами. Я несколько хитов вывел, и сейчас они – очень успешные и реализованные люди. А до этого эти хиты играли в данную игру, всё время боялись сделать шаг. Они часто наработывают-наработывают трансформацию, изменения, им жизнь подводит ситуацию, но необходимо сделать шаг, а они – сразу в норку: «Мне ещё рано, нужно немного посидеть». И когда ты их вытаскиваешь, они сразу же перестают бояться шагать, то всё, их жизнь начинает меняться.

*Вопрос:* А есть более простые сказки и более сложные? *Ответ:* Они все сложные. Например, энергия жадности другого человека для тебя ничего не значит, и тебе кажется: «И чего он такой жадный?» Но зато твоя эмоция для тебя реально значима, и она тебя жжёт, а с его же точки зрения: «Чего это она психует?» Свои проблемы всегда яркие, поэтому сказки сложные. Это наши «тараканы», наши игры, слёзы, боль, наши дети, родители, наше отношение – это всё наше. Это остро для нас, ярко, там куча энергии, эмоций, проблем.

*Вопрос:* Если понижать степень собственной важности, то легче выходить из-под сказок?

*Ответ:* Понижение степени важности связано с Сат-Гуру. Это общий алгоритм йоги. Чем меньше в нас эгоистичной вибрации – авидьи, тем больше в нас энергии Саттва-гуны, тем лучше мы выходим из-под любых программ.

Есть четыре базовые программы тела: сон, дыхание, сексуальная программа и питание. Когда у меня есть место, где я сплю, есть еда, есть сексуальный партнер и есть воздух – я чувствую себя в безопасности. Это – как бы инстинкт самосохранения в сумме. Работая с телом, мы работаем со всеми этими четырьмя программами посредством асан, пранаям, шат-карм.

После того как мы с этим немного поработали, мы поднимаемся в полосу энергии эмоциональных программ, где мы с вами и работаем сейчас, и изучаем модели поведения, видим свою несвободу и учимся наработывать другие схемы поведения, чтобы выйти из-под этих моделей.

Дальше мы входим в полосу ментальных программ – концепций и идей. Там свой механизм, но мы до него ещё не дошли. И с каждым таким слоем в нас всё меньше и меньше энергии эгоизма, потому что мысли «я – тело», «я – эмоция», «я – мысль» – это и есть эгоизм. И чем больше я отделяю свое внимание от этих всех вещей, тем больше я понимаю, что это только инструменты, через которые я действую в этой жизни, реализую свою миссию, своё творчество. И когда в какой-то момент я вхожу в это состояние и понимаю, что я – не всё это, а это только инструменты, я вхожу в полосу свободы, то есть в те пространства, где живёт это нечто, что называется душой. И она живёт в трёх измерениях, состояниях: Сат-Чит-Ананда, – и я начинаю в этих пространствах жить. То есть для меня это уже не просто умозрительные идеи, концепции, а реальные переживания, реальный опыт. Но для того чтобы туда дойти, нужно вытащить внимание из этих всех программ: из тела, из эмоций, из мыслей, как бы кристаллизироваться, вытащить яркий свет.

Отсюда – во многих школах символом йоги является лебедь. В индийской мифологии это мифическая птица, которая может отделить воду от молока или масла. То есть пахтание,

практика сбивания масла. Мы практикой кристаллизуем свет. За счёт практики мы понимаем, что я – не тело. Это не идея, а реальные переживания, что я – не тело, не эмоция, не мысль. А тогда – кто я? Нечто, что наполняет и даёт всему жизнь. Некий первородный принцип. Свет, который мы сначала ощущаем как сознание, и мы становимся этим. Это и есть Путь. В данном состоянии мы абсолютно свободны от всего. От всех программ, от смерти в том числе. И абсолютно счастливы, потому что сама природа этого света – счастье и любовь. Отсюда и говорят, что всё – внутри нас. Просто иди по этому пути, кристаллизуйся, кристаллизуйся – как бы сжатие такое идёт. И когда мы доходим до этой точки, возникает взрыв – самадхи, – и ты понимаешь, что ты есть всё – ты есть Бог. И это – не идея, а реальное переживание, которое нас трансформирует, и мы уже живём из этого опыта. Это и есть Путь.

Итак, мы немного поработали с телом, телесными программами, к которым мы ещё вернёмся, ведь там много работы. А сейчас мы находимся в полосе эмоциональных программ и потихоньку двигаемся. С родными вы будете искать свои творческие открытия, подходы. Ещё раз повторяю – основной алгоритм: «Меняетесь вы – меняется пространство». В какой-то момент близкие начинают задавать вопросы. Здесь их нельзя «тянуть за уши» в практику. Это ничего хорошего не даст, всё должно вызреть.

Говорить, что они «вынуждены» меняться, не стуйт. Это как сидит злобный йог в квартире, делает практику и хитро поглядывает на домашних: «Вынуждены будете поменаться, куда вы денетесь. Дверь закрыта, сейчас я тут вам энергии нагоню». Не тяните родных «за уши» в практику, ничего хорошего не будет. Вас же никто сюда не тянул. Ведь вас что-то да привело сюда, какой-то интерес, посыл, желание – реально вам это интересно, вы что-то с этим делаете. Так и они – постепенно вызреют и потихонечку придут к вам же. Вы для них и будете учителем. И когда вы будете их обучать, не забывайте, что какие-то вещи вы получали в течение нескольких лет. Не нужно человеку говорить: «Наконец-то ты созрел! Сегодня, значит, мы делаем асаны, в обед мы занимаемся сказками-цивилизациями, а вечером мы медитируем на свободу от ментальных концепций». Вы к этому пришли за несколько лет, а ему за месяц всю теорию выдадите. У инструкторов йоги тоже главенствует тот же закон, что и у врачей: «Не навреди». То есть к каждому человеку – свой подход, своя методика и своя скорость, ведь один человек быстрее улавливает, другой медленнее.

*Вопрос:* То есть мы можем вытаскивать других тогда, когда сами набрали энергию и светимся?

*Ответ:* Разберём, как данный принцип действует. Так, вы идёте по улице и видите, что просят милостыню. Первое – нужно смотреть на лицо человека. Если видно, что он однозначно пьёт, то ваши деньги, несомненно, пойдут на алкоголь, а значит, давать не нужно. Нельзя давать деньги, которые потратятся на алкоголь и наркотики. На еду – можно. Как говорят: «Дай милость, и тебе воздастся». Чем тебе воздастся, если ты дал человеку денег, он вечером купил себе дозу, ширнулся, и ты с ним резонировал. Что такое передача денег? Это – момент сонастройки какой-то. И ты думаешь: чего мне вечером плохо? А он там валяется и кайфует. Если вам его жалко, это, скорее всего, программа сказки. Другой вопрос, если вы идёте и видите, что человек реально нуждается в деньгах. Обычно у них глаза другие. И они не просят, не манипулируют – они просто сидят, и ты видишь, что человек находится в некой ситуации. Здесь нужно сердцем чувствовать, что деньги нужно отдать. При этом у вас куча своих обязанностей, у вас – своя жизнь, и есть люди, которым вы помогаете, кормите. Вы же у них не отберёте это и не отдадите ему, иначе что это будет за помощь, когда у одних отобрал, чтобы другому отдать? Вы даёте столько, сколько для вас не критично. То же самое и здесь. То есть когда мы начинаем помогать энергией, когда у нас её много. А когда энергии мало, то мы сами еле ходим, человек подходит и говорит: «Дай мне энергии». Даёшь, но сам сваливаешься.

Когда вы начинаете выводить людей из-под сказок? Когда вы сами вышли, ощутили свободу вне программ, драйв этих состояний. Вы увидели, как энергия поднимается, трансформируется, как она входит в вашу жизнь, делая её интересной. Появляется

творчество, радость от него, меняются ситуации, меньше становится циклических ситуаций – тех, что постоянно повторяются. Циклические ситуации растворяются, переходят на другие круги, и вы видите, как жизнь просто заиграла красками, потому что в неё опустилась энергия творца. И это вы же сделали. Вы это видите, наслаждаетесь этим, балдеете от каждой ситуации. Люди видят вашу свободу, и им тоже этого кайфа хочется. Тогда они приходят к вам, и вы начинаете потихоньку их вытаскивать. А когда ты сам находишься в программах, то кого ты можешь вытащить-то? Ты можешь только человека загнать в такую же программу, что часто и происходит.

Ведь закон один, космические законы пронизывают всё пространство. Здесь то же, что и с подачей милостыни: можно отдавать только то, чего у вас избыток. Естественно, что бывают исключения: бывают ситуации, когда нужно резко помочь, и вы у себя много забираете и отдаёте. Но это редко бывает, в основном мы делимся только тем, чего у нас избыток. И кстати, когда мы так делаем, мы никогда не жалеем о том, что отдали. Вспомните, как вы собрались к кому-то на день рождения, купили ему дорогой подарок, принесли и отдали. Потом на ваш день рождения этот человек пришёл и отделался какой-то фигнёй. И вас жаба душит: «Блин, я ему такой дорогой подарок купил, а он мне – мелочь какую-то». Это значит, что вы ему отдали то, что забрали у себя. То есть вы потратили на подарок ему больше денег, чем вы могли спокойно отдать. Поэтому всегда нужно дарить то, чего у вас избыток. Много у вас хорошего состояния – отдайте какой-то кусок, много денег – отдайте какую-то часть. Но не так, чтобы у вас потом жабёнок мучил: «Ну что же ты так много-то отдал?» Значит – это программа, с которой ещё нужно работать.

Йог – человек, который скользит сквозь волны Ума, и мы учимся выстраивать свою жизнь так, чтобы в нас всё больше и больше было Саттва-гуны. Если я знаю за собой какую-то программу, которую я ещё не отработал, то зачем в ране постоянно ковыряться, зачем эту программу всё время подстёгивать? Она постоянно будет мне сбивать состояние, и я всё время буду опять подпитывать игру. Нужно наоборот: видя программу, немного от неё отходить, не загоняя себя в эти ситуации, и наработывать энергию Саттва-гуны. Чем больше у вас Саттва-гуны, тем быстрее этот процесс растворится. У вас станет больше свободной энергии сознания, и вам удастся выдернуть ум из стереотипа.

Есть два стиля обучения. Первый – через стресс. Условно – мне страшно и я иду туда, где страшно. Боюсь жутко, но всё равно иду, штаны потом меняю, но всё равно иду. Опять страшно: иду туда, где ещё страшнее. Это такой воинский стиль. Он очень быстрый, поэтому бойцы его и применяют, чтобы очень быстро наработать бесстрашие. Однако здесь идёт очень сильный отсев: какое-то количество людей просто ломается.

Второй стиль поведения носит название «гармоничный». Мы потихонечку наработываем-наработываем другую вибрацию, другую позицию внимания. Она нас делает сильными, и за счёт этого мы как бы внутри взращиваем новое состояние. Оно просыпается-просыпается и начинает растворять сначала маленькие программки, потом больше и больше, оно всё растёт, растёт. Это как костёр: вы сначала туда щепочки подкинули, потом покрупнее дрова, и, наконец, можно какое-то большое полено (программу) бросить. И в практике эта программа начинает гореть, и вы чувствуете от неё свободу. А если я только что вступил на путь самосознания и сразу говорю: «А вот разберусь-ка я с этой своей эмоцией, энергией, ситуацией». А ведь я её десять лет накачивал, а то и больше. Она меня мгновенно ломает назад. Откат будет жесточайший. Я не получу позитивного опыта, а только лишь синдром боязни с этим работать. Зачем себя в стрессы загонять? Нужно наоборот: учиться так выстраивать свою жизнь, чтобы всё время Саттвы было больше и больше, то есть идти постепенно.

Мы, кстати, находимся с вами в саттвической школе. Если бы мы были в раджастической школе, то были бы другие модели поведения и обучения. Например, если бы мы делали две минуты мосты, то я бы не давал вам ложиться, когда вы устали. Я бы не с вами делал этот мост. Я бы ходил, бегал по залу и всё время бы повторял: «Все держим мост. Что ты падаешь? Что руки трясутся? Смотри, другие люди же стоят. Вот из-за него сейчас поле у

всех просядет. Делай мост!» Он уже бедный. «Всё, я не могу». А ты ему: «Все стоим». Такие школы есть, и я в парочку из них забредал. А у нас саттвическая школа, серединная.

Подведём итоги. Мы сейчас находимся в полосе эмоциональных программ. Мы прошли с вами основные стереотипы сказок. Ещё раз напомним, что сказку всегда вычисляем по основным эмоциям. Мы изучили, как играют сказки. Немного изучили то, как играет манипуляция: как манипулируют нами, как манипулируем мы. Мы освоили йоговский выход из-под сказки. И контурно наметили, как выводить людей. Это – ваша творческая работа, здесь нет однозначных каких-то моделей, поскольку к каждому человеку надо по-своему подойти. Когда вы станете сильнее в этом диапазоне, вы кого-то сможете вывести. Когда вы выведете хоть одного человека, то это будет кайфом, высшим пилотажем. Постепенно ваше поле станет таким, что в вашем присутствии будут меньше играть сказки. То есть в вашем коконе появятся такие вибрации, что люди как бы будут трезветь – понимать, что на эмоциональные игры не стоит тратить время, что в этот момент мы просто отдаём энергию неизвестно куда. Куда-то эти потоки уходят, а кому отдаёшь энергию – ты не знаешь. И человек начинает видеть ценность других состояний. То есть вы будете выводить просто своим присутствием. Попадая в ваше поле, люди немного будут меняться. А вот уже в коконах Мастеров когда мы попадаем в их поле, то вообще забываем об этих вещах. Присутствие Мастера даёт это. Инструктор не учит, а даёт методики; дальше вас будет учить сама Жизнь. Жизнь – великий учитель.

## Экстрасенсорика в йоге

### Часть первая

Я обещал научить вас поработать с Анахата-чакрой. И здесь это, прежде всего, некие ключи, методы работы в йоге по развитию тонкого восприятия (экстрасенсорики).

