

На фотографии: ДЖИДДУ КРИШНАМУРТИ

Введение к книге - ПУТЬ К СЕБЕ

Появление на свет этой книжки весьма необычно. Оздоровливалась я в 1992 году в Кисловодске. Поселили меня в комнате с одной симпатичной молодой женщиной, но успевшей, к сожалению, приобрести «букет» различных болезней.

Увлекалась я тогда ведической и тибетской медициной, и решила советами помочь ей преодолеть недомагания. А потом подумала: а почему только ей? Многие люди хотели бы найти пути к выздоровлению.

И как говорят шутники: «Хорошая мысль приходит опосля»... До конца отпуска оставалась одна неделя. По листочку собирали мы бумагу где могли. Всю неделю писала я днями и ночами под копирку. Подарила этой женщине один экземпляр рукописи. А второй увезла в Киев. И хотя всё написано было за неделю, но я придиралась ко всем мелочам. Ещё месяц сверяла все факты, а затем пошла искать возможность напечатать.

Хотела через рекламу приобрести спонсора, но для меня это оказалось дорогостоящим средством. Выходя из одного учреждения, как говорится, ни с чем, я вдруг заметила там лицо одной женщины, как мне показалось, убитой горем. И я подумала: как я посмела уйти, не спросив её о том, что с ней и не попыталась помочь... Я вернулась. Оказалось, что у той женщины не так давно умер муж. Она тяжело переживала своё горе и на нервной почве заболела. Пока я пыталась её успокоить и

что-то посоветовать, вошла в комнату начальница этого учреждения и спросила меня: «А Вы что здесь делаете?» Я сказала, что написала книжку и искала возможности напечатать. «А ну, покажите», - сказала она. Полистав рукопись, удивилась: «Так Вас же сам Бог послал!» «Может Бог и послал, - ответила я, - но нет у меня ни денег, ни имени для печати...» «А я Вам дам и деньги, и имя!» – сказала она. Я стояла ошеломлённая такой радостной неожиданностью.

Под их именем - ЦНТУ «Магистраль» она заказала 1000 экземпляров этой книжки, взяв 200 штук для своих работников. Как и куда успели быстро разойтись почти все остальные книги я и не заметила. Мне всего пару книг осталось, хотя я ни одного экземпляра и не думала продать... Это, очевидно, было наградой за моё страстное желание помочь людям...

Одно время я уже чуть ли не забыла об этой книжке. И вдруг, в Германии, в Мюнхене, разговорилась как-то с одним массажистом о различных восточных методиках восстановления здоровья. Он попросил меня прочесть, а затем и переснять для себя мою книгу «Путь к себе».

И сейчас мои друзья время от времени читают её, пользуясь, описанными там методами самовосстановления здоровья.

Я подумала: раз эта книжка выдержала испытание временем в наш бурный век открытий, значит, она достойна быть представленной и в Интернете. Тем более, что не существует одинаковых знаний и потребностей. Кому-то, возможно, пригодится, а кто-то пользуется другими знаниями, а кому-то и вовсе ничего подобного не нужно, так как от природы имеет всё необходимое...

Эзотерические знания за последние двадцать лет стали довольно открытыми, широко распространёнными и доступными для всех без исключения. Сегодня мне кое-что по-другому видится.

Я бы даже, возможно, в материалах этой книжки кое- что изменила. Ведь мы все совершенствуемся с течением времени и появлением более доступных возможностей...

Хотя первый раздел книги «Да будет день» касается лишь восстановления здоровья на физическом плане, оздоровления тела, но так как тело является храмом нашего высшего духовного «Я», то это немало важно для каждого человека.

А что касается обращения разных народов к своей религии или к определённым эзотерическим знаниям, то это дело каждого индивида. Это его путь к духовности, его поиски и его личная жизнь, в которую никто не смеет вмешиваться. Можно только посоветовать и, если человеку подходит, он может воспользоваться...

Многие признают Гуру, духовных Учителей. Вспомнилось мне, как однажды в Германии, я была в храме вайшнавов на празднике День явления Кришны. Съехались тогда с разных уголков Земли бывшие ученики великого индийского Гуру Шрилы Прабхупады. И я видела, как они своими дхоти, своей одеждой, вытирали подножье постаментов своего Учителя Прабхупады, ушедшего в другой мир, и плакали...

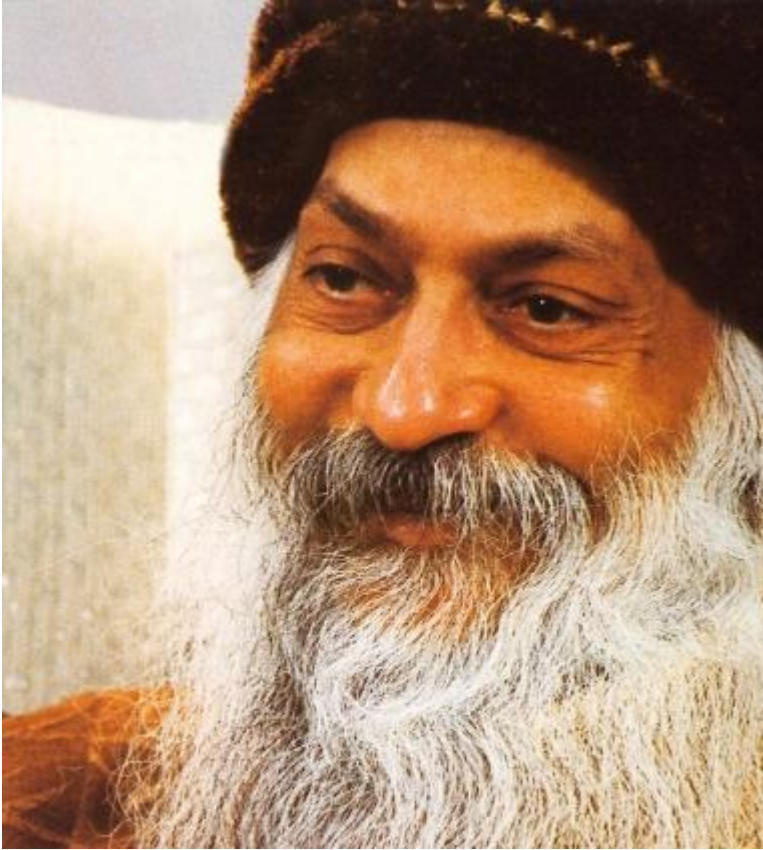
И мне это стало понятным. Я вспомнила приезд Шрилы Прабхупадды в Соединённые Штаты Америки. К нему потянулась молодёжь. Не только студенты, но и сотни хиппи и другие молодые люди, заблудившиеся в поисках истинного «Я» и достойного образа жизни. И он, принесший духовность, эзотерические знания Востока в Западные страны, стал для этих молодых людей дороже родного отца. И их можно понять.

Со временем, я смогла постичь беседы, безмерно дорогого мне Человека, - Джидду Кришнамурти. Я согласна с ним, что каждый человек должен стать для себя и Учителем, и учеником. Научиться мыслить тотально, ничего не разделяя и не сравнивая... Он прав, что не нужно винить кого-то, так как мы сами создаём этот мир. И мы все вместе и есть история человечества. И лучше было бы не следовать за кем-то, а погрузившись в глубины своей индивидуальности, самим усовершенствовать себя. Не вести образ жизни унаследованный от животных, – в борьбе за своё существование... Кришнамурти обращается ко всем нам, задавая вопрос: «Почему никто не спрашивает себя, - а можно ли жить иначе? Без злобы, без обвинений кого-то и бесконечной борьбы?.. Ведь это же не жизнь, а сплошное кровопролитие...» Кришнамурти прав.

Главное - это, углублённое в себя, ОСОЗНАНИЕ всего, над чем надо задуматься не просто в общем человечестве, а каждому человеку в отдельности. Познать настоящую Свободу от всего, навязанного нам с рождения, познать Истину и настоящую всечеловеческую Любовь.

Конечно же, каждый из нас имеет право на свой выбор... И, хотя, я уже не имею возможности кое-что исправить в книжке «Путь к себе», но она действительно выдержала испытание временем...

И, возможно, впредь будет помогать, кому необходимо, на довольно нелёгком пути к себе самому.



На фотографии: ОШО РАДЖНИШ

ПУТЬ К СЕБЕ - Глава I

«Только медитация может
сделать человечество цивилизованным,
потому что медитация
высвободит вашу способность
к творчеству и уберёт
вашу склонность к разрушению».

Ошо.

Брошюра Петроченковой В. П. "Путь к себе" глубоко и всесторонне раскрывает возможности человека на пути к самопознанию и самосовершенствованию. Хотя написана она на основании ведической и тибетской литератур, но общедоступна и читается легко.

Прочтя эту брошюру, каждый человек сможет выбрать для себя необходимые ему методы закаливания, очищения и укрепления организма, не прибегая к медикаментозной помощи.

А.Э. ПОЛОНСКИЙ, читая книгу В. ПЕТРОЧЕНКОВОЙ «ПУТЬ К СЕБЕ»... -

МНОГОУВАЖАЕМОМУ АВТОРУ С ПОЧТЕНИЕМ:

Я чувствую тебя, Сверхразум.
Войди в меня, в мой слабый ум –
Сильнее становлюсь я сразу.
Оаум мани падме хум!

Я сознаю Твоё всевластье,
Освободи от бранных дум,
От чуждых чар, от злой напасти –
Оаум мани падме хум!

ПОЛОНСКИЙ АРКАДИЙ ЭМИЛЬЕВИЧ.

Моему единомышленнику
и вдохновителю
Л.И. ТРОФИМОВОЙ -
посвящаю.

Глава 1

ДА БУДЕТ ДЕНЬ

ВСТРЕЧАЯ РАССВЕТ

Хорошо бы встречать предстоящий день как праздник, наполнив его доброжелательными эмоциями, максимально продлив по времени, чтобы показался он огромным, наполненным до краев добрыми делами и стремлениями!

Для этого, прежде всего, желательно было бы просыпаться в четыре или в пять

часов утра. Главный смысл раннего пробуждения состоит в том, чтобы подняться за полчаса до восхода солнца. Можно, конечно же, и возразить. Ведь многим трудно просыпаться на рассвете, словно жаворонкам. Существует тип людей, подобный совам, которые привыкли все делать по ночам, а утром им очень тяжело проснуться. Это верно. Но эти люди, при всей эффективности спокойного ночного труда, все же, что касается здоровья, многое теряют. Нельзя заставить солнце посылать спецэнергию для "сов" в определенные часы. А за тридцать минут до восхода живой организм, находясь в вертикальном положении, набирает космической энергии больше, чем за целые сутки! Поэтому лучше было бы постараться приучить себя ложиться спать пораньше, скажем, в 22 часа, чтобы суметь подняться на рассвете.