Анахата-чакра – это именно тот орган, который отвечает за ощущение тонкого. И если мы возьмём пять каналов коммуникации, то каждый центр так или иначе работает с каким-то каналом. Например, когда активизируется Муладхара-чакра, то у человека очень сильно обостряется обоняние, вплоть до так называемого «яснонюханья»: энергию ведь можно не только видеть и слышать, её можно ощущать, как тонкий запах. Отсюда есть выражение (часто в народе говорят): «Его мысли плохо пахнут». Это именно то выражение, которое придумали люди, кто «ясно нюхал». То есть он не видит, например, энергию, не слышит энергию, не чувствует её, но он ощущает тонкий запах. Свадхистана работает, прежде всего, с каналом вкуса. Отсюда – когда мы концентрируемся на вкусовых ощущениях и стараемся всё тоньше и тоньше их воспринимать, мы работаем с тонкими вкусами. Манипура отвечает за зрение, а вот Анахата подключена к тактильному каналу (к кинестетике).

Как выстроена схема работы с Анахата-чакрой? Повторюсь, что у всех людей все центры (чакры) функционируют, вопрос в доминанте, то есть какой центр начинает более активно доминировать; поток праны, сознания и нашего мировосприятия начинает строиться как-то больше из этого центра. Мы проявляемся в этой жизни через несколько «окон», а чакры как окна и двери одновременно – это наша реализация во внешней реальности. Любого человека можно представить, почувствовать как два измерения, два пространства – соответственно, можно увидеть степень его реализации в этих пространствах. То есть существует внешняя наша реализация, и мы её можем увидеть по внешней жизни человека. Например, материальная реализация: как человек одет, как он выглядит, какая у него машина, есть ли у него дом, как у него выстроены финансы – так мы можем увидеть, насколько он внешне реализован. Но при этом у каждого человека есть субъективный мир, то есть наша внутренняя вселенная. К примеру, мы можем сказать, что этот человек прекрасно реализован во внешней реальности, но внутри он плохой. Множество людей говорят, что он очень хорошо реализован, но внутри это плохой человек. И наоборот, мы общаемся с каким-нибудь монахом, у которого в личной собственности чашка для подаяния, две-три рясы и всё, больше ничего нет, – и мы можем сказать, что во внешней реальности этот человек никак не



реализован, то есть мы не видим его реализации. Но, общаясь с ним, смотря в его глаза и общаясь с его внутренней реальностью, мы видим, что это о-о-очень реализованный человек.

Анахата – это чакра, которая очень хорошо коммуницирует и с внешней, и с внутренней реальностью. То есть это центр, который даёт нам такую наработку: мы можем чувствовать внешнее пространство, как всё более тонкие ощущения, и мы можем погружаться во внутреннюю реальность, то есть общаться со своей душой, общаться со своей внутренней вселенной. И отсюда если йогу рассматривать как одну из схем погружения в систему, в практику, то получается следующее. Мы приходим в йогическую школу, где нас сначала обучают каким-то телесным практикам, потому что телесная оболочка – это наиболее видимая часть нас, наиболее ощущаемая и легко воспринимаемая. И человека начинают обучать: ему ставят культуру движения, ставят построения, определённые формы, как геометрию (там свои ключи), правильные натяжения сухожильных рисунков. Обучают правильному распределению мышц (какие группы мышц чуть-чуть подобрать, какие распустить), правильному построению (работа от живота, от крестцового отдела, натяжение – то есть там свои ключи), умению расслабляться в асанах, умению пропускать расслабление сквозь каркас мышц в органы. И когда человек все эти ключи проходит, то есть он прошёл определённые ступени и более-менее познакомился с йогой тела, то тогда нарабатывается следующая ступенька – это выход в экстрасенсорные ощущения. Понятно, что плоскость тела безгранична, а сложность асан можно наращивать и наращивать от более простых до более сложных, но это плоскость, и здесь нет качественного перехода (ступенек).

Когда же человек переходит на следующую ступень – в экстрасенсорное ощущение (то есть когда мы на телесную матрицу начинаем наращивать какой-то более тонкий рисунок), мы начинаем нарабатывать то, что называют «экстрасенсорикой», то есть тонкое ощущение. Это мы входим в полосу работы с Анахата-чакрой, потому что именно Анахата – это тот орган, с помощью которого мы начинаем чувствовать прану, начинаем её ощущать. Легче всего сначала чувствовать энергию – это менее затратно энергетически. Когда определённое количество этих практик переходит в качественный уровень, возможен вариант: человек переходит в «виденье», то есть он начинает энергию уже напрямую видеть. Притом есть те, кто постоянно видит, а есть люди, которые включаются и выключаются, то есть они могут включить виденье, выключить виденье – это, скажем, более адекватный способ, потому что постоянно видеть энергию тоже тяжело. Особенно если человек начинает видеть пласты астрала (а нижний астрал населён всякими существами), и вдруг ты идёшь и видишь: на человеке спрут какой-то висит или присоска, то есть какая-то дрянь. Это не всегда приятно наблюдать. А так – раз, отключился, и ничего не видишь, нужно – включился. И соответственно, здесь, как и со ступенью тела, есть определённые методики, которые помогают развивать эту ступень, и, опять же, она бесконечна.

То есть когда мы погружаемся в работу с тонким, мы по горизонтали можем развивать его бесконечно, но там и ещё дальше есть ступенька, она переводит нас на новый уровень.

Мы сейчас с вами проговорим одну из схем, а их много, но это одна из методик, которую я в своё время хорошо освоил и много людей через неё провел – она очень рабочая. Но здесь вы, как творческие люди, понимая основные алгоритмы практики, можете очень пластично подбирать под себя нужные вам ключи. То есть это не догма. Главное, вы понимаете, что эта ступенька есть, вы начинаете с ней как-то коммуницировать и дальше уже начинаете подбирать: из различных систем можно выдёргивать какие-то рабочие моменты, трансформировать их под себя, и это очень хороший стиль. Как говорят китайцы, лучшая школа – это та, которую человек сам для себя придумал. И, с одной стороны, очень важно правильное образование, ведь оно даёт нам системность – понимание того, как, что и с чем взаимосвязано. То есть некий каркас, на котором люди, интересующиеся саморазвитием, могут уже начать заниматься самообразованием. То есть они берут из различных систем, практик какие-то кусочки и как-то их трансформируют под свой некий неповторимый путь.

И вот здесь первый шаг, которому мы учимся в йоге-состояния, в йоге работы с экстрасенсорикой, – это умение концентрировать своё внимание на тонких ощущениях.

Потому что мы входим в экстрасенсорику – всё более тонкие и тонкие восприятия себя и реальности. Первое (хотя это начинается уже на йоге тела) – мы обучаемся держать поток внимания на самом себе. То есть у обычного человека внимание рассеяно в экстравертную фазу – большая часть его внимания развёрнута наружу, потому что все его интересы, вся его мотивация, все его ценности в большей степени развёрнуты во внешней реализации, и все ситуации, которые крутятся, так или иначе связаны с общением с другими людьми: то, что эти люди делают, и как всё происходит – его «ум раскрыт наружу». Когда мы начинаем заниматься йогой (а йога – это интровертная система), в которой каждый учится коммуницировать со своей внутренней вселенной посредством работы с оболочками, с вниманием, мы учимся сворачивать внимание в себя. И первое, чему мы учимся, – это ощущать кожный рисунок.

Когда мы входим в работу с Анахатой (а помните, что Анахата связана с тактильным каналом), мы учимся чувствовать кожные ощущения в каждой асане. Сначала мы проходим первый блок (Сукшма-вьяяма), где задача – раскрыть оболочки, чтобы они стали более рабочие, активные. И, уже погружаясь в оболочки, мы учимся чувствовать, как по телу перетекают волны давления, как тепловые волны такие, как мурашки, покалывания, как тактильные пятнышки. Притом восприятие этого может быть очень разным: кто-то может ощущать, как нечто такое тяжёлое, тёплое движется; кто-то ощущает, как движутся такие покалывания, как искорки; кто-то ощущает маленькие вихри – это всё зависит от той праны, через которую вы смотрите. Четыре стихии: огонь, вода, земля и воздух, – и через какую стихию вы предрасположены чувствовать энергию, то качество вы и будете ощущать. Потому что один и тот же поток энергии через разную прану мы будем чувствовать по-разному.

И здесь мы просто начинаем играть с давлением. Например, мы собрали давление – колени к животу (павана-муктасана) и наблюдаем, как поток давления, тепла свернулся в живот. Потом мы уходим в мост в чакрасану (прогиб), мы наблюдаем, как поток давления, тепловая волна из брюшной полости мягко распространяется в грудь, шею, в голову. То есть мы учимся ощущать, как нечто внутри нас движется, воспринимая это просто как тактильный рисунок, как будто нас кто-то гладит. Раз – сделали боковое движение – сбоку появились ощущения, сделали симметричное движение – с противоположной стороны, протянули сюда – в позвоночник ушли в ощущения. И мы всё время балансируем. Здесь мы играем в рисунок четырёх стержней – четыре главных оси тела: правая, левая, передняя срединная и задняя срединная. Ещё есть диагональные оси, но они потом включаются.

*Вопрос:* Как работает канал Сушумна-нади?

*Ответ:* По восприятию. Сушумна-нади – это трансцендентальный канал (как энергетический), который проходит внутри тела. Но человеку с обычным, нетренированным восприятием это очень сложно поймать. И поэтому сначала применяется рисунок передний срединный и задний срединный, то есть это та же сушумна, только её проекция в энергетическом рисунке.

И вот мы учимся так играть с волной. Но в данном случае это в большей степени не энергия, а мы отлавливаем тепловую волну давления. «Куда движется кровь, туда движется и прана», то есть это закон. И когда мы эту волну поймали (очень хорошо её по телу ловим), дальше мы учимся путём усложнения рисунков (отстройки рисунков, правильных продышек, простройки), чтобы эта волна начала разворачиваться из двухмерной плоскости в трёхмерную. То есть как бы появляется ещё одно измерение – над кожным рисунком появляется ещё нечто.

И это невозможно, если мы не включаем рисунки соединения праны с апаной. Потому что в норме у человека, который не практикует, прана всё время движется вверх (зона её проекции – область грудной клетки), а апана (это всё, что под нашим пупком) всё время движется вниз. И вот с точки зрения йоги этот энергетический механизм разрушает нас как объект, то есть мы как бы всё время разрушаемся: одна наша энергия стремится вниз, другая вверх. При этом у большинства людей с возрастом возникает такой интересный рисунок:

апаны становятся больше (отсюда фигуры становятся всё больше и больше), а прана истощается, потому что человек привык эмоционировать, разряжаться. И отсюда заболевания человечества номер один – сердечно-сосудистые, то есть когда эта зона истощается, сердце начинает «фонить».

И вот один из рисунков йоги (очень рабочий): мы всё время учимся, чтобы собрать прану с апаной и перевернуть их, поменять местами. При этом количество апаны мы всё время понижаем. Добиваются этого проработкой ног и таза – это очень важно. Как это делается? Сначала происходит интенсивное раскрытие области апаны-вайю (ноги и таз), потом прорабатывается грудная клетка – это область праны-вайю, потом специальными практиками мы учимся эти две энергии соединить в области саманы-вайю Манипуры. И здесь это перевёрнутые асаны, техники замков, сублимации, различные практики, связанные рисунки махамудр. И когда прана с апаной соединяются, они переворачиваются: вода (апана), которая была внизу, и огонь (прана), который был наверху, меняются местами. Область огня становится под водой. И если огонь начинает наполнять воду, то появляется третье качество энергии, которую китайцы называют ци пара. Нами это воспринимается как нечто тёплое, которое начинает просто как бы набухать. Отсюда и появляется это ощущение уплотнения, то есть вдруг двухмерный рисунок становится трёхмерным, появляется ещё что-то.

Чем правильнее простроен рисунок, тем ярче включается здесь энергия, она начинает нас наполнять. Это как тёплый, горячий пар, который мы закачиваем в какой-то сосуд, и он как бы раздувается и раздувается. То же самое и здесь. Отсюда важность правильных рисунков, потому что важно не просто открыть тело, а важно в рисунке запустить этот механизм соединения праны с апаной. И как только он включился, дальше уже все последующие рисунки, которые на него накладываются, как калька – они усиливают этот эффект. Отсюда – если йога сделана некорректно, то, как бы мы ни гнули и ни растягивали тело, но если прана всё время уходит вверх, а апана – вниз, то это ничего, кроме гимнастики. Тело гибкое, но этот йогический эффект не включается.

Когда этот эффект появляется, то у нас возникают всё более яркие экстрасенсорные ощущения, потому что ци пара – энергия (третье качество) становится всё ярче и ярче, и мы учимся двигать ощущения по кокону. Сначала это в расслаблениях: мы цепляемся за более яркие пятнышки, учимся растягивать на более тусклые, как бы двигать (дыханием). Потом мы учимся этому же в асанах: сделали форму и наблюдаем уже не как давление выстроено в физической матрице, а как движется прана по энергетическому телу (по праническому телу), что там происходит. И так шаг за шагом мы как бы утончаем своё восприятие. И здесь параллельно ещё применяются медитации на очищение канала Анахата-чакры.

Повторюсь, что все чакры открыты, но очень часто бывает блокировка канала. Это можно сравнить с водопроводом: труба забивается, и вода идёт, но очень тоненькой струйкой. То же самое и с каналом Анахаты. Анахату блокируют старые обиды, нерешённые эмоциональные проблемы, но основной блок в Анахате – это, прежде всего, детские обиды. И здесь мы применяем медитации, их очень много, но все они объединяются одним общим названием «внутренний ребёнок». Мы – соборное существо, и весь опыт, который мы накопили, никуда не девается, он сохраняется в нашем подсознании. Вот та маленькая девочка и тот маленький мальчик, которыми мы когда-то были, куда они делись? Физиологически он/она исчезли, потому что, как вы знаете, каждые семь лет обновляются все клетки тела. То есть нет тех клеток, которые были, когда жил этот мальчик / жила эта девочка, их просто нет, но ребёнок остался как информационный, эмоциональный блок, который называется «субличность». То есть это некий информационный, эмоциональный массив, который есть внутри нас.

Мы, как личность, сотканы из таких слоёв. И в осознанной части мы воспринимаем это перерождение, а за ним стоит тёмная полоса бардо (посмертие), и если через эту точку удаётся пройти, то мы входим в следующее перерождение, в следующее и следующее. Это то, что сейчас делает так называемый регрессивный гипноз. То есть гипнотизируют личность, она засыпает, проходят посмертие, вытаскивают предыдущую личность, потом

гипнотизируют ту личность, та засыпает, проходят слой, вытаскивают третью – и так, слой за слоем, можно много чего вытащить из подсознания. Так вот, по этому же принципу соткана и наша личность, она соткана из множества маленьких «я» – периодов, которые мы уже проходили. Это всё хорошо расписано в возрастной психологии: первый период – до 5 лет ребёнок (это самое раннее детство), потом ещё период и ещё. И наконец, самый последний период, когда мы уже выходим во взрослую жизнь, – половое созревание (12–14 лет). Здесь ребёнка очень сильно ломает, потому что он полностью отключается от детства (от энергий родителей), переходит на свои энергии и идёт дальше, и так кусочками. Если вы посмотрите возрастную психологию, то там очень хорошо расписаны периоды становления личности. И каждый из них – это как бы отдельный информационный массив.

Так вот, маленькая девочка / маленький мальчик живут внутри каждого из нас. И если там есть сильные обиды, огорчения (в частности, на тех же родителей – какое-то недопонимание), это очень сильно блокирует работу канала Анахаты. Параллельно с практиками развития экстрасенсорики применяются методики «внутреннего ребёнка», задача которых – сделать так, чтобы внутренняя обида «раскапсулировалась» и ушла, то есть перешла в катарсис. Что такое обида, огорчение? Это нерешённые ситуации, на которые не было реакции. Например, малыш обиделся, начал плакать, а его ещё за то, что он плакал, наказали; он свой плач как бы задавил. Частое ведь явление вокруг: «не кричи», «не ори», «заткнись», ребёнок забился в угол, поскулил, но ему не дали разрядиться. Так появляется одна ситуация, вторая, третья, четвёртая (как слой за слоем), и эта энергия закапсулирована внутри, как жёсткий эмоциональный энергетический блок. И когда мы туда добираемся медитацией, этот блок начинает катарсировать (как будто лопается), и отсюда люди плачут. Когда заходишь с людьми в глубокие медитации, народ начинает реветь, просто настолько это потрясающе. Ладно там девчонки ревут, а когда большие мужики по два метра сидят и ревут... Но именно вот так и выходит этот маленький мальчик.

Практики работы с «внутренним ребёнком» направлены на снятие этих обид, огорчений. Почему? Потому что человек – это социальное существо, и его воспитание напрямую связано с теми социальными группами, в которых он рос. И самая первая наша социальная группа – это наша семья: мама/папа, бабушки/дедушки, то есть прямые родственники. Вспомните, когда малыш только родился, его сразу в песочницу не выносят: «Иди гуляй». Нет, он год практически с рук-то и не слазит, всё время в поле самой прямой родни (мама/папа, бабушки/дедушки и ещё братья/сёстры). И даже потом его в песочницу выводят, но там кто-то есть, как насадка: мама или папа сидит и смотрит за ним, то есть он всё время под присмотром. И соответственно, самый первый опыт мы как личность начинаем воспринимать в этой социальной группе. И всё, что мы получаем в этой социальной группе исходя из нашей кармы (какую семью мы выбрали), оно очень глубоко прописывается слой за слоем, и на этом уже начинает вся наша следующая карма строиться. Отсюда, например, если мы хотим убрать такое качество, как обидчивость, которое тянется из детства, нам в этом очень хорошо помогают медитации «внутренний ребёнок». Потому что, когда эти энергии «раскапсулируются», Анахата начинает очень активно работать, то есть мы этот канал начинаем активно очищать, мы всё ярче и более тонко начинаем чувствовать прану (энергию). И так, слой за слоем, мы идём.

Первая ступень – просто тактильный рисунок по коже, ничего не придумывая. Распространённая ошибка: когда люди пытаются войти в экстрасенсорику, они начинают придумывать ощущения, но это надуманные вещи, и это не совсем правильно. Здесь мы опираемся на абсолютно реальные ощущения, которые есть, и мы просто учимся их утончать. Вторая ступенька – когда мы в рисунках правильно соединяем прану с апаной (рисунки правильно простроены, плюс идёт прокачка базовых осей), в какой-то момент – раз, и возникает усиление тактильного рисунка, из плоского он становится объёмным – появляется ещё одно измерение. То есть ци пара (это новое качество энергии) начинает наполнять наши оболочки, как бы усиливая их (как выдувается что-то), и в поле нашего восприятия появляется что-то ещё. И мы опять ничего не придумываем: оно есть, вот оно.

Дальше мы учимся так простраивать рисунки в своих тренировочных программах (алгоритмы), чтобы это нечто начало усиливаться, – это раз, и второе – чтобы оно становилось однородным. Если первые ощущения такие, как будто кусками (в зависимости от того, как построена телесная и праническая матрицы): более активные каналы сразу чувствуются, если где-то есть блоки, то будут провалы, впадины. Мы учимся тому, чтобы этих кусков не было, чтобы в какой-то момент появилась абсолютно однородная ещё одна оболочка, которая повторяет наше тело.

И дальше мы учимся эту оболочку тренировать, увеличивать её, распускать на вдохе, на выдохе – сжимать. Как снежок лепят: берут снег – раз, он больше, ещё снег – ещё больше. То есть мы учимся питаться праной, учимся ею дышать. И здесь очень важный элемент – это практика в Местах Силы, потому что это очень хорошие, благостные места. Если вы живёте в городе, у вас куча дорог вокруг (а каждая дорога – это как некий поток, который слизывает с окружающих домов энергию), люди бегают, двигаются, торговый центр и огромное количество движения. Плюс дома (бетонные коробки, пластик) чуть-чуть блокируют энергетику. Но когда ты начинаешь работать с тонкими ощущениями и попадаешь в Место Силы, где плотность энергии во много раз больше, в этот момент ты тренируешься накачивать тонкие тела. Потому что там очень много энергии и она очень легко берётся: ты вдохнул – раз, и кокон сразу надулся. В городе нужно два часа корячиться, чтобы крохи праны вытаскивать из пространства, буквально сепарировать (вытягивать), а в Месте Силы ты уже ходишь как раскачанный: там намного больше праны. Но всё время в Месте Силы жить не всегда получается – нужно в города возвращаться. Но, поймав эту плотность, без неё уже скучно жить в городе. Потому что яркость ощущений цепляет, поскольку ты начинаешь очень тонко чувствовать мир. Это как сложность игры на компьютере: сначала ты играл в маленького Денди, Марио – бегал двухмерный, плоский, а потом ты всё сложнее и сложнее игры находил. Затем ты вдруг сел за какой-то навороченный компьютер, где игра настолько прорисована, что другие уже неинтересны.

То же самое и здесь: как только ты начинаешь чувствовать прану, тебе уже неинтересно просто тянуть тело, как мышцы и связки, потому что это всё очень просто, а вот с праной гораздо интереснее. Когда начинаешь что-то чувствовать, потом начинаешь видеть, ощущать, контактировать, общаться, то всё больше разворачивается сложность, красота твоей жизни. Простой пример: чтобы большинству из нас путешествовать, нам нужны деньги, а чтобы путешествовать в тонком мире, ничего не нужно. Необходимо только научиться выделять тонкую оболочку, выходить из тела и путешествовать. Там, конечно, есть свои законы, свои принципы (не так там всё просто), но яркость ощущений гораздо мощнее, чем в этой реальности. Поэтому, когда вываливаешься из астрала сюда, здесь краски более тусклые и всё более примитивно. А там всё сложнее и интереснее, там даже цвета другие – ярче, там многомерные пространства и очень интересно. Плюс – там можно обучаться. У всех духовных школ есть астральные представительства, можно в них заниматься, то есть получать образование заочно, можно там путешествовать, сатсанги получать, методики, техники, посвящения.

Жизнь становится насыщенной и интересной. Если ты человек, который чувствует только физическое тело (йоги тело в шутку называют «мясной костюм, скафандр»), ты ходишь, живёшь в трёхмерной реальности и видишь только какие-то отголоски снов, и те не все помнишь. Или ты существо, у которого есть не только тело, но ещё и тонкие оболочки, и ты учишься этими оболочками управлять, чувствовать, зарабатывать – уже само движение гораздо интереснее. И здесь, когда мы входим в эту ступеньку, главное – её почувствовать, зацепиться за неё. И дальше, когда мы в неё погружаемся, эта плоскость раскрытия ступени бесконечна.

Вообще, любой рост человека напоминает такую огромную пирамиду. Первое: мы входим в йогу, получаем какое-то основание, то есть некие базовые качества, которые мы зарабатываем через тело, – это как основание пирамиды (ступень «Я-тело»). Дальше мы поднимаемся в экстрасенсорику: на телесную матрицу мы как бы накладываем новый слой

восприятия мира – экстрасенсорику (чувствование, виденье, слышанье – у каждого оно может по-своему включиться). Следующий шаг, следующий, и, когда доходим до какой-то ступеньки, появляется то, что называют «остриё пирамиды» (узкий такой кончик, как игла). И мы вдруг видим, что уже ничего не можем поставить: в нашей жизни, в нашем восприятии реальности вдруг перестало что-то меняться – это показатель того, что мы вышли на эту «иглу». Соответственно, нужно вернуться в основание. То есть мы возвращаемся в основание, и исходя из того, что мы уже какую-то спираль пути прошли, наше понимание тех же асан как телесных (просто как мышцы, связки), оно меняется, потому что мы изменились (мы другие). Исходя из этого нового понимания и строятся новые практики: то есть когда я только входил в йогу, я концентрировался на одном, а когда я какие-то ступеньки прошёл, мне пришло более кристаллизованное понимание, что лучше на этот аспект обращать внимание, когда я даже с телом занимаюсь. Я опять же погружаюсь в физические асаны, пытаюсь их усложнить, но с новым восприятием, и за счёт этого основание пирамиды увеличивается. И когда я поднимаюсь на экстрасенсорику, за счёт того, что я основание увеличил, вдруг понимаю, что перспектива раскрытия по горизонтали у меня ещё больше. Я – раз, опять что-то нарастил, и дальше, ещё дальше. В какой-то момент я опять выхожу на «иголочку» (на остриё), но пирамида выше. Понимаете? Этот принцип вы должны знать, потому что очень часто люди останавливаются, человек говорит: «У меня ощущение какого-то ступора, не могу дальше, почему-то нет движения». Это значит, что ты на «иголочке». Вернись к основанию, посмотри на то, с чего ты начинал, но другими глазами, и попробуй опять с этим поработать, но в другом качестве. И это как бы – раз, и увеличивает фундамент, и опять поднимайся вверх.

И вот здесь, когда мы входим в экстрасенсорику (а мы сейчас об этой ступени говорим), то прежде всего мы погружаемся в ощущения, учимся их набирать, и в какой-то момент, когда уже абсолютно реально для нас становится ощущение праны, это уже не тренировка, а постоянное наше мировосприятие: мы всё время чувствуем прану. Хотя здесь мы проходим такую ступень: мы начинаем что-то чувствовать, но не умеем ещё от этого отключаться, и это сначала сильно давит, потому что вы попадаете в скученное пространство, где много людей, и для вас это не комфортно, потому что вы чувствуете, как поле деформируется. Рядом стоит человек, он ваше поле аж сжал, и его поле на вас налезает, вы выталкиваете его энергию, а здесь ещё кто-то стоит, вас продавил отсюда. И ты вываливаешься, например, из маршрутки, переполненного троллейбуса и видишь, что твой кокон перекошенный весь, и ты начинаешь опять практикой его рихтовать (ровнять). И это, кстати, сильно меняет ваши привычки. Когда вы начинаете чувствовать энергию, то, как следствие, видите, что меняется восприятие, ощущения и меняется множество привычек. Уже стараешься избегать мест, где много людей, стараешься сесть не на простое место, а почувствовать это место; не просто побежал туда, где более-менее ровно и сухо, и плюхнулся, а выбираешь гармоничное для себя пространство. Для нетренированного человека это выглядит странно: все пришли и плюхнулись, а этот ходит. Чего он ходит? А он смотрит, где поток получше, куда сесть: «Нет, не хочу эту энергию, о, вот сюда сяду». Думаешь: «Чего он смотрит?» Вы просто становитесь немного другим существом, и соответственно вы меняете свой мир.

Когда мы это более-менее наработали, то уже не нужны асаны. Вернее, они нужны, но уже не так активно. Например, с теми же праническими ощущениями, с экстрасенсорикой вы можете работать просто сидя. Вы уже чувствуете эти тела, эти поля, и большой кусок практики делается уже сидя. В своё время я это наработал, для меня это сейчас абсолютно естественно, когда я выхожу из пространства, где было много людей, я сразу очищаю кокон и заливаю-заливаю его, выравниваю и прокачиваю. Как прокачивать? Очень просто. Вот здесь тыходишь в череду, что называют «энергетические упражнения»: то есть внешне физически ты можешь ничего не делать, можешь сидеть или стоять (как тебе комфортно), а на уровне тела происходит определённая работа. Ты берёшь поток энергии – это или природная прана, или энергия какой-то мантры или какого-то Места Силы, в котором ты был, и у тебя есть такой порталчик (контакт) с этим местом, то есть ты там занимался. Ты

берёшь оттуда энергию, чувствуешь – сгусток праны к тебе пришёл, и ты начинаешь этим сгустком прокачивать энергетическую оболочку, в зависимости от того, где она искажена. Чувствуешь, вот здесь кокон деформирован; залил (заполнил) здесь и здесь, заливаешь себя (заполняешь). Опять же проходишь основные меридианы, делаешь массу прокачек. Основная прокачка – даосская микрокосмическая орбита, то, что называют «даосский круг»: по спине вверх, по передней стороне вниз, по ногам вниз, по рукам. Кстати, так очень быстро время проходит. Я вот ехал на скоростном поезде (четыре часа), почитал, сижу, прокачками занимаюсь, опять прокачками – раз, время и прошло, настолько быстро. Притом сидишь и проезжаешь разные энергии, чувствуешь место интересное, зацепил эту прану, пошел её крутить (крутишь-крутишь). Очень интересно.