О том, как встречать солнце, хочу привести несколько советов Ошо Раджниша из "Оранжевой книги".

МЕДИТАЦИЯ "СМЕХ"

Каждое утро, пробудившись, еще не открыв глаза, потянитесь, как кошка. Распрямите каждую часть тела, суставы. Спустя 3-4 минуты, все еще не открывая глаза, начинайте смеяться в течение пяти минут. Это непривычно. В начале чувствуете фальшь. Чтобы избежать фальши, попробуйте выполнять простую процедуру.

Рано утром, до принятия пищи, выпейте стакан подсоленной воды. Пить надо быстро. Затем нагнитесь и начинайте производить рвотные движения, чтобы вода вышла обратно. Это прочистит горло и исчезнет преграда, которая мешала смеяться.

В йоге такую процедуру называют "обязательной чисткой". Выполняя ее в течение десяти дней, вы станете обладателем заразительного смеха!

Первое, что нужно сделать, проснувшись, - это рассмеяться. Тогда весь день будет проходить под соответствующим ракурсом. Вскоре вы будете ощущать, насколько ваша жизнь абсурдна, смеяться можно над всем - даже над своими неудачами, болью, даже над самим собой. Главное - это положительный настрой с самого утра на весь предстоящий день!

В ОЖИДАНИИ ВОСХОДА

За 15 минут до восхода солнца, когда небо начинает светлеть, ждите и наблюдайте, подобно влюбленному в ожидании своей возлюбленной, напряженно всматриваясь, волнуясь и оставаясь безмолвным. Вот солнце уже вошло, а вы продолжаете наблюдение. Не нужно смотреть до боли в глазах - можно мигать. Ощутите, как одновременно внутри вас тоже что-то поднимается.

Когда солнце поднимается над горизонтом, представьте себе, что оно находится возле вашего пупа. Вот оно поднимается еще выше - ощутите, как здесь, внутри пупа, оно тоже поднялось. Где-то там, вдалеке, солнце совершает свое извечное восхождение, а здесь, рядом, внутренний источник света тоже восходит. 10 минут

будет достаточно. Затем закройте глаза.

При прямом созерцании солнца сначала может возникнуть его негативное изображение, поэтому, когда закроете глаза, сможете увидеть сияющее солнце внутри.

МОЛИТВА ВОСХОДЯЩЕМУ СОЛНЦУ

Встаньте перед восходом солнца и в течение получаса пойте, мычите, стоните. Эти звуки не обязательно должны что-то означать, они должны быть экзистенциальными. Наслаждайтесь ими - вот и все их назначение. Раскачивайтесь при этом пусть это станет молитвой восходящему солнцу. Прекратите упражнение, когда солнце взойдет.

Это сохранит определенный ритм на весь день. Будучи на него настроенным с самого утра, вы вскоре убедитесь в том, что стали более любящим, внимательным, сострадательным и дружелюбным, менее агрессивным и эгоистичным.

ОЧИЩЕНИЕ

Ранним утром умойтесь холодной водой. Не вытирайтесь. Почистите зубы, лучше зубным порошком.

Затем подсоленной водой (1 чайная ложечка на стакан или кружку воды) пополощите горло, помойте язык до самого корня тремя пальцами или аккуратно соскребите слизь палочкой, которой едят мороженное; помассируйте десна пальцами, промойте нос, набирая воду, закрывая поочередно то одну, то другую ноздрю.

ДРЕВНИЙ КИТАЙСКИЙ МЕТОД ОЧИЩЕНИЯ

Утром, после умывания, наберите примерно 1 столовую ложку в рот подсолнечного масла (чтобы во рту не было тесно) и на протяжении 10-15 минут выполняйте отсасывающие движения, как будто из желудка насосом вытягиваете всю гадость. Делайте эту процедуру сосредоточенно, не отвлекая своего внимания на внешнюю информацию. Мысленно вытягивайте всю грязь из желудка и также попутно этими движениями можно вызвать желание дефекации. Масло выплюньте и вымойте тремя пальцами язык до самого корня. И обязательно почистите после этого раковину, т.к. эта процедура вытягивает из организма даже канцерогенные, т.е. раковые, вещества.

После очищений, натошак выпейте 1 стакан талой воды, которая за счет изменения молекулярного состава становится лечебной и выполняет очистительную функцию.

Талую воду можно изготовить двумя способами:

1. Наберите воды в эмалированную посуду. Закройте крышкой и поставьте в

морозилку холодильника. Когда вода превратится в кусок льда, надо вынуть и растопить ее без огня, натуральным способом, пока сама растает. Если вы увидите, что вода не совсем чистая, то соберите пленку, которая сверху. Аккуратно слейте чистую воду в стеклянную или эмалированную посуду и вылейте грязный осадок.

2. Можно изготовить талую воду и искусственным способом, но это хуже. Воду, налитую в эмалированную посуду, надо довести почти до кипения, чтобы она начала пениться и появились пузырьки, но не дать закипеть. Снять с огня, плотно закрыть и поставить в заранее подготовленную мисочку с холодной водой. Летом, когда вода не очень холодная, можно воду пару раз слить, чтобы чувствовался перепад температуры.

Примечания: Воду для любых целей (еды, питья, купания и т.п.; надо использовать положительную, которую можно набрать заранее в эмалированную посуду. Время, в которое из земли (или водопровода) идет положительная вода: с 3 до 5 часов утра, с 7-15 до 8 утра, с 9 до 12-40 утра, с 15 до 16-20, с 20-15 до 21, с 23 до 24 часов. В остальное время - вода отрицательная. Время должно быть натуральное (без перевода часов), природное для данной местности, где живет человек. Отрицательная вода может понадобиться как исключение. При запоре хорошо выпить натощак стакан отрицательной воды.

Талую воду надо пить в ее натуральном виде. Не кипятить! И вообще необходимо помнить о том, что кипяченая вода, как и чай, через час влияет на организм человека отрицательно, особенно на его память. Чай нужно пить только свежесваренным. и лучше было бы из всевозможных лечебных ароматных трав и листьев.

НЕСКОЛЬКО СЛОВ О ГОЛОДАНИИ

Талую воду полезно пить также на протяжении дня натощак.

Хорошо использовать талую воду при голодании. Можно и дистиллированную. Проводить голодание лучше всего по Полю Брэггу - 1 раз в неделю в целях профилактики и очищения организма от зашлакованности вредными токсинами; 3 дня подряд - 1 раз в квартал; 7-10 дней - 1 раз в год. Делать клизмы П.Брэгг не рекомендует, чтобы не атрофировались естественные функции пищеварительного тракта.

П.Брэгг не советует употреблять м я с а. В крайнем случае если кто не может обойтись без мяса, он советует есть курицу и рыбу по одному разу в неделю или раз в две недели.

Можно дополнительно проводить два постных дня в неделю, скажем, в понедельник и в пятницу или в другие выбранные вами дни.

Можно проводить голодание и по П.К.Иванову (кто сможет): сухое голодание - не есть и не пить с 20 часов в пятницу до 12 часов дня в воскресенье. Но тогда в эти дни, кроме утреннего и вечернего обливания холодной водой, можно по возможности облиться дополнительно.

О ХОЛОДНОЙ ВОДЕ

Утром, после очистительных процедур и выпивания стакана талой воды, а также (по возможности) полного туалета, необходимо облиться холодной водой (читайте советы Порфирия Корнеевича Иванова "Детка").

Можно вылить ведро холодной воды на голову, лучше стоя босыми ногами на земле или на снегу. Можно после горячего душа облиться холодным. Но лучше всего обливаться из ведра или миски, и обязательно - с головой. Пробка в ванной в это время должна быть открыта, чтобы вода свободно стекала.

При обливании холодной водой с тела сходит вся отрицательная энергетика и перенапряжение, утром - после путешествий во сне, вечером - после перегрузок на работе и различных общений в бытовых местах и общественном транспорте.

Во время обливания вы не успеваете замерзнуть (мерзнуть вообще не рекомендуется), а наоборот, - температура тела поднимается до 41 °С и сжигает слабые, больные клетки. Идет обновление организма, повышается его иммунитет, увеличиваются его защитные свойства. Скажу откровенно, как человек, испытывающий эту радость ежедневно, утром и вечером, каждый раз облившись холодной водой (обливаюсь в ванной), я как бы наново рождаюсь на свет с полным приливом сил и энергии.

После обливания не вытирайтесь. Если же замерзаете, надо подвигаться. Обсыхать нужно для того, чтобы тело могло впитать необходимое количество влаги и чтобы не нарушить его энергетическую сбалансированность. Вытереть можно только волосы.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Если у вас не было возможности полностью облиться холодной водой, то помойте (или хотя бы намочите) ноги, руки, лицо и макушку головы. Выйдите во двор, станьте ногами на землю или на снег (если сможете), можно выйти на балкон, даже в обуви, но с непокрытой головой, и сделайте 3 очистительных дыхания, 3 - набирающие энергию и 3 дыхания по учению П.К. Иванова. Это займет 3-4 минуты, но организм набирает физической, моральной и духовной силы на весь предстоящий день. Как дыхания, так и любые упражнения выполняйте, стоя лицом на восток.

1. ОЧИСТИТЕЛЬНЫЕ ДЫХАНИЯ

Ноги, расставленные немного в стороны, согните слегка в коленях, как будто вы сели на лошадь. Тело расслабьте. Руки опустите вниз до колен. Сделайте глубокий вдох и выдох. Затем, оставаясь в этой позе, начинайте вдох носом и медленно ведите руки вверх, едва касаясь ног, бедер, груди, плеч, головы; подымите их чуть вперед над головой. В это время представьте себе, что вы стягиваете с себя всю плохую, отработанную энергетику. Когда руки будут над головой, задержите дыхание насколько сможете. А затем резко выдохните ртом со звуком «ху!..» Вытолкните весь воздух в сторону, чтобы ни на кого не попасть. Одновременно так же резко, с силой, опустите руки ладонями вниз почти к земле, как бы вместе с выдохом сбрасываете с себя ненужные, лишние заряды, вгоняя их в землю.

2. ДЫХАНИЯ, НАБИРАЮЩИЕ ЭНЕРГИЮ ИЗ КОСМОСА

Станьте в такую же стойку, как и в предыдущем упражнении (как на коне). Ноги, подобно ногам, полусогнутые и раздвинутые в стороны, подымите ладонями вверх. Пальцы растопырьте, как будто держите над головой огромную чашу, в которую будете набирать энергию из Космоса. Расслабьтесь, насколько это возможно. Сделайте вдох и выдох (до конца).

Затем, делая глубокий медленный вдох носом, старайтесь почувствовать, как энергия течет по вашим пальцам, рукам вниз по телу. Набирайте полную чашу Космической энергии. В это время очень медленно, плавно, почти незаметно для глаз, под тяжестью набранной энергии опускайте руки к плечам (все в той же позе и с растопыренными ладонями кверху). Задержите дыхание насколько сможете, а затем вместе с резким выдохом через рот со звуком "ху! ..." руки мгновенно перенесите на дань-тянь (точка, находящаяся примерно на ладонь ниже пупка), как бы мысленно перенося набранную энергию в эту самую важную жизненную точку, своеобразный генератор энергии. В этом месте руки накладывайте ладонями к телу: левую - на дань-тянь, правую - поверх левой.

3. Дыхание по П. К. ИВАНОВУ.

Выполняются стоя (лучше, если можете, босыми ногами на земле или же на снегу). Ноги - на ширине плеч. Руки свободно опущены с развернутыми, раскрытыми ладонями. Все тело расслаблено. Сделайте вдох и выдох. Затем, сразу после полного выдоха, приступайте к выполнению трех дыханий.

Если оба предыдущие упражнения выполняются по три раза одинаково по форме и мысли, то эти три упражнения одинаковы только по манере исполнения, но ментально каждое из них несет свою духовную нагрузку. Именно этим они не только оздоравливают самого человека физически, но и очищают его морально, а также с помощью доброжелательных высоких мысленных вибраций, которые

подсоединяются к эгрегору доброты, помогают очистить окружающую среду морально и духовно.

а) Итак, ПЕРВОЕ ДЫХАНИЕ по П.К. ИВАНОВУ. Станьте в исходное положение, как описано в этом пункте выше. Глаза лучше закрыть (можно и предыдущие упражнения выполнять с закрытыми глазами). Мысленно обратитесь к той доброй силе, которая вам помогает: к Богу, к Судьбе или к самому Порфирию Корнеевичу Иванову, как к посланнику Бога на Землю с целью оздоровления людей, - и попросите себе здоровья. Думайте это на глубоком вдохе через рот и при задержке дыхания (насколько сможете). Глубокий вдох производите ртом после полного предварительного выдоха и как бы с полунаклона в расслабленном состоянии, медленно, в такт вдоха, распрямляясь и подымая голову к небу. После задержки дыхания сделайте резкий выдох также ртом со звуком "Ха!", направляя выдох отработанной энергии туда, где никто не стоит и ничего нужного не лежит. При этом представляйте себе, что вы выдыхаете всю слабость, нездоровье, плохое настроение, отработанную энергетику. Почувствуйте, как ваш организм наливается свежестью и бодростью.

Первое дыхание, предназначенное для себя, не является эгоизмом. Как говорил Порфирий Корнеевич, чтобы помочь другому, нужно прежде всего самому быть здоровым.

б) ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ по П. И. ИВАНОВУ. По внешнему исполнению оно такое же, как и первое. Только на этот раз просите здоровья своим близким: родным, друзьям или знакомым. Представьте себе их перед собой. Посылайте им мысленно вбираемую вами из Космоса энергию, силу, здоровье. Делайте это с большим желанием, искренне, без малейшей тени сомнений. Ведь учеными давно доказано, что мысль - материальна, и за 4 секунды, как удар молнии, она может достичь другого континента. Будьте щедры, как сама Природа, которая дарит свои блага всему существу. Делитесь своей энергией, черпаемой из Космоса. И, как говорит кандидат технических наук и духовный наставник Юрий Андреевич Кривоногов, написавший много книг по биоэнергетике, "Даром получили - даром давайте...". Это уже касается тех, кто, умело используя энергию Космоса, может помочь другим избавиться от слабости и от болезней.

в) Во время ТРЕТЬЕГО ДЫХАНИЯ по П.К. ИВАНОВУ просите здоровья всему живому во всей Вселенной. Просите искренне, с большей силою, чем для себя самого, и вы притянете к себе эгрегор доброты, вы посеете семена здоровья и любви ко всему существу, что окружает вас. И урожай ваш будет богатым. С многократной силой все добрые пожелания вернуться к вам и сделают вас здоровее, духовно выше и богаче.

Очевидно, с этой же целью учил нас Порфирий Корнеевич со всеми здороваться.

Раньше это не казалось странным среди тех, кто жил в селе. Здоровались и с незнакомыми людьми. Понемногу этот народный обычай начинает возрождаться. Часто приходится слышать, когда подходит незнакомый человек что-то спросить или, заходя в магазин или в другое учреждение, прежде чем обратиться с просьбой, здоровается. Когда это слышишь, на сердце теплеет, и невольно вспоминаются слова П.К. Иванова: "Здоровайтесь со всеми. Чем больше желаете здоровья другим, то и вам самим здоровья прибавится".

НЕСКОЛЬКО ПОЗ ИЗ ХАТХА-ЙОГИ

После дыхательных упражнений на свежем воздухе можно сделать несколько общеоздоровительных йоговских упражнений, которые могут заменить целый комплекс утренней гимнастики.

Хотелось бы предупредить: пусть не пугает вас слово **й о г а**.

Речь не идет о демонстрации сверхъестественных способностей. Слово "йога" означает "единение". Это - выработка единой, цельной личности. Это - искусство жить здоровым долго.

Упражнения, которые хочу предложить, нужно выполнять в следующем порядке:

1. **Г а з о в а я п о з а**. Она освобождает желудок и кишечник от газов. Лягте на спину. Руки протяните вдоль туловища. Расслабьтесь. Выдох. Плавно вдыхая через нос, медленно поднимайте сперва одну прямую ногу кверху и затем согните ее в колене двумя руками. Задержите дыхание. А, выдыхая также носом (кому трудно - выдыхайте ртом), опустите ногу и руки в исходное положение. Затем делайте то же упражнение, поднимая вторую ногу.

Как и во всех йоговских упражнениях, вдох и выдох, как и сами движения, выполняются очень медленно, плавно, пропуская воздух через нос. Это упражнение можно выполнять, также поднимая обе ноги одновременно.

Повторите упражнение 3-5 раз, отдыхая после каждого раза.

2. Поза "**с в е ч а**". Лягте на спину, ноги вместе. Руки положите вдоль туловища. Расслабьтесь. Вдох и полный выдох. Затем, медленно поднимая обе ноги прямыми и поддерживая себя руками, подкладывая их согнутыми под спину, делаем глубокий вдох. Выпрямив ноги кверху, держа их вместе и став почти что на плечи, задерживаем дыхание, переводя внимание на щитовидную железу. Стойте в таком положении, сколько сможете так стоять без напряжения. Сперва это будут считанные секунды, а со временем сможете простоять и до получаса. При выдохе медленно и так же плавно опустите ноги и примите исходное положение.

Отдохните столько, сколько затратили времени на это упражнение. Такого отдыха,

замедленности, плавности и грациозности требуют все йоговские упражнения. Поза "свечи" улучшает обмен веществ, облегчает работу сердца, лечит щитовидную железу, благоприятно действует при запорах, диспепсиях, функциональных заболеваниях глаз, ушей, носа, горла и общей половой слабости, при геморрое и варикозном расширении вен.

3. П о з а " з м е и ". Лягте на живот, ноги вместе. Руки - вдоль туловища. Сделайте вдох и полный выдох. Затем руки согните на уровне плеч и начинайте вдох, в уме считая до восьми (или до сколько сможете), медленно, едва заметно, с помощью рук поднимайте голову и туловище вверх, не отрывая живот и ноги от пола. Чувствуйте, как воздух, вдыхаемый носом, поднимается от копчика по позвоночнику вверх. Ведите его, сосредоточив внимание на позвоночнике. Когда вы вдохнули и остановились, задержите дыхание насколько возможно, а со временем - до 16-ти секунд. Внимание переведите на солнечное сплетение.

Затем, выдыхая, также едва заметно, на счет от 16-ти до 20-ти (ну, а пока на сколько сможете) начинайте опускаться, переводя внимание с солнечного сплетения на позвоночник, сверху, и следите за тем, как выходит воздух, двигаясь по позвоночнику вниз, приводя в движение все мускулы спины, опускается к копчику и выходит.

Можно также на задержке дыхания, держась на руках, повернуть голову сперва в одну, а затем - в другую сторону так, чтобы увидеть пятку противоположной ноги.

Выполнять поворот головы нужно в том же медленном ритме.

Эта поза полезна для всего организма, т.к. жизненная сила всех главных энергетических центров сосредоточена вдоль позвоночника.

Упражнение повторите 3-5 раз.

4. П о з а " л ь в а ". Опустившись на колени, сядьте на пятки. Если сразу не сможете, тренируйтесь, не торопясь. Если же и многократные тренировки не помогут, опустите туловище к пяткам насколько сможете. Выпрямитесь, слегка прогнувшись к спине.

Растопыренными ладонями охватите прижатые друг к другу колени, как лев лапами.

Вдохните, затем выдохните и на выдохе высуньте язык так, чтобы кончик его достал до подбородка. Одновременно выпучите глаза. Смотрите на центр между бровями или на кончик носа. Все тело, особенно горло и шея, напряжено. Дышать следует ртом произвольно.

Если болит горло или воспалены миндалины, повторите упражнение шесть раз по 3-4 раза подряд. Напряжение вызывает прилив крови к сосудам глаз и носоглотки, вследствие чего очищает и укрепляет работу этих органов, а также мышцы лица.

Упражнение полезно всем, но особенно рекомендуется чтецам, лекторам, певцам, людям, имеющим дефект речи.

5. П о з а " м у м и и " (из книги В.Востокова "Тайны тибетской медицины"). Можно выполнять утром после вышеуказанных упражнений, но после работы или перед сном

- более чем желательно.

"В помещении, где вам никто не помешает, постелите на пол сложенное вдвое шерстяное одеяло и в свободном спортивном костюме ложитесь на одеяло на спину. Глаза закрыты. Мир, покой, добро во всем теле... Далее мысленным взором расслабляйте пальцы ног, стопы, икры, колени, бедра, таз, органы малого таза, поясницу, живот, спину, грудь. Ваше туловище полностью рас-слаб-лено. Мысленным взором расслабьте шею, шейные позвонки, затылок, лоб, глаза, лицо. Ваши глаза мягкие, рас-слаб-лен-ные и п-р-о-х-л-а-д-н-ы-е. Дайте им отдохнуть. Ваше лицо мягкое, расслабленное, прохладное. Ваше лицо расслаблено. Зубы разжаты, челюсть отвисла. Ваше лицо мягкое и расслабленное. Мир, покой, добро во всем теле.