На самолёте вообще интересно практиковать. Все монастыри вынесены на высокогорье. На самолёте очень силен этот верхний поток нисходящий. Там неземные энергии. Когда летишь на самолёте, там очень хорошо со звёздными энергиями работать и энергиями воздуха. На самолёте очень классно делать эти практики. Человека может сильно разобрать, и, как следствие, будет обесточка или крыша просто начнёт фонить. Поэтому сначала нужны практики.

Когда мы эту ступень наработали (то есть мы вышли на прокачки), у нас уже все тренировки строятся по принципу доминанты движения не мышц, связок и сухожилий, а энергетического рисунка.

Рассмотрим, как строится прогрессия. Я учусь йоге. Сначала я учусь просто рисунку правильного натяжения мышц, распределению, выравниванию осей, простройке, умению расслабиться – то есть там куча своих ключиков на первой ступени. И когда я этому научился, как следствие у меня появляется новое качество мировосприятия: я начинаю чувствовать прану. И когда прана для меня становится абсолютно естественным ощущением (мне не нужно два часа тренироваться, чтобы что-то почувствовать, для меня это естественно – всё время её чувствовать), то уже в своих рисунках, даже в телесных рисунках я строю рисунок от праны.

Как это делается? Йог садится, входит в состояние потока (канала), прана начинает опускаться, и она начинает «играть» в нём: энергия буквально управляет каждым движением. И тебя – раз, энергия выдавливает в эту асану, потом в эту и эту, и появляется такой рисунок, как танец («шакти»), то есть энергия танцует в тебе.

Как следствие того, что ты делаешь правильно (критерий), – кокон становится всё больше и больше. Это показатель того, что ты правильно занимаешься, то есть энергии всё больше, она становится плотнее и однороднее. Вот это называется «танец силы». Тренировки становятся совсем другими по качеству ощущений, восприятию. Если человек не поднялся на ступеньку праны, то он тренируется в йоге, как гимнаст, просто тянется. Опять же, перспектива бесконечна, но это всё горизонталь: тело, мышцы, связки и никаких ощущений. Но как он тянется: ему нужно всё больше и больше, более сложные рисунки, более глубокие прогревы, наращивания и снова наращивания. И часто у гимнастов возникает такой эффект: перестаёт заниматься, тело зарастает, через время он уже не может делать какие-то формы, потому что перестал заниматься. В энергетическом эффекте всё по-другому: чем больше энергии, тем гибче тело, потому что начинают коммуницировать праническая оболочка с телесной (они как будто срастаются) и прана начинает «гнуть» человека. Не человек гнётся мышцами, а энергия его гнёт. И отсюда – если йог в этом состоянии берёт асану, он её больше не теряет, потому что у него есть энергетический рисунок, и именно этот рисунок держит телесную матрицу. То есть другая доминанта, вообще полностью другая йога.

Когда мы эти все ступеньки прошли, «пообщались» с ними, поработали с ними, мы входим в то, что называют «йога состояний» – работа с астральным планом, работа с состояниями, то есть с глубокими проживаниями. Почему нужна йога состояний? Потому что йога состояний – это то, что прорабатывает нам тело эмоций, нашу ауру (астральный план, эмоциональный план), то есть то, что нас учит коммуницировать со своими

эмоциональными реакциями – умение уже ими управлять как состояниями, отключать ненужные состояния и призывать нужные состояния.

На этом этапе мы входим в работу с сущностями, потому что у любого состояния есть свой хранитель. Как есть хранители у низких эмоций (гнев, жадность, похоть, ревность, жестокость, страх), так есть хранители и у высших эмоций (безмятежность, любовь, наслаждение, искренняя дружба, честность – высшие эмоциональные состояния, где ангельские хранители). И вот здесь, в этой практике мы учимся коммуницировать с этими пространствами (это определённые измерения астрала), включаться туда и призывать для себя нужные состояния, чтобы путём резонанса астральной оболочки входить в очень глубокие проживания. И когда они появляются, то начинают нивелировать, затирать тот спектр эмоций, от которых мы хотим избавиться. То есть здесь мы не боремся с эмоциями, что на самом деле есть только напряжение и внутренняя война, а мы учимся общаться, призывать нужные нам эмоции, которые для нас противоположны тем, от каких мы хотим избавиться.

Например, человек боится – у него всё время как фон присутствует какой-то психологический внутренний страх (тревожность). Противоположное качество – безмятежность или спокойствие. Это определённый ангельский чин, определённое существо верхнего астрала. Как и тревожность – определённый демонический чин, определённое существо нижнего астрала. На этом уровне от нас зависит, кого мы выбираем, к кому мы подключаемся. И вот практики йоги состояния учат выходить на эти ангельские каналы и брать нужное себе качество, при этом не просто брать, а как-то структурировать себя, свою ауру этим качеством. И когда оно пропитывает тебя, то противоположное качество уходит, не нужно с ним бороться, оно просто уходит, когда придёт новое состояние. Это йога состояния, там тоже свои наработки, очень сильная практика. Но туда не войдёшь без экстрасенсорики, потому что тела, с которыми ты коммуницируешь, не развиты, а развиваются они этими практиками. Это как мышцы, о чём мы сегодня с вами разговаривали: у всех один и тот же набор мышц, но этот человек делает более сложные движения, а этот не может даже простое. Почему? Одни и те же мышцы. Вопрос в тренировке. Этот потратил время и проработал телесную форму, поэтому она у него выполняет сложные движения, то есть степень свободы его телесной матрицы увеличилась. А другой не потратил времени, не вложил его в себя, и у него есть та же телесная матрица, но она не тренирована, и степень её свободы небольшая.

То же самое и во всех оболочках. У кого-то нетренированные энергии, нетренированная аура – и он не хозяин своих эмоциональных состояний. Любая энергия в него входит, цепляет его, и всё, пошло «одемонение»: человек попадает в сильную негативную эмоцию, которая его сжирает. Кто его сжирает? Сжирает его хозяин этого потока. То есть человек как кормушка. И его энергия уходит, он весь такой обнулённый, обессточенный сидит. Слово «мастер» переводится как хозяин. Когда мы становимся мастером своего тела, степень свободы тела увеличивается. Точно так же мы становимся мастерами других своих оболочек.

Смотрите, здесь ещё есть такой интересный алгоритм: у каждой оболочки есть свой люфт степени свободы, можно до бесконечности растягивать тело, но всё равно будут какие-то рамки. Ведь человек не может сустав на 360 градусов крунуть или руку вообще вывернуть, то есть существует какая-то граница. Да, её можно развивать, но всё равно граница есть. Но если мы поднимаемся в энергетику, то степень свободы здесь значительно больше, потому что с энергией мы можем больше работать, ведь это более тонкая, пластичная оболочка, и её степень свободы больше, хотя тоже есть. Существует даже такой термин «порвать кокон»: это как перетянуть мышцы в асанах, когда начинаешь работать с праной, каждый это проходит. Вроде занимаешься-занимаешься, куча энергий, в какой-то момент – раз, и обнулился. И кстати, потом можно резко заболеть, потому что иммунная система сильно страдает. У кокона своя эластичность: в какой-то момент он «лопнул», и как будто дырка появляется в коконе. Энергия слилась, и всё: резко теряешь всю экстрасенсорiku. И опять начинаешь потихонечку его рихтовать, заливать, шлифовать, тренировать.



Йога состояния даёт ещё большую степень свободы, потому что следующая оболочка ещё тоньше и больше. Там есть столько практик, что времени на всё просто не хватит, настолько всё интересным становится. Йога работы с ментальной матрицей ещё больше, потому что наша мысль на всю Вселенную – мы же можем мыслью любой звезды коснуться. И выход – то, что называют «глубина» (то есть кристалл ума, не двойственность), у него просто нет границ. Потому что пустотные состояния – это состояния медитации, за пределами двойственности вообще всех объектов, даже самых тонких. И эти состояния просто невозможно описать. Это словно действовать по принципу «иди туда, не знаю куда». Слова – это всё равно объект, и слово – это житель дуального мира, потому что на каждое слово есть антагонизм. Мы говорим «тепло», опираясь на «холод». Как можно понять тепло, если нет холода? Или как можно увидеть чёрное, если нет белого? Мы всё время играем в дуальных парах. А вот выходы за кристалл ума, работа с трансцендентальным каналом, выходы в медитации, а дальше Мастера идут в Самадхи – туда, где нет слов. Эти состояния не описываются, о них только говорят, чаще всего поэтическим языком, просто указывая, что там что-то есть, но что это – никто не способен описать.

Смотрите: мы с вами схему йоги посмотрели, то есть разобрали перспективу развития. Она огромна. Поэтому, когда подходят и говорят: «Я остановился в йоге, мне скучно», это странно. Не может быть скучно, если ты понимаешь эту систему пути развития, ступенька за ступенькой – там нет скуки, там каждый день очень интересен. Ты всё время чем-то занят, и не просто занят, а тебе интересно. Так, ты едешь в поезде или в каком-то замкнутом пространстве, где с телесной оболочкой сложно что-то делать, так как ты сидишь, но у тебя есть ещё энергетическая оболочка, работа с мыслями, с концентрацией, с медитацией – это можно делать в любом пространстве (в более-менее чистом). И так, слой за слоем, мы и идём.

## Часть вторая

Просто повторим, мы ранее очень подробно всю схему разобрали. Буквально опять по пунктам, чтобы заострить ваше внимание. Здесь мы с вами учились тому, чтобы попробовать выйти на то, что называют в йоге «работа с Анахата-чакрой» или «экстрасенсорные ощущения». То есть выйти на новое восприятие реальности. И здесь мы используем тактильный канал коммуникации.

Повторюсь, что каждая чакра подключена к какому-то каналу коммуникации:

- Муладхара связана с запахами;
- Свадхистана – с вкусовыми ощущениями;
- Манипура – это визуальный канал (канал зрения);
- Анахата связана с тактильным каналом;
- Вишудха – это слух.

И соответственно, когда мы начинаем активизировать Анахату, то стараемся тактильный канал коммуникации гипертрофировать, сделать его более проявленным за счёт утончения ощущения, что и есть экстрасенсорика (сверхчувствительность). То есть мы начинаем ловить эту сверхчувствительность, пробуем почувствовать ещё одно тело – тело праны и уже этим телом праны совершать какую-то работу. То есть тренировать его так, как мы тренируем мышцы, связки, сухожилия. И здесь мы проходим такую последовательность. Если взять корректно всю схему, то сначала человек проходит систему постановки телесной матрицы, то есть он учится правильно построить, балансировать каждую асану, выстроить её – там свои ключи прохождения. Когда он прошёл телесную матрицу, то он может начать работать с потоком Свадхистаны, то есть учиться уже в телесной форме за счёт генерирования волны расслабления подключить волну телесного удовольствия, телесного наслаждения. Хотя можно эту ступень пропустить, я тоже её не всегда показываю. И дальше человек входит в волну работы с тактильными ощущениями.

Чему мы сначала учимся? Повторюсь, вы здесь ничего никогда не выдумываете. Это очень важно, особенно если вы будете кого-то обучать этой методике. Обращайте внимание человека только на реальные ощущения, никаких образов, визуализаций: «Представьте это, а

теперь почувствуйте это». Нет, это неправильно, это работа школ, которые используют нисходящий поток энергии: они активно загружают Аджну, Вишудху и только потом опускают этот поток в Анахату, то есть работают по методике «образ-ощущение». Но так как хатха-йога использует в основном восходящие потоки (то есть подъём идёт снизу вверх – сам путь хатха-йоги так устроен), соответственно, мы идём вот так: тело (Муладхара), потом можно немножко проработать Свадхистану и поднимаемся в Анахату. Манипура работает уже в самих техниках преодоления, то есть мы со своей ленью работаем. И это, прежде всего, Манипура, когда ты берёшь себя за шкуру и просто-напросто на коврик ставишь. При работе с Анахатой мы сначала концентрируемся просто на тактильных плоских ощущениях кожи (периферийная система) по очень простой схеме: мы генерируем тепло за счёт работы крупных мышц (прокачки) и потом учимся это тепло растягивать на большие поверхности тела. Мы стараемся путём каких-то асан, где много прогибов, наклонов, вытяжек – таких интенсивных натяжений, чтобы как можно больше точек тела раскрывалось и при этом активно использовался сухожильный рисунок тела. То есть сухожилия должны как бы «включаться» в этот рисунок (для этого используются натяжения, вытяжки, всякие боковые мосты).

И получается такой интересный момент: мы прокачиваем какую-то локальную зону и потом растягиваем ощущения по всему телу, опять прокачиваем и опять растягиваем. На уровне тела идёт очень хорошая стимуляция кровеносной системы и соответственно такой лимфодренаж (лимфа тоже очень хорошо работает). А на уровне энергетики – помните, мы это уже проговаривали несколько раз: «Куда движется кровь, туда же движется и прана». Возникает такая пульсация, волны праны. То есть мы накачали энергию в область живота, туда кровь прилилась (соответственно, в Манипуру пришло какое-то количество энергии), потом мы – раз, растянули.

За счёт раскрытия тела мы как бы растягиваем ощущения по всему кокону. И даже если человек пока не ловит кокон, не ловит ощущение тонкого тела, то всё равно этот процесс запускается.

Есть такой принцип: «Растёт и развивается только то, чем человек пользуется». Если человек не пользуется какой-то наработкой, то рано или поздно она исчезает из его поля восприятия. Ему, конечно, будет легче её потом восстановить, чем человеку, который никогда этого не умел, но всё равно она исчезла. И если мы этот процесс запускаем (наполнение-распределение), то рано или поздно кокон начинает проявляться и человек просто не может его не почувствовать – это как бы некий механизм. И здесь параллельно мы обучаем людей соединению этих двух пространств – праны и апаны. Именно этот ключ запускает весь механизм йоги как некого духовного пути.