Упражнение выполняется 15 минут. Это отдых с полным отключением потока мешающих мыслей, заменяет 6 часов сна. Полностью восстанавливает работоспособность, снимая стресс, неврозы, восстанавливается нервная система и проходит усталость. Это упражнение хорошо влияет на весь организм и является профилактикой многих заболеваний. Хорошо снимает дневную усталость и продлевает молодость. Упражнение показано всем от 7 до 70 лет".

Существуют более усложненные варианты этого упражнения для тех, кто серьезно занимается йогой. А для тех, кому эта поза необходима для отдыха, такой вариант исполнения вполне достаточен.

МЕДИТАЦИЯ

После обливания, дыхательных и йоговских упражнений можно приступить к медитации, которая в общей сложности должна длиться 20 минут.

Медитация происходит в настоящем и сиюминутном, сиюмгновенном. Намеренно можно только концентрировать внимание на чем-либо. Концентрация внимания всегда предшествует медитации. Однако намеренно медитировать нельзя. Можно лишь быть (находиться) в медитации, т.к. это не есть действие, это - определенное состояние души. Правильно будет сказать: "Я концентрирую свое внимание на...". Здесь присутствует воля собственного "Я". А далее, углубляясь, мы отключаем волевое сознание, остается только подсознательное чувство блаженства, не ощущается тело. Человек оказывается вне времени и пространства. Это уже медитация. Концентрация - это человеческое качество, медитация – божественное.

Человек как бы самопроизвольно может оказаться в медитации, танцуя или слушая музыку в минуты, когда делает это увлеченно и с наслаждением. Музыка - это медитация. Медитация - это музыка. Что-то неизведанное начинает опускаться на вас - сам Бог начинает нашептывать... Сердце начинает биться в другом ритме, который совпадает с ритмом Вселенной. Вам кажется, что вы находитесь под чистым, свежим и целомудренным душем.

Выполняя любое действие, человек может находиться в медитации, но это достигается не сразу и не так легко, как бы хотелось. Поэтому существует множество

разнообразных методов вхождения в медитацию, которые всегда начинаются с концентрации внимания на чем-либо, на каком-нибудь образе, на горящей свече, на рисунке, на солнце, на повторении определенной мантры (на древнеиндийском языке - санскрите "мана" означает "ум", а "трайа" - "освобождение, очищение"). Если ваше внимание удерживается на объекте более 12 секунд без отвлечений - это концентрация. Непрерывная концентрация, когда можно 12 x 12 сек. = 144 секунды - это уже медитация, или Дхиана. А если человеку удастся не выходить из состояния медитации 0,5 часа - это уже "Самадхи". Это - состояние, которого постоянно добиваются йоги всех направлений. Многие из них концентрируют свое внимание на какой-нибудь одной из семи основных чакр (главные нервные энергетические центры нашего организма), посылая к данному центру священный слог ОМ или АУМ, произнося его вслух или мысленно. Позже, в третьем разделе этой брошюры, мы вернемся к более подробному объяснению того, что входит в понятие чакры, а сейчас продолжим наш разговор о медитации.

В наш век наилучший способ вхождения в медитацию - это повторение мантры - своеобразного заклинания или молитвы, которая помогает очистить ум. Ум человека ни на мгновение не бывает пустым. От постоянных внутренних монологов и диалогов накапливается умственная усталость. Овладевая тонким телом, она проникает в физическое тело и начинает разрушать нервную систему, нарушая обмен веществ и вызывая ряд заболеваний.

Поэтому первая необходимость для любого человека - это умение успокоить свой ум, заставить его на нужное время замолчать. Лучший способ заставить замолчать свой ум - это медитация.

В Киеве продолжительное время работали американские и индийские учителя, которые обучали киевлян трансцендентальной медитации с выходом сознания в Космос на уровень квантового поля по методу основателя этого учения Махариши Махеш йоги. Они давали каждому персональную мантру.

Однако существует и множество других мантр, и среди них самая действенная и универсальная - это маха мантра (великая мантра), звучащая на наидревнейшем языке мира - на санскрите - и создающая особые вибрации звуков, способствующих очищению и одухотворению ума: ХАРЕ КРИШНА, ХАРЕ КРИШНА. КРИШНА КРИШНА. ХАРЕ ХАРЕ/ХАРЕ РАМА. ХАРЕ РАМА. РАМА РАМА. ХАРЕ ХАРЕ.

Слово "Харе" означает "энергия". "Кришна" - "Кристо", или Христос - это имя Верховного Господа, т.е. Бога-Отца, что буквально переводится как "Всепривлекающий". "Рама" - "Всерадующий". Это тоже одно из многочисленных имен Бога. Поэтому маха мантра в переводе означает: "О, энергия Господа, о Господь, прими меня". Маха мантру произносят вслух, или поют на любой мотив (проверьте, она универсальна). Поют дома, на прогулке, в транспорте, на работе. Ее звуко сочетание, написанное несколько тысячелетий назад в древнейших священных Ведических писаниях, быстро успокаивает ум, выводя его на

трансцендентальный уровень. А значит - тем самым защищает от проникновения в сознание нежелательных эмоций, защищая тем самым от болезней, а также повышает работоспособность и жизнедеятельность всего организма.

Итак, вернемся к тому, как же нам дважды в день - по утрам и по вечерам, после работы и обливания - входить в медитацию?

Сядьте на ровный стул, почувствуйте спиной спинку стула. Выпрямитесь, чтобы позвоночник и голова были на одной линии, а макушка головы будто бы привязана за волосы к небу. Но не напрягайтесь. Скрестите ноги, правую положите сверху левой. Сложите руки, держа их впереди себя, чтобы правая ладонь внизу поддерживала левую, а большой палец левой руки лежал на большом пальце - правой. Пальцы сложите вместе свободно, под животом. Расслабьтесь и медленно закрывайте глаза. Внутреннее зрение направляйте в межбровье (третий глаз Шивы). Язык поднимите к верхнему небу. Через пару минут начинайте мысленно или вслух повторять "маха мантру". Или можете повторять также универсальную мантру "АУМ". Не напрягайтесь.

Три вдоха через нос с выдохом через рот помогут вам расслабиться. За первым разом расслабьте мышцы головы, шеи и рук, за вторым - среднюю часть туловища, за третьим - мышцы таза и ног.

Не старайтесь насильно отгонять потоки ненужных мыслей. Попробуйте не заострять на них внимание, а глядеть на них как бы со стороны. Дайте вашим мыслям свободно проплыть мимо вас. Если мантра теряется, снова спокойно возвращайтесь к ней. Повторяйте ее с добрым чувством, с удовольствием, посылая мысль высоко в Космос, к Высшему Абсолюту, чьей частицей мы являемся и за чей счет постоянно восполняем себя и свои силы.

Со временем вы сможете почувствовать, что находитесь вне времени и пространства, вы как бы растворились, перестали ощущать свое тело. Растворились и слились с Беспредельностью. Чувство блаженства овладело вами. Однако подсознательно помните, что пора возвращаться, уже прошло 20 минут. Минут за 5 до конца прекратите повторять мантру, посидите в полном покое и блаженстве. Затем медленно открывайте глаза. Можно еще 5 минут полежать.

Никто не должен присутствовать при выполнении этого упражнения. Телефон на это время лучше отключить. Часы для контроля поставьте перед собой. И вскоре вы убедитесь в том, что ваши биологические часы научатся подсознательно точно чувствовать время. И вы будете возвращаться из медитации ровно через столько минут, сколько запланировали заранее.

Существуют более простые и эффективные виды медитации, например, джапа-медитация в бхакти-йоге, но она требует больше времени и в некоторой степени более возвышенной и аскетичной жизни.

ЗАВТРАК

Через 30 минут после медитации или физических упражнений, если медитации у вас не было, завтракайте, не торопясь, тщательно пережевывая пищу и не отвлекаясь.

Но, прежде чем приступать к еде, выпейте чай, чтобы после еды жидкостью не погасить огонь пищеварения.

Наслаждайтесь чаем (из "Оранжевой книги" Ошо Раджниша).

Все, что бы вы ни делали, исполняйте увлеченно, с любовью и наслаждением (не глядя в это время телевизор, не слушая радиопередач, отрицательно действующих на психику).

"... Возможно, это покажется глупым - ведь ничего особенного в том, что пьете чай, нет. Однако чаепитие может быть необычным, захватывающим переживанием, если вы наслаждаетесь им. Наслаждаясь, испытывайте к нему глубокое почтение. Сделайте из чаепития церемонию: закипает вода - и вы прислушиваетесь к звукам, которые издает чайник; затем разливайте чай и пробуйте его аромат. И, наконец, вы пьете чай и чувствуете себя счастливым. Эти минуты становятся своего рода медитацией.

В этот момент вы живете! Почувствуйте благодарность за это. Не думайте о завтрашнем дне, живите в этом мгновении".

О ПОЛОЖИТЕЛЬНОМ НАСТРОЕ И ЗАЩИТЕ ОТ ЧУЖОЙ ЭНЕРГЕТИКИ

Перед выходом на работу подойдите к зеркалу, улыбнитесь, внушая себе положительный настрой и уверенность на предстоящий день.

Если вы подвержены сглазу, можете оградить себя защитной мантрой. Это делается таким образом. Выйдя за дверь, освободите руки. Станьте спиной к двери, которая ведет в вашу квартиру. Расслабьтесь. Отключите сознание от бытовых мыслей. Затем нагнитесь и опускайте руки вниз, коснувшись обеими ладонями носков ног. Медленно начинайте поднимать руки, почти скользя по телу, и сомкните ладони над головой. В это время, когда начинаете поднимать руки, начинайте произносить универсальное буддийское заклинание и молитву: "ОАУМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ", которая вызывает Вселенского Агни (космическую огненную энергию) и помогает перекрыть и отогнать направленную на вас злую энергетику. Эту мантру произносите медленно. Последнее слово договаривайте, когда сомкнете руки над головой. Затем ведите руки вниз, к исходному положению, сомкнув ладони над носками ног и снова вслух, шепотом или мысленно (лучше с закрытыми глазами) повторяйте эту же мантру. И снова медленно, ни на что не отвлекаясь, поднимайте руки над головой, повторяя это заклинание. И так трижды сомкните над головой ладони, повторив за это время мантру пять раз. Подымая и опуская руки, думайте о том, что вы укутываете себя отражением своей ауры (энергетическим свечением вокруг тела), как будто заматывая себя в кокон, который в течение всего дня будет ограждать вас от

всевозможных отрицательных воздействий со стороны недоброжелателей.

Может случиться и так, что в транспорте или в каком-либо другом месте вы вдруг почувствуете пронизывающий неприятный взгляд со стороны. Народные поверья советовали в таком случае в ответ показать фигу (в кармане, конечно, т.к. если в открытую, то можно нарваться на неприятность).

Но все же лучше применить другую защиту. Скрестить ноги, положив правую поверх левой, и переплести пальцы обеих рук, сжав их в замок. Этим вы замкнете ваше биополе. Помните также о том, что, выходя из дому, вы защитили себя от всевозможных предстоящих неприятностей и чувствуйте себя уверенно, не поддаваясь не только каким-то взглядам, но даже (если случится) и подзадёвочным репликам.

Станьте выше всего низменного, нелепого и никаким ответом не опуститесь до уровня злых и глупых людей. Молчите, чувствуйте себя выше, чувствуйте себя неуязвимыми.

Есть люди, которые носят булавку от сглаза. Лучше, если булавка декоративная. Она тогда, как и любое другое украшение, будет задерживать на себе недобрый взгляд, и за это время сила его значительно уменьшится и растеряется.

Для ярых, закоренелых материалистов все это покажется нелепостью. Однако и они должны понять, что главное во всех ограждениях и приметах - это психологический настрой человека. Ограждая себя булавками, мантрами, пантаклями, приметами из гороскопов и т.п., человек сам себе помогает поверить в свою неуязвимость, поверить в удачу. И эта вера, больше чем что-либо другое, помогает ему.

Человеку всегда помогает то, во что он верит. Тяжелее всего жить на свете тому человеку, который ни во что не верит. Это несчастные люди. Не зря в Библии сказано: "По вере вашей да будет вам". Это - гораздо более обширное и глубокое понятие, чем кажется. Оно включает в себе веру всеобъемлющую. Ведь и Библия написана не любовым текстом, а притчами, "эзоповским" языком.

И все же, на фоне всего сказанного, самый лучший метод защиты - это чувствовать, что вы представляете собой неуязвимый дух, что вы стоите выше всех мерзостей. Если вам чужды злость, месть, ревность, тщеславие, зависть, жадность, гнев, ненависть и т. д., то подобные пороки никогда не притянутся к вам и не завладеют вами. И все злое будет отталкиваться от вас и возвращаться с удесятенной силой к тому, кто эти мысли послал. Пожалейте их. Не мстите и простите им, ведь злые люди и так Судьбой обижены. Ведь это так тяжело - жить в бесконечных злобных терзаниях...

Есть люди, от природы добрые, веселые. Они ни о чем таком не задумываются и их ничто плохое не берет. И это ясно, почему - в них нет ничего такого, за что плохое, злое могло бы зацепиться. Их помыслы чисты. Поэтому все чистое притягивается к ним. Их окружает эгрегор доброты, помогает и ограждает их от всего плохого.

Таким же образом защищены и верующие, умеющие все прощать и верить в хорошее.

Постарайтесь всегда, в любой, даже самой неблагоприятной, ситуации подняться выше мелочности, будничности, эгоизма, мерзости. И эта внутренняя духовная возвышенность станет трамплином недостижимости, станет вашей победой, праздником жизни.

ПРИМЕЧАНИЕ: О ПОТЕРЯННОМ ИЛИ НАЙДЕННОМ ВРЕМЕНИ.

Все описанное выше вы сможете выполнять далеко не сразу, а возможно, что-то вам и вовсе не понадобится. Конечно же, что все это делать, тем более сразу, вовсе не обязательно. Каждый сможет сам себе отобрать самое необходимое. Отберите в начале то, что вам покажется на данном этапе самым нужным, а затем прибавляйте из остального то, что выберете для себя лично или для своих друзей.

Если вы вдруг захотите выполнять все, то это займет у вас часа полтора. А если с утренней уборкой комнаты, или храма, как выражаются йоги, и с завтраком, то на все уйдет примерно около двух часов или двух с половиной. Однако если мыслить правильно, то это время ни в коем случае нельзя считать потерянным. Ведь мы же не имеем права грабить Природу, не только окружающую, но и Природу, данную нам для ощущения собственного "Я". Необходимо помогать организму восполнять растратенное. И смысл вовсе не в том, сколько лет прожить, а в том, как прожить... Бесконечным растрачиванием сил вы можете довести себя до инвалидности и станете обузой для ваших родных, для общества. Это же непростительный эгоизм! Да и для вас разве это жизнь?! Не лучше ли ежедневно потратить для восстановления здоровья пару часов и не существовать, а жить - здоровым, бодрым, веселым! .. Тогда вся ваша жизнь может стать сплошной медитацией - радостью и блаженством.

Делайте все с удовольствием, не отвлекаясь в сторону, сосредоточив внимание только на том, что делаете в данный момент. Эта увлеченность станет приносить вам наслаждение, обновление, омолаживание клеток вашего тела, прилив бодрости и здоровья. И тогда вы поймете, что это не потерянное, а найденное время. Потому что если человек заболит, то насколько больше времени тратит он, обивая пороги поликлиник и больниц, затрачивая огромные материальные средства, а также здоровье и нервы своих близких.

А в данном случае эти два часа тратятся увлеченно, с удовольствием, ощущением прилива сил и радости!

О РАБОТЕ И ОТДЫХЕ

Если жизнь сложилась так, что вы не любите свою работу, а поменять ее не имеете возможности, не отчаивайтесь. Постарайтесь помыслить о ней всесторонне, с точки зрения ее полезности, подметив не замечаемые ранее детали. Постарайтесь полюбить ее или хотя бы относиться к ней уважительно за то, что она вас, нелюбящего, терпит

и кормит.

Ведь совершенно ясно то, что понятие счастья не зависит от того, сколько человек имеет денег или драгоценных вещей. Он может все это иметь, но быть больным и глубоко несчастным.

Поэтому счастье, радость, удача и другие абстрактные понятия, чаще всего не подчиняются абстрактным факторам, а зависят от миропонимания конкретной личности, от ее внутреннего ощущения и отношения к тем или иным событиям. Примерно таково и отношение к работе. Хорошо, если на работу вы идете как на праздник, а с работы спешите домой, где праздник будет продолжаться, но уже в других вариациях... А если это не совсем так? То нужно помнить главное: что нельзя объять необъятное. И часто приходится чего-то лишиться ради того, что вам кажется более важным. Главное же - это сделать выбор с наименьшими потерями для себя, для своей души.

Если ваша работа не требует умственного напряжения, старайтесь многие вещи выполнять автоматически, высвобождая ум, давая ему отдохнуть, не мешая лишней раз в реализации собственного человеческого "Я", которое не является ни телом, ни умом, ни сознанием, а представляет собой нечто высшее, о чем мы поговорим немного позже.

Во время обеденного перерыва необходимо не только поесть, но и дать отдохнуть телу. Самый большой вред организму приносит переутомление, а также неумение все оставить в необходимый момент и вовремя отдохнуть.

Для отдыха во время обеденного перерыва можно выполнить несколько физических упражнений, которые более всего полезны для людей умственного труда. Такими упражнениями могут быть: кручение суставов: плечевых, коленных, кистей рук, шейных с круговым поворотом головы в обе стороны, вращение глаз, приседания.

Очень эффективно для очищения сосудов сделать следующее упражнение. Став в дверном проеме (чтобы не расшатывать пол) с опущенными руками, расслабившись, подниматься на носки и резко опускаться на пятки - 40 раз. Выполняя физические упражнения, необходимо чередовать их в таком порядке, чтобы была задействована по очереди то верхняя, то нижняя часть тела. И, прежде чем приступить к выполнению упражнения, надо всегда сделать полный выход, а затем вместе со вдохом начинать упражнение.

Для отдыха глаз полезно пару минут глядеть вдаль. Если возможно, то в спокойной обстановке минут 15-20 отдохнуть в удобном кресле, где можно выполнить упражнение по аутогенной тренировке, полностью расслабившись и отключив на это время, вечно беспокойное, сознание. По ощущению это упражнение похоже на позу "мумии", хотя выполняется чаще всего в кресле. Под шею подкладываете шарфик или свернутое полотенце, чтобы сравнять выемку между головой и спиной и дать мышцам шеи расслабиться.

Для людей тучных можно в любое время дня, даже на работе, выполнять

упражнение, которое называется "Дыхание огня". Сидя в удобной позе, глубоко вдохнув, начинайте быстро и сильно выдыхать через нос. После одной минуты этого упражнения одну минуту отдыхайте. Упражнение должно продолжаться всего 5 минут. Оно равносильно пробежке на 2 км, помогает жировому обмену. После выполнения его нельзя пить прохладительные напитки, так как они будут увеличивать образование жира в организме.

Что касается обеда, как и любого принятия пищи, - еду нельзя запивать, как это мы привыкли делать. Самая правильная реакция - это подсознательная, у детей. Они всегда, усаживаясь за стол, тянутся раньше попить. Мы их за это ругаем, а ведь они правы. Воду, выпитую до еды, организм быстро всасывает. А если вы поели, а потом выпили стакан компота, чая, сока или воды (чего угодно), то этим вы погасили огонь пищеварения. Выработанной с помощью слюны, кислоты становится недостаточно. Это всё равно, что в горящий костер вылить ведро воды.

Пищу надо тщательно пережевывать и есть, не отвлекаясь.

Если вы не можете отказаться от привычки запивать еду, то с чаем или компотом жуйте что-нибудь, чтобы желудочной кислоты было достаточно для переваривания пищи.

Жаль, что утрачен хороший обычай, когда принятие пищи было своеобразным ритуалом. Находясь пару лет назад в командировке в Узбекистане, мне посчастливилось присутствовать в семьях, где произносилась молитва до и после приема пищи. Это похоже на то, как в Индии вайшнавцы, прежде чем приступить к еде, предлагают ее Богу. В этих кратких описаниях, невозможно объяснить, какой глубокий смысл скрывается за этими ритуалами, но он существует и имеет прямое отношение к здоровью - физическому и духовному.

ВЕРНУВШИСЬ ДОМОЙ

Вы вернулись с работы домой. Закрыли за собой дверь квартиры. Поставьте сумку и, не отходя от двери, мысленно и движениями мимики снимите с себя рюкзак. С облегчением вздохните и улыбнитесь. Это упражнение должно войти в привычку. Оно будет вам помогать снимать усталость и настраиваться на добрый лад.