Одна из трактовок говорит, что «духовный путь» – это путь в пространстве Духа. То есть постепенное смещение полосы восприятия из материальных объектов во всё более-более многомерную вселенную, но при этом не теряя основания материальных объектов. Вот в чём проблема душевнобольных? У человека сместилась полоса восприятия, он начинает что-то чувствовать. И тогда почему он становится неадекватным? Потому что он теряет вот эту реальность, он начинает видеть каких-то духов, сущностей и абсолютно теряет контакт с этой реальностью, и в результате его изолируют. Йог – это человек, который сдвинул полосу восприятия: он начинает что-то ещё чувствовать, видеть, ощущать, как-то с этим общаться, но при этом с этой реальностью он не теряет контакта. То есть социально мы адекватные существа. Мы движемся, играем во все роли, которые нам мир подводит, но при этом мы ещё пытаемся жить параллельно в пространстве духа (духовного мира, тонких измерений). Вот это одна из трактовок духовного пути.

И здесь механизм соединения праны с апаной запускает процесс изменения (утончения) восприятия, потому что если этот механизм не включить, то человек просто останется на полосе тактильного рисунка. Он говорит: «Да, движется тёплая волна в асанах здесь и здесь, но она плоская – просто по коже». А когда этот механизм запускается (прана с апаной начинают соединяться), возникает третье новое качество энергии – горячий пар, такая тёплая

энергия. Именно она раздувает кокон, и мы начинаем что-то чувствовать. Сначала это будут какие-то пятна, то есть некие ощущения здесь есть – тут нет или тут есть, а там нет. И мы учим человека тому же самому рисунку, как мы учили его распределять тепловое ощущение по коже: мы учим его распределять уже вот эти объёмные ощущения. Вот это праническое тело, которое повторяет контуры физического, и мы учимся его тренировать. Каким образом? Сначала однородность, чтобы мы постепенно научились ощущение праны чувствовать над любой точкой тела: то есть нет кусков, где мы прану не ощущаем. Кстати, отсутствие ощущения праны в зоне – это показатель зажима, блока. Обычно места блока, места напряжения, зажимов, старых травм долго не впускают в себя прану. Но как только туда прана всё-таки вошла, то процесс оздоровления этой зоны очень быстро включается.

Когда человек научился хорошо ловить кокон, он учится тому, чтобы этот кокон увеличивать (плотность). Каким образом? Он начинает искать такие рисунки в асанах, чтобы плотность увеличилась. И как следствие – он там находит кучу своих ключей (кому-то нужно больше расслабиться, кому-то нужен рисунок как состояние брать). Плюс желательно параллельно посещать Места Силы, где есть избыток энергии и кокон моментально ощущается. И вот так он потихонечку с этим коммуницирует (общается). И когда он более-менее научился ощущать кокон, то есть у него появляется канал тактильного восприятия (утончение восприятия – экстрасенсорика), он начинает чувствовать что-то ещё – чувствовать прану. И дальше мы ему рекомендуем просто двигаться по городу, попадать в какие-то места и чувствовать, не просто видеть объект, а чувствовать его и набирать как можно больше разных объектов – вот как ощущается эта энергия, как эта, как эта. То есть как чувствуется энергия воды, огня, камня, воздуха. И он так двигается, созерцает все эти моменты.

Параллельно мы обучаемся технике закрытия. Одна из проблем сверхчувствительности, если вы живёте в большом городе, следующая: попадая туда, где скученное место, где большое количество людей, вы начинаете плохо себя чувствовать, ведь вы ощущаете энергию самых разных людей. Большинство людей ничего хорошего не генерируют, а генерируют только волны нижних чакр – и то не совсем правильные. Вы же видите всё это, когда ходите по улице. Посмотрите на лица людей – сколько напряжённых, жёстких, потерянных людей вокруг, у них глаза «тусклые». Они же это всё и генерируют в пространство, а тут вы со своей сверхчувствительностью – можно такого нахвататься... Поэтому здесь нужно уметь включить это ощущение, а потом выключить, включить-выключить. Это, опять же, как мышцы тренируются: существует большой ряд техник.

И когда человек этому научился (научился наблюдать разные ощущения), то параллельно мы занимаемся с ним очищением этой зоны. Существует «техника улыбки», или практики работы с «внутренним ребёнком», о которой говорили ранее, – это всё техники, которые очищают пространство от обид, огорчений. Анахата блокируется несколькими энергиями: страхом, ненавистью и, прежде всего, энергиями обиды, предательством – всем тем, что ранит сердце. И мы начинаем активно заниматься терапией этой зоны, чтобы этот канал становился всё более и более активным, и здесь мы применяем вот эти медитации. И в какой-то момент эта зона становится настолько доминантной, что она меняет наши рисунки: мы уже движемся не от периферии, не от мышц к ощущениям, а наоборот. Если в начале практики йоги у нас было так: я построил телесную форму и от мышечного рисунка ушёл в ощущение кокона, то на этом уровне уже кокон начинает сам выстраивать тело. Настолько прикольно, вообще другая пластика начинается в йоге: ты концентрируешься на коконе, и кокон начинает натягивать позвоночник. Получается, как в йоге его называют, «танец силы»: ты концентрируешься, раз – на тебя поток опускается, и он начинает тебя разворачивать (скрут), хлоп, он тебя, раз, и гнёт – ты уходишь в наклон, он тебя подхватывает в прогиб – это шакти. И она начинает показывать, какой рисунок сюда, а какой сюда. И ты вообще не устаёшь, ты катаешь тренировку одну-вторую, ты просто в этом потоке скользишь. Это один из потоков творчества – работа с шакти.

Здесь же мы в пранаямах используем следующее: накладываем на движение дыхание. Прежде всего, это работа с ощущениями. И когда эту полосу практик мы выбрали, дальше мы можем углубить этот канал, работая с трансовыми состояниями (то есть вхождениями в транс), а также практикуя техники работы с поляризациями – выходами из тел. То есть выделение тонких тел, потому что легче всего отклеиваться от телесной матрицы через Анахату: кого-то так выбрасывает, кто-то выходит из Вишудхи (тут тогда больше внимание выходит). А легче всего идёт поляризация или то, что ещё называют «экстраполяция чувствительности – сдвиг чувствительности» из Анахаты: более безопасный выход и вход в тело.

Здесь мы параллельно можем практиковать выделения тонких тел: смещение их из физического и путешествие или в физической реальности, или в тонкой реальности. Это вообще целый пласт интереснейших техник. И дальше если мы продолжаем с этой темой работать, то переходим в техники работы непосредственно с умом – это Вишудха и Аджна. Там свои методики: работа с дхараной (концентрация), работа с пратьяхарой и вхождение в медитационные техники. Когда мы доходим до определённых пространств внутри себя, то наступают состояния «предсамадхи», и дальше как таковых практик уже нет. Потому что задача йога – прийти к этим состояниям. И далее практикующий просто смиренно ждёт, потому что следующий шаг – его уже Бог делает. Если Он придёт (как бы шаг с той стороны), то человек получает реализацию. Или же йог просто сидит. То есть всё это напоминает, что мы долго-долго поднимались в гору, подошли к огромному красивому храму, постучались в дверь или позвонили в колокольчик и просто ждём. Мы всё выполнили: поднялись, нашли этот храм, позвонили в колокольчик, дальше шаг оттуда, всё. Вот это одна из лестниц, которая, на мой взгляд, очень интересно помогает двигаться в йоге и не скучать. То есть если ты погружаешься в это, то у тебя нет пустого времени, которое просто на что-то тратишь по принципу «чем бы позаниматься?». Практик столько, что не знаешь, что сделать. У тебя всё время что-то есть, тебе постоянно интересно: или ты занимаешься прокачкой либо отклеиванием (то есть учишься тело выделять-сдвигать, выделять-сдвигать), или, там, экстрасенсорика (чувствуешь разные объекты, или же это в асанах).

Каждая асана, помимо энергетического рисунка, ещё несёт ментально-эмоциональный рисунок. Напоминает некий эгрегор нации. Чем отличаются нации? Вроде бы как люди мы практически все одинаковы (например, одной расы), но при этом чем-то англичане отличаются от шотландцев, или русские от украинцев, или славяне от немцев. Есть какое-то отличие. В чём? Во-первых, энергетический рисунок. Рисунок энергии определяет темперамент и плюс эмоциональные, ментальные реакции – всё, что заложено в архетипах нации. Это очень хорошо видно в народных сказках. То есть в наших сказках заложены модели поведения – ментальные и эмоциональные реакции. Нам же всем в детстве читали сказки («Муха-цокотуха» и ещё что-то), и это всё так или иначе накладывало определённый отпечаток на наш ментальный, эмоциональный и, соответственно, энергетический рисунок. И вот этим мы отличаемся от другой нации, то есть неким архетипом нации. Легче всего его понимать в сказках, в народных преданиях, в легендах. Есть, кстати, очень интересные практики (в том числе и в йоге) работы со сказками.

Когда мы берём какую-то асану, то у неё есть такой же архетип. Есть асана как тело: мы учимся правильно выстроить тело, более эталонно его простроить. Есть асана как энергетический рисунок: мы учимся работать в асане с энергией. И есть асана как некое эмоциональное и ментальное состояние. Например, мы делаем позу «герой»: нога (выпад) вперёд, нога назад – простроились. То есть мы как тело учимся сначала правильно простроиться: опорные точки правильные найти, фронтально развернуть таз, соединить натяжение рисунков сухожилия ног с крестцовым отделом – и этим единым рисунком вытечь в руки, в макушку. Тело напоминает пирамиду, если оно правильно простроено: опорные точки – острия пирамиды, и, если сухожильный рисунок правильно выстроен, ты как бы на сухожилиях висишь и мышцы как таковые сильно не устают (правильно простроен

рисунок). Энергетический рисунок: энергия аккумулируется в нижних центрах и по рисунку натяжения сухожилий и мышц мягко поднимается вверх. Но доминанта энергии сохраняется в области «Манипурного кольца». Эмоционально-ментальный рисунок: поза «герой» даёт включение в такие качества, как воля, решимость, преодоление, победа. Вспомните, где вы видели трусливого героя во всех мифах? То есть герой – это парень такой, который как танк идёт, и все разбегаются. И в этой асане ты чувствуешь себя таким же танком.

В этом алгоритме практик это называется «эгрегориальная работа с формами» – ты учишься к этим пространствам подключаться. То есть каждая асана ещё имеет своё включение в мир астрала (к эгрегорам), и получается, что если я делаю асану, то я подключаюсь к эгрегору героев всей планеты, со всех легенд, историй. Потому что если мы возьмём и почитаем о героях у разных народов, то у них у всех приблизительно одни и те же качества. Они никогда и ничего не боялись, на всю голову отмороженные ребята с адреналином вместо крови по всему телу, которые всё время преодолевали трудности – шли, как танки. То есть у них воля и Манипура были очень сильно раскачаны. Эта асана (поза «герой») так и делает – она эту зону усиливает. Я иногда людей, особенно на первом курсе, ставлю в «героя» (помните этот вариант: выпад и ещё рука есть) и говорю: «Если вам в аргументе с каким-то оппонентом недостаточно личной силы, и он вас не слушает, то вы станьте в эту асану (в натяжение), и вас сразу внимательно выслушают». И человек, находясь в этой асане, работая с этим пластом практик, учится это качество ловить, генерировать. И как мы прокрашивали себя энергиями однородно, точно так он учится тому, чтобы буквально встать в эту асану и превратиться в единый такой сгусток решимости, полностью однородный: нет даже ни одной мысли сомнения, ни одной трещинки в уме, куда может зайти страх, сомнение. Ты просто на всю голову отмороженный парень, которому не важно, что стенка, он подошёл – там появились двери – бум, и прошёл. Этим же состоянием ты выстраиваешь определённый образ мышления – как думают герои. Смотрите, какой очень интересный слой практик.

Почему его нужно очень осторожно давать? Потому что для того, чтобы в него погрузиться, люди должны очень хорошо поработать с асанами, как тело, энергия. Нужно очень хорошо поймать состояние, и только потом они выходят на эгрегориальный принцип работы с формами. Или бхуджангасана (змея): когда человек работает с этой формой (то есть телесная простройка), он учится правильному натяжению, равномерному распределению опорных точек, правильному выходу позвоночника, вытеканию, равномерному раскрытию всех точек позвоночника и усилению доминанты межлопаточной зоны. Распространённая ошибка – змею делают поясницей, перетягивая её. Основная доминанта в змее – межлопаточная зона, это точка, которая как бы давит и вытягивает весь позвоночник (это правильная отстройка змеи). Если асана правильно выстроена, что происходит с энергией? Энергия аккумулируется и наполняет поясничную зону, опять же, «кольцо Манипуры», очень хорошо его стимулирует. Отсюда – бхуджангасана очень хорошо помогает при проблемах брюшной полости, для почек очень полезна. И одновременно раскрывается грудь, в области Анахаты создаётся доминанта – эгрегориальная работа форм. Вспомните, с чем ассоциируются змеи? Нужно брать не западное понимание змеи, а именно восточное. Змеи на Востоке ассоциируются с мудростью, молодостью (постоянно сбрасывают кожу), с неким бесстрашием. То есть наги – это бесстрашные существа в мифологии. А что такое Анахата? Это мудрость. К примеру, интеллектуальная мудрость – это то, что называют «энциклопедический ум человека» (это Вишудха). А вот мудрость сердца – это Анахата.

Например, вы можете общаться с какой-то бабушкой. Её вербальные фразы очень примитивные, ломкие, речевой аппарат вообще нетренированный, но она прожила насыщенную жизнь, прошла много, войны видела – и через это нашла огромную мудрость. И она вам говорит очень простые слова, но за ними большая мудрость стоит (глубина прожитых лет). Или вы общаетесь с энциклопедистом, он вам чешет громадные потоки информации, но вы чувствуете, что там мудрости нет, там просто библиотека, то есть человек начитался книг и это всё на вас вываливает. Это разные центры. Вот в

бхуджангасане ты подключаешься ко всем змеям планеты, к их эгрегору (у них свой эгрегор – это наги) и начинаешь с этими энергиями коммуницировать, работать, они несут тебе определённые состояния, очень глубокие.