Переоденьтесь в домашнюю одежду. Искупайтесь в теплой воде и облейте из ведра (полностью с головой) холодной водой, смывая накопившуюся за день усталость и плохую энергетику.

Затем, как утром, подышите, - 3 дыхания очистительные, 3 - набирающие энергию и 3 - по П.К. Иванову. После этого - медитация, 20 минут.

Не ранее чем через 30 минут после медитации ужинайте.

И, конечно же, как обычно, приступайте к различным домашним делам.

СОН

Перед сном желательна прогулка медленным шагом, глядя на небо, на звезды, думая обо всем хорошем.

Если у вас возникли какие-то сложные проблемы, составьте в уме примерный план для их разрешения, но, не перенапрягаясь мыслями, забросьте их в подсознание, и на завтра (или на когда вы наметили) оно само выдаст вам "нагора" нужный ответ. Если сразу не получите решения данной проблемы, проверьте, что к чему, и зашлите снова все в подсознание на доработку.

Не нужно донимать свой ум бесконечными вариантами решений. Подсознание даст отдохнуть уму и скорее отыщет единственно правильный ответ. Это - лучший метод всех людей творческого труда, который помог совершить множество научных и философских открытий!

Спать желательно с 22 часов до 4-х или 5-ти утра. Самые полезные часы сна - это с 22 до 24 часов. Поэтому хорошо бы рано ложиться и рано вставать.

Лучше всего спать головой на восток или, в крайнем случае, на север.

Перед сном нельзя глядеть фильмы кошмаров (ужасов) и слушать или смотреть передачи, вызывающие отрицательные эмоции. Засыпая, думайте только обо всем хорошем.

Во время сна наше астральное тело покидает тело физическое, и часто то, что нам снится, с нашим астральным телом происходит на самом деле. Поэтому не допускайте к себе плохих мыслей.

Сейчас все чаще можно услышать о том, что появились советы спать без подушки. Я же предпочитаю спать, как японцы, - на маленькой подушечке в виде валика, который заполняет впадину между головой и плечом, чтобы могли расслабиться мышцы шеи и спины. Многие из тех, кто послушался этого совета и стал спать на подобных небольших подушечках, перестали храпеть во сне, а дыхание их стало ровным и спокойным.

НАУКА О ДЫХАНИИ

Казалось бы, основные рекомендации о том, что касается дневного режима дня, исчерпаны, однако хочу рассказать о необходимости научиться правильно дышать.

С помощью дыхательных упражнений излечиваются многие болезни, подавляется боль, производится самолечение и лечение других людей, даже на расстоянии. Умение правильно направлять и распределять **п р а н у** (жизненную энергию из Космоса) помогает приобретению ментальных и физических свойств, учит управлению эмоциями, помогает пробуждению осознания собственного "Я" и связи души со всепроникающей жизнью.

Лучше всего обо всем этом рассказывает йог Рамачарака в своей книге "Наука о дыхании индийских йогов".

Считаю необходимым привести несколько примеров из этой книги, рассказывающих

об основных видах дыхания индийских йогов.

"Всякий атом захватывает в себя частицу праны, достаточную для того, чтобы образовать новую комбинацию, новое живое тело. Остальная же прана возвращается в океан мирового запаса, из которого она отделилась. Ее связь с телом существует, пока длится воздействие воли "Я", и эту волю атомы тела удерживаются вместе, т.е. речь идет об обмене веществ, который у большинства людей в наше время нарушен, а также о самой жизни, которая удерживается силой духа.

Мы постоянно вдыхаем воздух, насыщенный праной, и также постоянно извлекаем прану из воздуха, пользуясь ею для своих потребностей. Поэтому необходимо освоить несколько видов дыхания, которые помогут поддерживать жизненный баланс в организме.

1 ПОЛНОЕ ДЫХАНИЕ. Станьте или сядьте прямо. Медленно вдыхайте воздух через ноздри, заставляйте выдвинуться вперед переднюю стенку живота, наполняйте воздухом среднюю часть легких, расширяя верх груди и раздвигая верхние шесть ребер. Задержите дыхание на несколько секунд. Медленно выдыхайте, Отпуская понемногу живот, нижнюю часть легких, а затем и верхнюю. Легкость исполнения следует добиваться практикой.

Во время полного дыхания диафрагма сокращается и производит легкое давление на печень, желудок и другие органы, производя легкий массаж и поддерживая их нормальное функционирование.

2. РИТМИЧЕСКОЕ ДЫХАНИЕ. заключается в том, что мера времени для вдыхания и выдыхания должна быть одна и та же, в то время как мерой для задерживания дыхания должна быть половина того времени, т.е. если вдыхаете, считая до 6-ти, то вы должны задержать воздух в груди, считая до 3-х, и затем выдохнуть, считая до 6-ти.

Сядьте прямо в той позе, которая бы не утомляла. Держите спину, грудь, голову на прямой линии, плечи слегка отодвинуты назад, а руки спокойно положены на колени. Медленно вдыхаем полное дыхание, считая до 6-ти биений пульса. Задерживаем дыхание, считая до 3-х биений пульса. Выдыхаем медленно через ноздри, считая до 6-ти биений пульса. Затем считаем 3 биения пульса между дыханиями.

Повторяем упражнение несколько раз, но ни в коем случае не утомляясь. После небольшой практики вы будете в состоянии постепенно увеличить продолжительность времени вдыхания до 15-ти биений пульса. Заканчивая упражнение, сделайте очистительное дыхание, которое успокоит нервы и очистит легкие.

Благодаря ритмическому дыханию, приобретается возможность усилить кровообращение в любой части тела, а также нервную деятельность любого органа, возбуждая его. Ритмическое дыхание увеличивает энергию мысленного лечения, магнетического лечения и придает ему силу.

3. **ОЧИСТИТЕЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ.** Сделать выдох. Вдохнуть полное дыхание. Удержать его на несколько секунд. Сжать губы, как бы для свистка, не раздувая щек. Затем со значительной силой выдохнуть немного воздуха. Затем на секунду остановиться, удерживая выдыхаемый воздух, и затем выдохнуть с силой еще немного, и т.д., пока не будет весь воздух выдохнут. Заметьте, что очень важно, чтобы воздух выдыхался силой. Это упражнение действует освежающе на всякого утомленного человека.

4. **РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПРАНЫ.** Лягте на пол или на кровать. Расслабьтесь. Дышите ритмически. Желайте, чтобы каждое вдыхание втягивало в тело увеличенное количество праны или жизненной энергии из бесконечного запаса природы. Вдыхайте и складывайте ее в солнечном сплетении. При каждом вдохе желайте, чтобы прана распределялась по всему телу, к каждому органу, мускулу, клеточке, атому, чтобы каждый нерв, артерия и вена от темени и до подошвы ног оживлялась, усиливалась и укреплялась благодаря притоку этой жизненной силы. Мысленно нужно приказывать, чтобы все делалось так, как вы хотите, сопровождая эти требования яркими умственными картинками. Это упражнение освежит и укрепит нервную систему, давая отдых всему телу.

5. **ПОДАВЛЕНИЕ БОЛИ.** Лечь или сесть прямо, дышать ритмически, держа в уме, что вдыхаете прану, затем, выдыхая, посылайте ее к больному месту с целью восстановления там нервного тока и мысленно изгоняйте боль. При вдыхании представляйте себе, что больное место укрепляется и оздоравливается, а при выдыхании изгоняется боль. Прodelайте семь раз и закончите очистительным дыханием. Прodelывайте это упражнение до тех пор, пока не настанет облегчение боли. Если на больное место положить правую руку, послав по ней прану, результат будет достигнут скорее.

6. **ЛЕЧЕНИЕ НА РАССТОЯНИИ.** Хорошо было бы заранее договориться о том, кому вы будете посылать свою энергию, и обусловить время сеанса, но можно и не договариваться. Во время сеанса нужно ярко представить себе желаемое лицо, как бы мысленно увидеть и почувствовать установленную связь, будто бы этот человек находится рядом с вами, а далее мысленно посылайте своему пациенту свою жизненную энергию в необходимые части тела и делайте все то, что производят "магнетические целители".

7. **ПОСЫЛАНИЕ МЫСЛИ.** Мысль может быть послана на расстояние при помощи того же самого способа, который употребляется для лечения на расстоянии. При этом всегда необходимо помнить о том, что никакая злая мысль не может нанести вреда человеку, который сам не имеет в себе злых мыслей.

Никогда не пытайтесь повлиять на человека к его вреду или из каких-нибудь нечистых побуждений или эгоистических мотивов, т.к. все эти мысли и заключенное в них зло с удесятеренной силой обратятся на вас самих и принесут именно вам бесконечно больший вред и зло, чем то, которое вы хотели бы принести другому. Будьте чисты, и ничто не сможет повредить вам.

8. ОБРАЗОВАНИЕ АУРЫ (энергетическое свечение вокруг тела). Если вы находитесь в обществе людей низшего порядка ума, вы чувствуете как бы давящее влияние их мыслей. Прodelайте ритмическое дыхание для получения добавочного запаса праны и мысленно создайте образ того, что вы ею окутываете себя как скорлупой для непроницаемости влияния, идущего с низших плоскостей.

9. НАСЫЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА ПРАНОЙ необходимо в том случае, если вы чувствуете, что вам недостает сил, когда вы ощущаете слабость. Сядьте, плотно сжав ноги, и соедините руки, вложив пальцы одной руки между пальцами другой. Это замкнет круг вашего тела и остановит на время всякое истечение праны из вашего организма, которое при всяком расстроенном состоянии идет очень сильно через конечности. Затем ритмически дышите некоторое время, и вы почувствуете прилив сил и возобновление жизненной энергии вашего организма.

10. НАСЫЩЕНИЕ ПРАНОЙ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ. Сядьте лицом к лицу так, чтобы пальцы его ног касались пальцев ваших ног, и держите его руки в своих руках. Дышите ритмически, образовав ментальный образ праны, посылаемой в его организм, и рисуйте мысленно, как его организм получает посланную ему прану. Человек, посылаемый прану, сам должен быть чистым мыслями и здоровым. Прану человека со злыми мыслями можно легко устранить, закрыв круг, как это было объяснено выше, и проделав несколько ритмических дыханий, заканчивая их очистительным дыханием.

11. НАСЫЩЕНИЕ ПРАНОЙ ВОДЫ. В левой руке держите за дно стакан воды и, сложив вместе пальцы правой руки, держите их над стаканом, слегка встряхивая над водой так, как бы вы стали стряхивать капли воды в стакан. В уме нужно держать ментальный образ праны, входящий в воду. Для получения воды, наполненной положительной энергией, хорошо было бы читать при этом маха-мантру. Эта вода является укрепляющим средством для слабых и больных людей.

Стряхивая прану с левой руки, получим отрицательную воду (с отрицательными зарядами), которую используют при запорах, для расслабления желудка.

12. ПРИОБРЕТЕНИЕ МЕНТАЛЬНЫХ СВОЙСТВ. Лечь в пассивном положении или сесть прямо. Представьте себе качества и свойства, какие вы желали бы культивировать в себе; представьте себя как бы уже обладающим этими свойствами и

требуйте

в то же время того чтобы ваш ум развивал эти свойства и увеличивал их. Дышите ритмически, стараясь держать в уме ментальный образ. В промежутке между упражнениями старайтесь чаще вспоминать этот образ и стремитесь сжиться с ним.

13. ПРИОБРЕТЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ СВОЙСТВ. Чтобы развить какую-нибудь часть тела, надо направить на нее внимание и дышать ритмически, держа в уме картину посылаемого туда усиленного запаса праны или нервной силы. И таким образом увеличивают жизненность этой части тела и развивают ее.

14. УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ. Нежелательные эмоции поддаются контролю воли. Этому помогает ритмическое дыхание, с сосредоточением его на солнечном сплетении, посылая ему мысленное приказание такого характера, какое в данный момент нужно. Приказания надо посылать очень твердо и одновременно с вдыханием воздуха. В то же время рисовать себе мысленно то, что, выдыхая, вместе с воздухом человек выгоняет из себя нежелательные эмоции. Повторите это выдыхание семь раз и закончите очистительным дыханием. При выполнении этого упражнения нельзя допускать колебаний и неуверенности.

ПРИМЕЧАНИЕ: Приложение к газете "Продолжение следует" "Домашняя Академия" (Дайджест № 4 - 1991 г.) опубликовало интересную заметку под названием "Гимнастика чувств и эмоций", из которой мы узнаем, к примеру, что всевозможные чувства и эмоции можно выработать в себе и использовать для улучшения здоровья. Слезы умиления и радости снимают стрессовые состояния, нормализуют кровяное давление, предохраняют от язвы желудка и неврозов. А зевание стимулирует деятельность головного мозга. Выполняется оно следующим образом: представьте себе, что вы встали после крепкого сна. Глаза еще закрыты. Чуть-чуть приподнимите брови, сморщите нос, поднимите руки вверх, раскройте рот как можно больше и глубоко зевните, но вдох и выдох делайте только через нос. Чувствуете, как тонизируется ваш мозг? Нагнетайте зевоту, еще больше, еще...

15. ВОЗБУЖДЕНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МОЗГА. Сядьте прямо, держа спинной хребет прямым. Руки опустите на колени. Дышите ритмически, но не через обе ноздри сразу, а поочередно. Зажмите левую ноздрю пальцами левой руки и вдохните через правую ноздрю. Затем, отодвинув пальцы и закрывая правую ноздрю пальцами правой руки, выдохните через левую ноздрю и, переменяя пальцы, выдохните через правую ноздрю и т.д., меняя ноздри, как объяснено, закрывая их большим или указательным пальцами. Это упражнение очищает мозг, возбуждает его и снимает усталость.

16. ГЛАВНОЕ ПСИХИЧЕСКОЕ ДЫХАНИЕ ЙОГОВ - это дыхание каждой

клеточкой, костями, всеми органами тела. Лягте совершенно спокойно, расслабьтесь. Дышите ритмически, пока не установится ритм. Затем, вдыхая и выдыхая, рисуйте себе ментальный образ дыхания, втягиваемого через кости и затем через них же выдыхаемого из тела. Затем точно так же представьте себе дыхание через кисти рук, через плечи, желудок и т.д., через все главные части тела. Затем представьте себе, что дыхание как бы ходит вверх и вниз по спинному мозгу. Затем старайтесь чувствовать дыхание, идущее как бы через все поры кожи и представьте себе все тело, наполненное праной и жизнью. Затем, дыша ритмически, посылайте ток праны поочередно ко всем жизненным центрам, рисуя себе ту же ментальную картину, как и в предыдущем упражнении. Закончив это, представьте себе поток праны, идущей кругом по всему телу - от головы до ног. Прделайте очистительное дыхание.

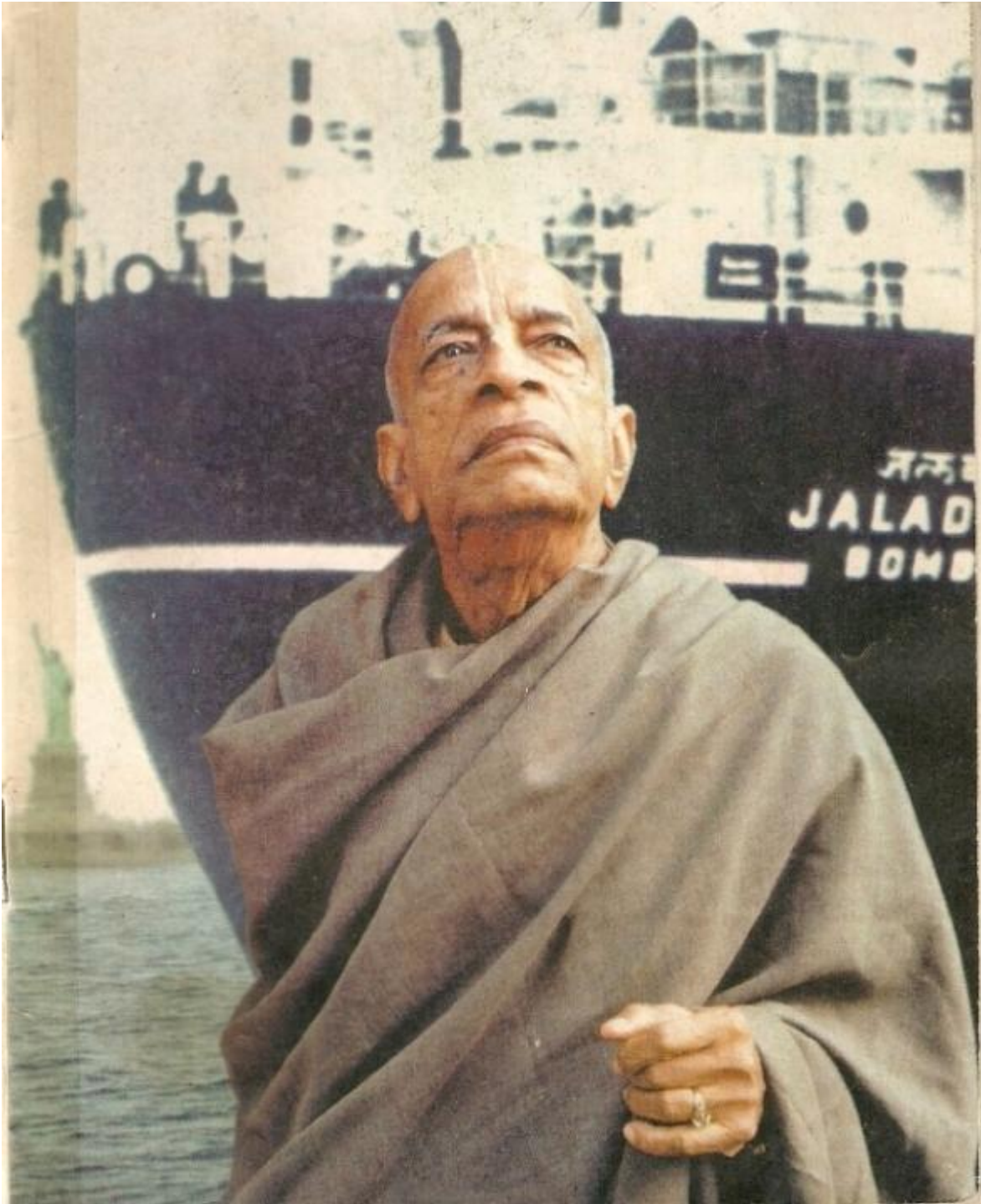
17. ДУХОВНОЕ ДЫХАНИЕ ЙОГОВ. Ритм, производимый дыханием йогов, обладает свойством подчинять весь организм, включая мозг, - полному контролю сознания, приводит организм в состояние полной гармонии и позволяет раскрыть силы и способности человека. Для этого необходимо освоить упражнения для внутреннего развития духовного сознания в двух его последовательных степенях:

- а) сознание б о ж е с т в е н н о й души и
- б) сознание связи души со всепроникающей жизнью.

Оба упражнения приведу ниже. Они очень просты, и основной смысл их состоит в упорном и точном мысленном представлении желаемых свойств, сопровождаемых ритмическим дыханием.

Начинающий не должен желать сразу слишком многого. Начиная упражнения, он как бы бросает семя, а со временем из этого семени вырастает цветок.

С помощью "Науки о дыхании индийских йогов", йога Рамачарака, мы подошли к мысли, более глубокой, которая ставит перед нами вопросы: "Что же собой представляет человеческая форма жизни? Как нам отыскать и познать самого себя и как отыскать связующие нити между собой и Вселенной?"



На фотографии: А. Ч. БХАКТИВЕДАНТА СВАМИ ПРАБХУПАДА

ПУТЬ К СЕБЕ - Глава II

В ПОИСКАХ ИСТИННОГО "Я"

Обратимся снова к йогу Рамачараку.

а) СОЗНАНИЕ ДУШИ

Истинное "Я" не есть тело и не есть ум человека. И тело, и душа (ум) - это только части личности человека, его меньшее "Я". Истинное "Я" есть нечто гораздо большее. Оно не зависит от тела, в котором живет, оно даже не зависит от механизма ума, которым оно пользуется, как своим инструментом. Истинное "Я" есть копия или божественный оригинал всего человека, оно вечно и неразруσιμο. Оно не может ни умереть, ни быть уничтоженным, и что бы ни случилось с телом, истинное "Я" продолжает существовать. Это - душа человека в самом высоком смысле слова. Не думайте о душе как о чем-то отдельном от вас. Вы - есть душа, а тело - это нереальная и временная часть вас, которая меняется непрерывно и которую вы рано или поздно отбросите от себя.

Вы можете развить в себе способности, которые вам дадут возможность осознать реальность души и независимость ее от тела. Метод для развития этих способностей заключается в медитации, т.е. в размышлениях об истинном "Я", или о душе, сопровождаемом ритмическим дыханием.