Смотрите, какую ещё плоскость в асанах я вам показал. Это только асаны, а в пранаямах есть то же самое – там ещё глубже, потому что их всего девять (пранаям). С пранаямами вообще ещё сложнее и интереснее работать.

И вот так, двигаясь по этой лестнице, просто берите тот аспект, который вам интересен, и двигайтесь. И не просто двигайтесь, а привносите его в свою практику. Чтобы мы менялись, должен быть такой механизм: что-то новое мы находим в своих практиках (в частности, экстрасенсорику), и потом это новое из наших практик входит в нашу повседневную жизнь. Как только это произошло, мы меняемся, потому что мы по-другому воспринимаем мир, и как следствие это очень сильно меняет множество наших привычек. И это не какое-то искусственное изменение. «Я где-то прочитал, что развивающийся человек должен быть таким и таким, и я пытаюсь эти привычки наработать без опоры на энергетический рисунок» – не получится, будут срывы. Правильное движение: если я нарабатываю новый энергетический рисунок, он постепенно входит в мою жизнь, и этим самым для меня естественно перещёлкивается «полоса восприятия», для меня уже естественно поступать по-новому, и это не вызывает никаких проблем, сложностей.

Это, например, как с мясом. Когда многие приходят на йогу, новички часто задают такой вопрос: «А вы не будете нам запрещать есть мясо?» Обычно я так ввожу людей (меня так же вводили): я стараюсь им говорить одно простое правило: ешьте что хотите (вот вам инструктор дал индульгенцию), но каждый день занимайтесь хотя бы по 10–15 минут. И в какой-то момент вы просто увидите, как практика начнёт менять ваши вкусовые ощущения. Вот у меня так случилось: я практиковал, питался всем этим, но в какой-то момент, съедая привычное блюдо, вдруг понимаю, что мне не хочется его есть. Не потому, что мне запретили, а потому, что вкус этого блюда мне не нравится, и я от него отказываюсь. И настолько это легко происходит – как бы само собой. Как яблоко вызрело. Попробуйте зелёное яблоко с ветки сорвать – это ж надо дёрнуть, и ветка ещё хлестнёт, а зрелое яблоко само – шлёп, и упало в руку. То же самое и здесь: как только в своих практиках мы вызреваем к чему-то, у нас это происходит очень естественно, без всякой внутренней борьбы, конфликтов, напряжения, как бы – раз, и произошло.

Но чтобы это происходило, должно быть движение, а движение невозможно без сетки координат. Если нет сетки координат, то я начинаю ходить по кругу. То есть должны быть опорные точки: Вишудха должна понимать, что она делает, а Анахата – чувствовать «моё» или «не моё». Делаю эту практику (моя/не моя?) – ага, моя (пошло состояние), делаю другую – не моё: вот сколько ни делаю, не прёт, и всё. Это как влюбиться: мы смотрим на человека – да, он вроде неплохой, но сердце говорит: «Нет, не хочу». А на этого смотрим – раз, как искорка такая пробежала – всё, какой-то резонанс пошёл. Так и здесь: практик миллионы, школ огромное количество, направлений, учителей, все говорят правильные, очень хорошие вещи, но вы сами смотрите. Вот Кастанеда хорошо сказал, что это «Путь Сердца»: то есть миллион дорог, миллион путей, но только сердце вам подскажет, «ваш» это путь или «не ваш», по резонансу. Начинаете делать – вас вставляет, больше-больше: всё больше в вашей жизни радости, творчества, наслаждения каждым днём. Вы просыпаетесь и балдеете: «О, какой день! Сегодня я могу это исследовать, это и это» – то есть день становится ярким. Засыпаете – и у вас день как неделя, как месяц по плотности интереснейших микрооткрытий, ощущений. Потом следующий день и следующий – настолько становится интересно жить.

А когда сердце закрыто, дни тусклые, серые, нужен искусственный стимулятор, чтобы хоть как-то себя развеселить. То есть человек должен или алкоголь выпить, или травы покурить, или куда-то уехать, чтобы хоть как-то из этой серости, обыденности выскочить. Почему? Ощущение сердца слабо, соответственно, человек не чувствует свой путь. Вот именно Анахата даёт ощущение своей генеральной линии, то есть направления, куда именно идти. А вот Вишудха даёт понимание, а что именно делать: шаг раз-два-три-четыре-пять, то

есть сетку. Поэтому в практиках старайтесь, чтобы два этих центра у вас работали, то есть ум и сердце должны соединяться в резонансе.

Вот эта практика, которую мы сегодня делали, – баланс полушарий через ощущения: правое полушарие – это ощущение наслаждения телом, а левое полушарие – это ощущение наслаждения позитивным мышлением. И очень часто люди, которые пытаются делать техники аффирмации (позитивных мыслей), разочаровываются, потому что они подключают только одно полушарие. Человек начинает себя накручивать: «У меня всё хорошо, у меня всё отлично», но почему-то ничего не меняется. Вот возьмём, к примеру, классическую фразу западного основоположника самовнушения: «С каждым днём мне становится всё лучше и лучше во всех отношениях». Человек это проговаривает, проговаривает и думает: «Чего же мне всё время так плохо?» То есть он себя накручивает-накручивает, а ничего не происходит, потому что он загружает только одно полушарие (левое). А правое полушарие – это телесное ощущение, – и тело говорит: «А мне всё хуже и хуже». А когда мы начинаем практикой прорабатывать тело и через этот ключ Свадхистаны запускаем процесс телесного наслаждения, то всё происходит совсем по-другому.

При этом ключ наслаждения можно ловить не только через сексуальный инстинкт. Он ловится через четыре базовых инстинкта. То есть это телесное наслаждение можно ловить, вспоминая, например, как вы ели какое-то своё любимое вкусное блюдо. Вот помните, часто говорят: «На, ешь тарелку каши». Шлёп, дают вам ложку, хлеб, и, мол, ешь. Ты такой: «Вроде еда есть, а чё вкусненького?» И вот «вкусненькое» – это и есть наслаждение. Для Муладхары (для тела) хватит. Когда ты тарелку каши съел, сбалансировано, добавили масла, все микроэлементы есть, чем-то ещё сверху посыпали: «На, ешь». А Свадхистане хочется вкусненького, желательно ещё в хорошей компании (это тоже Свадхистана): хорошее общение, то есть приятные люди, музыка, свечку поставил. А так корыто тебе поставили, навалили туда чего-то и ложку дали побольше: «Кушай» – это Муладхара, ей хватит, а Свадхистане нет – ей нужен некий антураж. Вы вспоминаете эти ощущения (как вы в кафе сидите, классная компания, пьёте чашку своего любимого кофе), вкусовые рецепторы активизируются, и появляется вот этот кайф – это та же волна, как оргазм, только пищевой. Следующая волна – это сон: вы вспоминаете, как вы получили удовольствие от хорошего сна. К примеру, вы классно выспались в воскресенье, вся усталость дня ушла, вы спали столько, сколько хотели, выспались – тело в такой истоме, никуда не нужно бежать, в постели так тянетесь, как кошка, и чувствуете приятное состояние расслабленного тела. Также хороший массаж/хорошая баня – это та же волна (экстаз тела). Или секс соответственно.

Можно ещё дыхание подключать. Если человек живёт в загазованной местности и потом попадает в место, где чистый воздух, то ловит этот кайф, и тогда ему можно это объяснить. Но ближе всего три параметра: сон, секс и еда. От этих телесных наслаждений хорошо эту волну ловить. И дальше, когда вы этой волне научились, вы её просто запускаете по телу и с ней работаете, и это связано с правым полушарием. И когда вы этой волне научились (тело наслаждается), то на эту волну вы начинаете подключать левое полушарие: ум думает о позитивном. И возникает такой очень интересный резонанс: тело (это наше подсознание) и ум – то, что в данную секунду мы можем воспринимать (это наше сознание). Две эти энергии соединяются, и тогда те аффирмации, которые вы проговариваете, подтверждаются энергией подсознания. Тогда эта волна гораздо сильнее воздействует на вас и на вашу жизнь. Тогда эти аффирмации начинают включаться.

К слову, то же самое происходит и в другом варианте, когда человек телом хорошо себя чувствует, а умом начинает себя загонять во что-то «плохое». Психика ломает соматику, мы это называем «упало настроение». Кстати, что такое хорошее настроение? Это волна телесного наслаждения; когда её много, кокон сразу увеличивается. И человек вроде в хорошем настроении, а тут – раз: какое-то известие или кто-то ему сказал обидную фразу. А ум не тренирован, он ещё не может вычленять эти вещи, их выбрасывать – и брошенная фраза его зацепила. Он начинает разгонять её в голове, и всё: через нервную систему тело

скукожилось, настроение упало, энергетика упала – всё, сломался. Поэтому эти два баланса нужно гармонично соединять.

Как смотреть по ученикам, когда вы проводите занятие по йоге? Очень хороший признак, когда их лица расслабляются. Вот они делают практику, вы внимательно смотрите на их лица, лица начинают отпускать напряжение. А если они делают практику, а их лица напряжённые, ты обычно говоришь: «Расслабься»; и человек, сражаясь со своим же телом, пытается себя в асану просто ногами загнать. Рано или поздно случится травма, и никакого удовольствия. Я обычно это ещё проще объясняю, говорю: «Вот скажите, вы зачем сюда пришли?» Основная масса приходит за здоровьем и расслабиться. Духовный путь как мотивация у небольшого количества людей. Часто он потом включается, когда люди более-менее тело выровняли, энергию выровняли, тогда появляется вопрос: «А что дальше?» В основном 90–95 % людей приходят за тем, чтобы выровнять тело, получить расслабление и немного энергии – и всё. Часто у мужчин с этим проблемы, у девочек попроще – вы меньше соревнуетесь, у вас там свои соревнования. Мужик начинает тянуться; раз – по залу кто-то круче тянется, он быстро: «Я сейчас так же лягу!» Раз – и спина полетела. Потому что в самой природе мужчин соревнование с другими особями ярко проявлено. Поэтому я стараюсь чётко проговаривать, чтобы никто ни на кого не смотрел, – это раз, и, во-вторых, чтобы они всё время расслаблялись и расслаблялись. Я говорю им: «Вы зачем сюда пришли? Расслабиться? Так зачем же вы себя в ещё одно напряжение загоняете? Ко всей проблематике, которую вы регулярно с собой носите (долг, финансовый кризис, доллар скачет, ипотека, дети-оболтусы-двоечники, это и это – в общем, у каждого своё), вы ещё добавляете проблематику „я – деревянный Буратино“ – оказывается, я ещё и не тянусь».

И возникает очень прикольная штука: человек делает асану, напрягся и буквально с собой сражается, и вот этот механизм, когда появляется эндорфин от расслабления, он не включается. И у человека, который вышел из асаны, не только не поменялось состояние в плюс, а ещё ушло в минус, потому что он вдруг понял: «Я ещё деревянный. У меня ничего не получается. Ой, да у меня никогда этого не получится». Я ему говорю: «А ты просто сделай эту же асану, но расслабься в ней, и пусть ты сегодня уйдёшь глубже на миллиметр, но этот миллиметр принесёт тебе позитивную волну кайфа от того, что ты расслабился». А они подстёгивают эту волну напряжения, жёсткости – того, что просто-напросто пытаешься себя порвать и уйти дальше. И это тоже искусство такое: правильно вести людей – это очень интересно.

Это, кстати, тоже Анахата. Начинаешь настраиваться на группу, чувствовать, как курс вести. Каждый год я набираю новый курс и смотрю: эту группу так лучше повести. Вот пришли, к примеру, все, у кого больше такой энергии, – значит, вот так идём, а вот этих вот так поведём. Это тоже мастерство инструктора – подобрать какой-то неповторимый рисунок, не нарушая определённых базовых стержневых точек правильной подачи йоги, но подобрать так рисунок, чтобы людей заинтересовать. Кстати, чаще всего часть группы теряется в Новый год – это какая-то непреодолимая преграда. В сентябре группа набирается-набирается, идёт-идёт, и такое ощущение, что Новый год – это какое-то сражение. Новый год и праздники прошли, группа пришла, и ты понимаешь, что «бойцов» потеряли, они просто куда-то исчезли. Тут свои игры, но, опять же, это всё через Анахату.

Анахата – это, прежде всего, канал интуиции. Когда вы начнете активно работать с ощущениями, то у вас начнёт активно работать интуиция, не пугайтесь. У меня просто был один случай. Я одного человека ввел в эти практики, он потом прибегает и говорит: «Я с ума схожу!» Я ему говорю: «В чем это выражается?» Он отвечает: «Представляешь, я смотрю на телефон и знаю, что позвонит именно этот человек. Или я иду по улице и знаю, что из-за угла сейчас выйдет мой знакомый. Я захожу за угол, он выходит мне навстречу. Я с ума схожу?» Я говорю: «Нет. Просто канал интуиции начинает активно работать». Анахата отвечает за интуицию. Мы чуть-чуть повторили, проговорили схему.

## **Ответы на задаваемые вопросы**

**Что такое медитационная асана?**



Очень хорошая лакмусовая бумажка – медитационная асана. Например, ты сел в форму, построился, расслабился и начинаешь делать растворённую пранаяму (это, кстати, одна из уникальных техник, которая хорошо помогает включить Анахату). Когда ты начинаешь дышать, проработанные зоны очень быстро теряются из полосы восприятия. И ты видишь: грудные мышцы «исчезли» (ты их не чувствуешь), пресс «исчез», а вот спина ещё «торчит» (или крестец, или ноги затекли). Получается, что ты как будто «полурастворилась»: в какой-то зоне уже чувствуешь кокон (и он прямо дышит), а здесь колено ноет. И ты понимаешь, что тебе медитационная форма показала, где прана ещё не проходит. И ты начинаешь уже под себя подстраивать индивидуальные тренировочные рисунки, чтобы эти зоны прорабатывались.

Я так часто и объясняю людям. То есть обычно если людям не рассказать и посадить их в медитационную форму хотя бы на пять минут, то они это воспринимают как какой-то мазохизм: ум человека активен и ему всё время хочется шевелиться. Кстати, когда энергии выровнены, человек более-менее спокойно сидит, ему не хочется дёрнуться, почесаться, то есть энергии и ум сбалансированы. Поэтому я часто сажаю новичков на две-три минуты и потом просто говорю: «Обратите внимание на то, какие точки фонят. В этих зонах блоки, зажимы, напряжения и медитационная форма просто их выявляет». Это я делаю, когда мы уже проходим с ними алгоритмы построения тренировочных программ йоги – как правильно строить комплексы под себя, чтобы они были корректными. И говорю: «Теперь под эти зоны вы должны подобрать себе какой-то режим, форму, асану». Как блок убирается? По очень простому принципу: сжали-растянули, сжали-растянули, и в какой-то момент пробивается напряжение и происходит увеличение глубины формы. То есть сначала одна асана как бы один рисунок прокачала, потом чуть сложнее форма – другой рисунок, ещё сложнее – и так постепенно человек видит, как пятно напряжения – раз, и исчезло. И соответственно, внимание должно быть в точке, с которой он работает, а иначе это будет просто гимнастика.

### **Как выбрать свои практики?**

По резонансу. С одной стороны, это очень сложный вопрос, а с другой стороны – очень простой. Как ты влюбляешься? За всю историю человечества не придумали то, что называется «формула любви», – её нет, всегда какая-то тайна. Не придумали пока, не расписали, какие составляющие включают то, что люди полюбили друг друга. Можно это объяснять разными причинами, но всё равно они не дают всей картины, всегда есть какая-то тайна. То же самое и здесь: ты берёшь и настраиваешься на любое явление, которое ты думаешь «твое» или «не твоё», и если есть какое-то абсолютно нелогическое ощущение, что это твоё, значит, это твоё (ведь сердце говорит, что твоё). Нужно слушать сердце, оно не врёт. Просто у нас очень много наведённых программ, мы же социальные существа и росли в социальных группах: сначала это была семья, потом песочница как социальная группа, потом детский сад как социальная группа, плюс сам двор был как социальная группа, школа, институт и профессия как социальная группа, и дальше, дальше... И во всех этих социальных группах мы коммуницировали с людьми, которые нам были несимпатичны, и с людьми, которые нам были симпатичны, а также были люди, которые «никакие»: есть/нету – по барабану, на них мы не обращали внимания. Плюс/минус, враги/друзья – и все они так или иначе оставили отпечатки во всех наших энерготелах (а то и в физических телах), и это определяет наше мышление. То есть я о чём-то думаю, исходя из того опыта, который я прожил. Это называют «фильтр восприятия». А соответственно, в нашем уме огромное количество наведённых программ, часто нам не свойственных, ведь мы могли эту программу у кого-то зацепить, особенно когда были очень восприимчивы (в детском, подростковом возрасте). Это называется «не природные модели поведения». И когда мы пытаемся анализировать какую-то информацию, то она так или иначе сквозь этот фильтр входит, и мы естественно субъективны, то есть мы что-то воспринимаем, а что-то не воспринимаем просто потому, что мы через этот фильтр смотрим. А вот когда становится активной Анахата-чакра, то у вас появляется очень простой фильтр: она говорит «да» или «нет». Вспомните: вы смотрите на человека, который вам говорит: «Будь моей женой». И ты, как женщина, умом

понимаешь, что всё при нём, а сердце говорит «нет», и всё. И в таких моментах всегда нужно чувствовать сердце, потому что сейчас настолько много информации, потоков, школ – во всём этом можно запутаться, потеряться. Одна школа говорит: «Побежали туда» – и все побежали; пришёл в другую школу, а там говорят: «Да то всё ерунда, побежали туда» – побежали; пришёл в третью, а там: «То всё ерунда, забудь, побежали туда» – побежали. Здесь нужно, прежде всего, через фильтр Анахаты смотреть (моё/не моё), то есть существует ли у меня резонанс с этой информацией, с этим инструктором, с этим Мастером, с этой школой, с этим Местом Силы. Если нет резонанса, тогда зачем с этим соприкасаться? А если есть резонанс, то нужно идти, потому что, если по сердцу не идёшь, человек начинает впадать в депрессию. Потому что, если сердце не реализовывает свою миссию, у человека исчезает радость жизни. И поэтому сейчас так много людей, которые материально обеспечены, у них всё-всё есть, а вот счастья нет, потому что где-то не слушали своё сердце.

### **Когда мы не слышим голос интуиции?**

Когда канал Анахата-чакры немного засорён, то да – там часто идёт сбой. Но смысл всех наших практик в том, что он начинает очищаться и естественным образом усиливается интуиция. И отсюда вы уже безошибочно, чётко начинаете чувствовать «моё»/«не моё», «нужно»/«не нужно». Анахата считывает, когда энергии выровнены, когда есть прозрачность – «сатори». А пока есть какой-то эмоциональный фон (беспокойство, тревожность), человеку трудно почувствовать канал интуиции. Например, ребёнок задержался из школы, и у матери возникает тревожность, из-за которой появляется куча мыслей: маньяк, машина сбила, хулиганы – и начинается разгонка. Что это такое? Фильтр был забит. Анахата говорит: «Да там всё нормально», а эмоции притянули эти мысли, состояния. А если человека выровнять, то он успокоится – этому мы здесь и тренируемся. Поэтому я вам всё время и говорю, чтобы всё было «равномерно-равномерно» – это баланс зоны сердца. И если вам удаётся это состояние поймать, то этот канал просто говорит «да»/«нет» – всё, он говорит очень честно, никогда не врёт. Но как только появляется облако эмоции, оно начинает пульсировать и канал идёт, но мы его не слышим. Это как, помните, при Союзе глушили западные радиостанции: что-то там пробивается (какие-то отголоски), но всё время шум. То же самое и здесь. Отсюда вопрос в тренировке. Опять же повторяю: растёт и развивается только то, чем я пользуюсь, а если я этим не пользуюсь, то оно не развивается.

Первое: ты начинаешь с тела – ты сначала балансируешь телесную матрицу. Второй шаг – уже выравниваешь дыхание (свары). И когда энергии выравниваются, то возникает состояние шанти (спокойствия). И уже этим шанти ты сканируешь: стараешься принимать решения, например, нужно/не нужно, поехать/не поехать. Я, к примеру, всегда, когда возникают подобные ситуации (поехать/не поехать), наблюдаю: сначала пришла одна волна с эмоциями, потом другая; думаю, что это «не то», не чувствую ответа. Я сажусь и начинаю делать практики; делаешь-делаешь и в какой-то момент, когда выровнялся, успокоился и просто задаёшь себе вопрос, откуда абсолютно узнаваемый импульс идёт – «да». Всё. Или же я ощущаю, когда ответ «нет» – как будто сжимается что-то, и всё.

### **Как развить интуицию?**

Мы здесь это и делаем. Я вам транслирую эти ощущения, пытаюсь, что называется, «поджечь»; вы как бы подключаетесь к этому. Я эти ступени проходил, прохожу и пытаюсь их вам транслировать (передавать). Вы ловите что-то (каждый в своём диапазоне) и дальше, если вы с этим резонировали, вы просто в своей практике начинаете на это обращать внимание – и там найдёте миллион своих открытий. Необязательно, что вы будете чувствовать вот так или не так – у каждого своё. Одна девушка хорошо с этим каналом поработала. У неё тактильно начали разные точки тела срабатывать: если «да», то у неё щеки теплеют, а если «нет», то уши красными становятся и начинают гореть, и это тоже безошибочно работает. Другой парень, мой знакомый, когда ему нужно получить ответ, он садится в машину, задаёт вопрос и едет, расслабляется, следит за трассой; в какой-то момент он начинает обращать внимание на номера машин, которые едут навстречу: определённый

набор цифр – это «да», другой набор цифр – это «нет». И ни разу не ошибался. Это тоже Анахата.

Почему дорога отзывчива? Там очень большое количество энергий хаоса (ведь там движение), и она очень пластична. Но на самом деле весь мир такой. И вот когда мы входим в полосу Анахаты, мы начинаем учиться чувствовать мир; не просто его видеть, слышать, осязать, а ещё и чувствовать его тонкие вибрации, дыхание – то, что китайцы называют «Дао». И мы учимся быть в резонансе с Дао, общаться с ним. И когда ты начинаешь на это обращать внимание, мир становится очень отзывчив, он хорошо тебе подсказывает, только нужно чувствовать. И опять же: насколько это для вас актуально? Мера вашего интереса показывает актуальность этих практик для вас. Если интересны какие-то аспекты практики и то пространство, которое мы здесь попробовали увидеть, то всё – вас уже будет сложно оттуда вытащить. Если человек увидел что-то новое и для него это интересно, то он туда пойдёт. Поэтому я никогда не тревожусь, делают ли люди то, что я показал, или не делают. В стационарных группах, которые я веду (взял их с нуля и повёл-повёл) – там определённая схема, они по-другому обучаются, чем семинарские группы. У семинарских групп всё по-другому: тут заявляется тема, сама тема притягивает какое-то количество нужных людей и в этой теме каждый из вас берёт то, что ему интересно. Мера нужности для вас – это количество вашего интереса. И дальше это в вас как-то развивается: какой-то кусочек вы взяли, он вам притянет ещё что-то (может быть, какие-то другие семинары, может, у других инструкторов, какие-то поездки, книги). Как семя, которое начинает расти. Поэтому делают люди или не делают – это уже не моё дело. А моё дело, как я естественно понимаю: правильно, корректно выдать ту информацию, которой я владею, а что вы с ней сделаете – это уже вам решать.

### **Как выровнять оболочки?**

Мы их выравниваем, стараясь, чтобы радость тела и ощущение позитивных мыслей соединились в единое интегральное состояние. Мы дышим, концентрируясь на кончике носа. Эти два потока соединяются, и потом ещё проводится медитация на «внутренней улыбке» (внимание). Распространённая техника «внутренняя улыбка» – очень интересная, очень известная и очень хорошая практика.

«Внутренний ребёнок» – это тоже известная практика. Она очень глубокая, потому что с реакцией детства сложно – это как бы корень очень многих неврозов, проблем, страхов и прочего. Когда я эту технику проходил с группой, то выложил медитацию «внутренний ребёнок» на страничке «ВКонтакте» – она начитана под музыку.

### **Как понять свой путь? Дорогу?**

Всегда нужно концентрироваться на том, что вы как бы реально понимаете, и выстраивать перспективу на то, куда вы хотите. А куда вы хотите – вам должно подсказать сердце. Прежде всего, здесь должно быть эмоциональное ощущение. То есть холодный, прагматичный ум – он тактик, а вот сердце – это стратег. Именно сердце подсказывает генеральное направление, то есть «мне нужно туда». А ум даёт систему шагов: «Если я хочу туда, то делаю шаг: раз, два, три, четыре – то есть систему шажков». И очень часто возникает перекосяк: человек чувствует, что хочет куда-то, но не понимает как. А другой понимает, как шагать, но сердце «не лежит» это делать. Баланс всегда посередине: сердце подсказывает моё направление, а ум определяет, как туда пройти. Как понять, что моё? Повторюсь: я начинаю туда идти, и у меня внутри всё теплее и теплее, всё больше и больше счастья. Как поступает человек, когда любит? Если я люблю, то просто хочу всё время быть рядом с этим человеком, и чем больше я с ним общаюсь, тем ярче это состояние. И ни с чем не спутаешь. А ум уже подсказывает: «Для того чтобы я туда шёл, нужно сделать такие-то шаги». Как правильно – это ум, а «моё/не моё» – это сердце. Например, вы преподаёте и к вам обращается какой-то знакомый. Вы уже по вопросу можете понять, что у него или не хватает ясности (Вишудха), или не хватает сердца (Пути, то есть «куда»), и уже от этого можете корректировать сам ответ. Тоже очень хорошая такая сетка, которая даёт понимание. И для себя тоже: вы двигаетесь-двигаетесь и в какой-то момент – раз, и исчезло счастье – это

показатель того, что Анахата (ваш компас) потерял вектор. Вы начинаете с этим как-то практиковать: вы вектор чувствуете, но не понимаете, что делать, — значит, Вишудха потеряла ясность (нет понимания, компьютер завис). Вы начинаете искать методологию, начинаете рыться в Интернете, в различных источниках; в какой-то момент читаете информацию, и у вас — раз, как прояснение — появилась ясность, как свет в комнате включили.

Когда свет в комнате выключили, там можно долго бродить и искать «где я, что я», а свет включили — я сразу вижу всю комнату целиком, у меня ясность, я понимаю, как мне двигаться. Например, если я хочу попасть в тот конец комнаты, свет выключен и ещё везде расставлены стулья, то я буду ходить и спотыкаться, а могу вообще пойти по кругу. А свет включили — я сразу вижу дорожку, я вижу, как и куда мне идти. Но именно Анахата даёт понимание того, моя эта дорожка или нет, а Вишудха даёт понимание, как мне идти этой дорожкой. И, зная эти законы, уже несложно строить вектор своего развития. Просто смотришь, чувствуешь, что счастье исчезло, наслаждение, где-то компас потерял направление — тогда ты начинаешь искать. Или не понимаешь, что делать; вроде есть желание, понимание того, что «туда хочу», а вот как туда попасть, не знаешь. Начинаешь искать компетентных людей, кто понимает, или читать соответствующую литературу. То же самое у йогов (я тоже стараюсь так обучать): сердце-ум, сердце-ум — и тогда сбалансировано.

То же самое — постановка цели. Есть такая методика «целеполагание» — очень важная часть практики. Цель зависит от намерения или намерение от цели, и если намерение построено правильно, то у нас нет шансов не заниматься. Лень как таковая уже не приходит, потому что у нас есть чёткая мотивация. А откуда выстраивается мотивация? Опять же, из баланса сердце-ум. Если правое полушарие (ощущение, Анахата) не чувствует пути, то оно будет блокировать движение. Вишудха (левое полушарие, разум) говорит, что надо делать это и это, что это правильно, а ощущения (состояния) не подтверждены. И ты найдёшь кучу отговорок, чтобы этого не делать. Или правое полушарие (состояние) говорит, что надо идти туда, а левое полушарие не понимает ценность того, почему я должен туда идти, нет ясности. И я тоже найду много причин, чтобы не двигаться. А когда у меня и сердце, и ум сконцентрированы при помощи правильной мотивации на моём движении — всё, нет шансов не заниматься.

Радэ! Радэ!

## **Темы и краткое содержание основных семинаров Сурьи Дас**

### **Радуга чакр**

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

### **Йога и практика трансформации черт характера**

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

### **Практика Шакти Санчара**

Практика представляет собой комплекс упражнений йоги, направленный на очищение и омоложение организма на клеточном уровне. Практика Шакти Санчара поможет вам в

оздоровлении тела и снятии эмоциональных и стрессовых блоков, вы научитесь красивым рисунком «встраивать» энергию Шакти в свою жизнь.

Участники семинара получают в подарок учебный материал с описанием комплекса «Шакти Санчара». Важное условие: стаж занятий в йоге не менее года.

### **Выход из-под эмоциональных программ поведения**

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

Удивительный семинар, где через знания энергопсихологии, вековую традицию йоги, мудрость сказок и легенд мы будем подробно разбирать основные психоэмоциональные «игры» и модели выхода из-под них. Через практики и живое общение мы увидим архетипы личности, которые подводят людей воспринимать, переживать и реагировать на события определённым образом. Осознав вашу индивидуальную манеру реагировать эмоционально на жизненные ситуации, у вас появится возможность запустить новые модели поведения. Участники семинара поэтапно «проживут» выход из моделей неэффективного поведения через практику йоги, медитации, ролевые игры, просмотр и обсуждение учебных фильмов. Благодаря этому самым невероятным способом происходит «высвобождение» энергии, необходимой для интересной и наполненной жизни.

### **Карта пути основных духовных школ**

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

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

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

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

### **Жизненная миссия**

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

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

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

### **Свара-йога. Практики с потоками Солнца и Луны. Выход на практики срединного канала Сушумна**

В ходе семинара мы будем погружаться в углублённое состояние Свара-йоги, через изучение работы двух главных каналов нашей энергетической системы – Ида (канал Луны) и

Пингала (канал Солнца), практикуя при этом выход на срединный канал Сушумна. Данные практики открывают основные ключи Раджа-йоги («царская йога»), йога-медитации и «йоги состояний».

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

### **Практики йоги с Каналом Внутреннего Мастера**

На семинаре мы будем учиться «включать и чувствовать» Канал Внутреннего Мастера. Это основной поток нашей интуиции и главный стержень личности. Канал Внутреннего Мастера – это голос нашей Души (Дживатмана). Семинар состоит из комплексов асан, пранаям, медитаций и телесных практик, направленных на построение внутреннего стержня. Вишну – Владыка духовного мира. Ускорение духовного прогресса, обретение мира в уме.

- Шива – Владыка материального мира. Устранение страхов.
- Сурья – Бог Солнца. Улучшение отношений, поддержка от представителей власти, улучшение зрения, избавление от болезней кожи.
- Дурга – Божественная Мать. Обретение божественной защиты и поддержки природы, осуществление желаний, устранение заболеваний и негативного влияния Раху.

### **Трансовые состояния в йоге**

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

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

### **Раскрытие Анахата-чакры как основного аспекта «тонких практик»**

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

### **Выход на Свои Силы**

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

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

### **Погружение в тонкие состояния практики**

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

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

Семинар поможет вам почувствовать мягкое и сбалансированное ощущение тела и ума, радость и бодрость, энергию и силу. Тонкие состояния помогут понять и разглядеть узор событий вашей судьбы.

### **Жизненная миссия Созвездий**

Семинар посвящён отработке сверхзадач Созвездий с помощью практик йоги. Рождаясь под определённым знаком, мы получаем некую сверхзадачу этого Созвездия. На семинаре мы разберём сверхзадачи каждого знака и как с помощью йоги их наработать.

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

Именно качества Созвездий определяют огромное количество событий и помогают божественной Душе и Личности человека в приобретении земного опыта, подводят к наработке 12 качеств и «выводят» на новый круг Божественной Игры (Лилы).

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

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

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

### **Кармическое целительство практикой йоги**

В программе семинара: мы будем учиться, как методами йоги снимать кармические проблемы и заболевания. Пройдём темы: Теория Кармы. Законы Причины и Следствия. Законы Резонанса. Зрелая и Зреющая Карма. Взаимосвязь оболочек. Методы йоги, помогающие убрать проблему в теле, в энергии, в эмоциях и мыслях. Именно такой интегральный подход помогает полностью убирать кармическую проблему.

### **Древо йоги**

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

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

### **Базовые темы семинара**

#### **1. Асаны**

- отстройка асан на уровне физического тела;
- базовые статические и динамические последовательности асан;
- проработка нижней, средней, верхней части энергетического тела с помощью асан;
- практика асан с акцентом на активизацию «чакральной системы».

#### **2. Пранаямы**

- дыхательные практики по очищению пранического тела;
- пранаямы, направленные на регулировку и управление тонкими энергиями пранического тела.

#### **3. Медитативные практики**

- активизация чакральной системы с помощью концентрации внимания;
- мантра-медитация.

Вход в базовое состояние Дхараны (концентрации), Дхияны (медитации) и практика «Свидетеля». Техники Пратъя хары.

В процессе семинара вы освоите методы перехода хатха-йоги в раджа-йогу, ощутите прохождение каждой ступени йоги, изучите точки перехода со ступени на ступень.

Динамические и статические практики, дыхательные техники, медитации и мантры позволяют пережить опыт тончайших состояний, прикоснуться к Бесконечности в самом себе, раскрыть новые просторы для взаимодействия с окружающим миром и с самим собой. Семинар откроет вам секрет того, как быть здоровым и гармоничным.

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

Друзья, обратите внимание!

Инструкторский курс по йоге

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

### **Основные темы семинара**

- Системный подход преподавания в йоге. Четыре типа ученика. Законы мотивации. Личная Сила инструктора: законы и методы роста ЛС. Нарботка лидерских качеств. Стили в йоге. Статусы инструкторов: инструктор, преподаватель, наставник, Учитель, Мастер (Критерии и Законы).

- Законы Внимания. Карма. Практики реализации «прошивки» чакр.
- Законы подачи информации. Принципы чёрных, белых и серых школ.
- Физиология телесных прокачек (виньяс) в йоге. Рисунки виньяс, виньясы для мужчин, виньясы для женщин.

- Законы построения комплексов йоги. Базовые схемы комплексов.
- Шесть базовых схем. Детализовка блоков асан. Законы построения блоков асан, пранаям.

- Пять основных пран тела. Схемы комплексов в контексте пяти пран. Баланс Солнца и Луны.

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

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

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

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

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

## **Отзывы участников семинаров**

Какой бы успешной ни была личная практика йоги, всё равно яркость ощущений постепенно затирается, быт и жизненные ситуации «съедают» львиную долю энергии. И



тогда судьба подводит тебе возможность ненадолго сменить обстановку, отдохнуть, чтобы взглянуть на жизнь немножко по-другому, лучше почувствовать себя, свой путь и место в этом мире.

Семинары Сурья для меня – это всегда своя маленькая история, сказка, с массой личных внутренних открытий. Разных))) Есть вещи, которые очень сложно почувствовать и осознать самостоятельно, просто занимаясь на коврик. Но под руководством такого опытного наставника, как Сурья, всё происходит очень легко и естественно. Сурья не просто даёт информацию – это было бы слишком примитивно и скучно. Он даёт возможность самостоятельно поймать нужное состояние, поток и при этом мягко помогает двигаться по пути. И тогда эту наработку уже очень сложно потерять: она твоя, личная. Не придуманная головой, а прочувствованная сердцем и душой.

Спасибо тебе огромное, Сурья, за все открытия на этом семинаре, за шикарную практику хатха-йоги, после которой тело просто пело от счастья, за наставничество, за мудрую подачу темы и просто за то, что ты есть.

*Елена Ададунова*

Сурья! Радэ! Радэ! Большая благодарность тебе, что ещё раз помог вспомнить красоту и силу внутреннего опыта практики. Особое состояние для меня на всех твоих занятиях, когда граница между внутренним и внешним просто растворяется и практика помогает почувствовать единство, наступает момент, когда уходит разделение с Богом, с собой, с другими, с миром. Происходит волшебство: Сила наполнена Любовью, Мудрость сочетается с Силой, а Любовь пропитана Мудростью. Энергия трёх главных потоков йоги оживает и наполняет Жизнь красками. Спасибо тебе, Сурья, за интересные практики познания границ внутри себя и вовне. Имея опыт этого состояния, начинаешь чувствовать реальную радость и просто счастье... Наверно, это и есть глубинное желание человека – познать вкус жизни в энергии трёх потоков: Силы, Любви и Мудрости... Низкий поклон тебе, Учитель.

*Марина Антонова*

На Меганом попала впервые, хотя много слышала и держала в голове мысль о том, что как-нибудь надо туда собраться. «Как-нибудь» решилось за меня;) Как известно, места Силы сами выбирают, кого и когда к себе притянуть, меня магнитить начало за полгода до поездки!

Интересно было бы узнать, как Сурья нашёл это место для практик?

Оно как будто создано для них и для раскрутки мистических тем, с которыми сложно было бы контактировать в социальной среде. И начать отзыв хочется с благодарности Сурье за всё! И за раскрытие наших тушек на ковриках, и за потрясающие состояния, которые накатывали как послевкусия от практик! За подачу такой волшебной темы! Когда на первом сатсанге Сурья вводил нас в неё, мягко жестикулируя руками, было ощущение, что в этот момент он как бы играет звёздами и планетами, приглашая их в наше пространство. А потом всё... закрутилось!!!

Самые потрясающие открытия на Меганоме происходили внутри. Об этом невозможно написать в отзыве, но именно за этими маленькими и глобальными ступеньками на пути СТОИТ ЕХАТЬ НА МЕГУ!! Или в другие места Силы, где само пространство подталкивает тебя к новым вехам.

Ну а из того, о чём писать можно, я люблю путешествовать, много езжу, и однозначная оценка – это был один из лучших отдыхов в моей жизни! Не буду повторяться, много сказано о потрясающей красоте и чистоте этого места. Сливаясь с ним, переполняешься всей этой красотой и силой!!! Мне повезло! По возвращении есть возможность поделиться этим потоком не только с родными, но и с группой в йоге. С удовольствием его транслирую, наполняясь ещё больше от ответной реакции. Ведь мы практикуем не только для себя, но и для тех, кто рядом с нами, наполняя их жизнь Любовью и Светом.

По возвращении меня все спрашивают: ну как, ещё поедешь? Если всё сложится и пространство пустит – обязательно! И всем, кто всё ещё, так же как и я, держит мысль о том,

что надо как-нибудь собраться на Меганом, – не откладывайте! Собирайтесь на ближайший и получите потрясающие впечатления и опыт! Всем Радэ Радэ!

*Елена Батеева*

Спасибо Сурье за семинар. Спасибо за понимание, иногда даже без слов. Спасибо за данную возможность со скрытыми подсказками самому найти свой собственный ключ и свою дорогу к Пространству.

Спасибо всем участникам, ребята, вы все просто классные, я вас всех искренне люблю.

Спасибо тем, кто благодаря Меганому близко вошёл в мою жизнь. Да, здесь я ещё раз узнал, что такое настоящие, не показные человеческие отношения.

Ещё очень многое хочется сказать. И как дня не хватало, и вечер быстро подступал, и как радовало море, такое разное, то тихое, то бурное, но всё равно классное. Как поражали и завораживали горы, всегда такие разные, загадочные. Как знакомился с ними, изучал их в Потоке. Как очищался в Потоке, и через слёзы тоже, не постесняюсь об этом сказать.

Было. И будет. Меганом, ты остался в сердце. Ты пришёл в мою жизнь, со своей силой, и дал силу. Спасибо тебе.

И ещё раз, СПАСИБО ВСЕМ, я вас всех люблю.

Радэ Радэ!

*Владимир Кавурко*

Это был лучший Меганом! И так я говорю уже шестой раз... Я поняла, что так будет всегда!

Собиралась почитать, побыть в тишине, побыть с собой... Результат – шесть страниц, море смеха, бесконечные дела и... Новые и старые друзья. И просто состояние счастья! Значит, так и быть должно.

Я скучаю по всем... По тем состояниям... По лёгкости нашего быта... По кухне... По Меганому...

Сурья! Как тебе удаётся объединить нас всех, таких разных, взрослых, характерных?

Благодарю тебя! Твои знания и практики сейчас мой вектор. Друзья! Как здорово, что мы есть друг у друга!

До новых встреч!

*Анжелика Бекенева*

Я частлива и спокойна. Есть в моей жизни очень важные люди. Мастера, в присутствии которых появляются силы, инсайты, вдохновение и много-много любви. Как же я люблю приходить к ним на занятия! Вот и сегодня выпало счастье побывать на семинаре Сурьи. Практика с Мастером прекрасна! В теле происходит столько волшебства! Оживает каждая клеточка, наполняется, обновляется, перезагружается вся система. Приходит равновесие и ясность. А завтра ещё один день семинара – море благодарности и радости.

*Белкова Екатерина*

## Контактная информация

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

**Веб-сайт:**

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

**Facebook:**

<https://www.facebook.com/andru.maximenko> – Андрей Максименко.

**ВКонтакте:**

<https://vk.com/suriadas> – Андрей Максименко.

**Группы ВКонтакте:**

[https://vk.com/sun\\_yoga](https://vk.com/sun_yoga) – Йога на планете Земля:

практика йоги. [https://vk.com/suria\\_seminar](https://vk.com/suria_seminar) – расписание семинаров А. Максименко.

**Мобильный телефон:**

+7 938 516-02-44

**Электронная почта:**

max1967@bk.ru