УПРАЖНЕНИЕ

Держите тело слегка в наклонном положении, ослабив все мускулы, дышите ритмически, размышляйте об истинном "Я", думая о себе как о существе, независимом от тела, только живущем в нем и способным оставить его в любой момент по своей воле. Думайте о себе не как о теле, а как о духе и рисуйте себе свое тело только как оболочку, но совсем не как часть вашего реального "Я". Думайте о себе как о независимом существе, пользующимся телом только для своих удобств. Старайтесь не признавать существования тела, и вы скоро найдете, что временами вы достигаете этого и вам будет казаться, что вы - вне тела, в которое можете вернуться, оканчивая упражнение. Вместе с этим сознанием придет чувство бессмертия, и вы начнете проявлять признаки духовного развития.

Но люди, начинающие такие упражнения, не должны позволять себе слишком долго жить в этих сферах, чтобы вовремя

вернуться в свое тело, т.к. нельзя пренебрегать своим телом, ибо тело есть храм духа.

б) ВСЕОБЩЕЕ СОЗНАНИЕ, ИЛИ СОЗНАНИЕ ВСЕЛЕННОЙ.

Дух в человеке есть высшее проявление его души, это капля в океане духа Вселенной, находящаяся в непрерывном соприкосновении со всем океаном и с каждой каплей его. По мере того как в человеке раскрывается духовное сознание, он все больше и больше чувствует свое отношение к всеобщему духу, или к мировому сознанию. И йоги стремятся достигнуть слияния с сознанием Вселенной и черпать оттуда необходимые знания при помощи медитации и ритмического дыхания.

УПРАЖНЕНИЕ

Держите свое тело в наклонном положении, максимально расслабив все мускулы. Дышите ритмически и размышляйте о единстве вашего духа с мировым сознанием. Думайте о себе как о неотъемлемой части, неотделимой части Всего, смотрите на Все как на единое, а на свою душу - как на часть этого единого. Старайтесь чувствовать, что вы получаете вибрации, идущие от великого ума Вселенной и что вы разделяете с ним его силу, власть и мудрость.

При этом можно следовать двумя путями медитации:

1) с каждым дыханием, думайте о себе, как о вдыхающем силу и могущество мирового сознания. При выдыхании представьте себе, что вы как бы передаете другим людям полученную силу, в то же время старайтесь представить себя наполненным любовью ко всем живым существам, старайтесь желать, чтобы все разделяли блага, которые вы получили. Представляйте себе, что мировая сила как бы проходит через вас, распространяясь на всех.

2) Создайте в своем уме настроение благоговения и размышляйте о величии ума Вселенной. Раскройте себя для притока божественной мудрости, которая наполнит вас просветляющим знанием, и затем старайтесь представить себе, что прошедший через вас поток идет к вашим братьям, которых вы любите и которым хотите помочь.

Это упражнение дает чувство силы, могущества и мудрости, а также ощущение духовной экзальтации и внутреннего света. Его нужно производить только в очень серьезном, благоговенном настроении и ни в коем случае к нему нельзя подходить невнимательно или легко.

ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ

Упражнения, приводимые в этой главе, требуют соответствующих внутренних

условий и определенного душевного состояния. Люди, несерьезные по натуре, не обладающие чувством духовности и благоговения, лучше пускай оставят эти упражнения и не пробуют их, т.к. никаких результатов они не получают. Эти упражнения им могут принести даже вред.

Во время медитации заставляйте ум сосредоточиться на идеях, указанных в упражнениях, до тех пор, пока вы не схватите их как бы в совершенно новом свете. Но не отдавайтесь этим упражнениям слишком часто и не допускайте того, чтобы светлое настроение, остающееся от этих упражнений, заставляло вас с нетерпением и отвращением смотреть на ежедневную жизнь. Все хорошо и все имеет свое место.

Начинайте работать смело и с удовольствием, обратив свое лицо к востоку, где восходит солнце.

О ЖИЗНИ И СМЕРТИ

Людам, не посвященным в великие тайны Вселенной, советы йогов могут показаться всего-навсего мистикой. В таком случае довольно уместно вспомнить солидный и серьезный труд французского биолога и палеоантрополога Пьера Тейара де Шардена "Феномен человека", состоящий из разделов: "Преджизнь", "Жизнь", "Мысль" и "Сверхжизнь", вышедший в Москве в 1987 году в издательстве "Наука".

Ученый далеко не двузначно трактует о высшем духовном начале человека, которое не в силах уничтожить никакой конец света, поскольку наше "Я" - это духовная искра, энергетическая частица Космического Океана Энергии, частица всемирного начала - Абсолюта - Бога. Ведь мы еще со школы помним закон сохранения энергии о том, что ничто в мире не исчезает, а лишь превращается из одного вида в другой.

Читая этот научный труд, которому Шарден отдал около сорока лет жизни, мы убеждаемся в том, что он прав. Ученый утверждает и то, что, перейдя в энергетическую сущность, каждая душа сохраняет свою индивидуальность. И если любой из них придется пережить даже всемирную катастрофу и погибнет все на земле, то, возрождаясь заново, мир сохранит эти духовные начала вместе с заложенным в них кодом и продолжит их путь на одной из планет, куда они попадут согласно заработанной ими карме. Узоры жизни, расплетенные и превращенные в отдельные нити, между собой никогда не перепутаются. А со временем из каждой нити будет создан новый узор, т.е. новая жизнь. Но основой ее останется та же энергетическая нить с записанной на ней магнитной Книгой жизни данного субъекта, и все заработанное Мать-Природа честно сохранит для него - и хорошее, и плохое.

В своей книге "Монизм Вселенной" Константин Эдуардович Циолковский писал: 'Каждое начало - это начало периода и повторяющегося бесконечное число раз, все непрерывно и периодически перемещается и преобразуется. Простые тела преобразуются в сложные и обратно. Мозг и душа - смертны. Они разрушаются при

конце. Но атомы или части их бессмертны и потому сгнившая материя опять восстанавливается и опять дает жизнь, но по закону прогресса еще более совершенную".

Подобное читаем и у А.Ч. Бхактиведанты Свами Прабхупады в книге "Вне рождения и смерти", написанной на основе Вед – мудрого наидревнейшего учения, нашедшего свое отображение в "Бхагават-гите" (своеобразном духовном учении наподобие библейного, появившегося в Индии более пяти тысяч лет назад): "В этом мире существуют две природы. Живое существо, дух, - высшая природа Шри Кришны (Бога-Отца) и, низшая, материальная, которая движется, пока дух находится в ней. Материальная природа сотворенная. Она вторична, имеее и низшие планеты. На высшие планеты после смерти стремятся попасть многие йоги, т.к. там жизнь очень продолжительна. Одна эпоха длится 4300000 земных лет. Это число, умноженное на тысячу, составляет 12 часов Брахмы на планете Брахмалока. Оставшиеся 12 часов - его ночь. Тридцать таких дней равны месяцу. 12 месяцев - одному году, а Брахма живет сто таких лет. В начале дня Брахмы все живые существа проявляются из не проявленного состояния и затем, когда наступает ночь, они снова уходят в непроявленность. В конце дня Брахмы все низшие планетарные системы покрываются водой, и в ней уничтожаются все живые существа. После окончания ночи Брахмы, утром, когда Брахма пробуждается, снова начинается творение и появляются все живые существа...".

"Бхагават-гита" указывает на то, что материальное тело не составляет человеческую сущность. Вне комбинации материальных элементов существует душа, и признак ее - наше сознание. Тело без сознания - мертво. Мы не можем видеть воздух, радиоволны или звук, мы не можем воспринять и крошечные бактерии нашими грубыми чувствами, но это вовсе не значит, что они не существуют.

О ПЕРВИЧНОМ И ПРОИЗВОДНОМ

Всем нам, воспитанным на материализме, трудно поверить в существование того, чего мы не можем увидеть или потрогать.

Однако приходится признать то, что творение всего живого началось в самой Космической Тьме - матери, на фоне которой по ночам светят звезды. Из Тьмы родился Свет. Он произведен и ограничен по времени, пространству и мощности. Свет создает пространство, время физических и энергетических миров. Следовательно, Тьма - это не только Боговосприятие, но и первичное Богоявление - (Истина, Беспредельность, Бог-Абсолют), а Свет, таким образом, - вторичное творение, создание Абсолюта, заведомо ограничено, поэтому не вмещающее Истину, следовательно ложно. То есть, творение есть иллюзия (Майя), если рассматривать с точки зрения Беспредельности. В эту иллюзорность входят все живые существа, которые втянуты в бесконечную божественную игру Лилу, где для каждого

предопределена своя роль и существуют всевозможные ограничения.

Мы не можем отрицать этого божественного начала, появления всего живого из Тьмы, из беспредельного Абсолюта. Этот процесс подобен появлению на свет ребенка: из чувств, притянутой энергии (полевой жизни), из влаги и тьмы. Если бы всего того, что мы имеем на земле, не было бы во Тьме, в непроявленном, (как на негативной пленке) состоянии, то как бы оно могло появиться в зримом и осязаемом виде среди нас (в позитиве)?

Мы же, втянутые в бесконечную игру, овитые иллюзией, без конца создаем на земле, образно выражаясь, репродукции. И к тому же отождествляем себя с телом, в жертву которому приносим свое духовное истинное "Я", навязывая ему лишние кармические узлы, за которые придется отвечать, если не в этой, то в следующих жизнях. Ведь Душа - бессмертна, и она после смерти будет продолжать жить в другом теле с тем грузом, который ранее заработала и за все содеянное ответит сполна.

Это и есть Карма – причинно-следственная связь, или закон Воздаяния.

Если же человек сумел воспользоваться своим человеческим воплощением, познавал, совершенствовался духовно, сумел отличить истинное от иллюзорного, преходящие ценности от вечных, если он понял, что тело, накопленное богатство и все построенное и приобретенное - вторично, тленно и разруσιμο (читайте в Библии, в Ветхом завете книгу Екклесиаста), тогда он не станет жадно заниматься накопительством, а будет приобретать самое необходимое, оставит бурное нечистое пристрастие ко всему материальному и постарается не навязывать лишних кармических узлов, а наоборот, духовным очищением многие узлы сумеет развязать и заслужит лучшую жизнь в следующем воплощении.

КАРМА

Как-то прослушав лекцию, прочитанную в Киеве на курсах астрологов по "Живой этике" Е.И. Рерих, я поняла причинно-следственную связь, которую называют Кармой, т.е. кара, рок, судьба. К примеру, такое: вдруг казалось бы ни с того ни с сего рождается ребенок - инвалидом детства. Случайно ли это? Нет! Это, как мы изучали в философии, - осознанная необходимость. Кем осознанная? Осознанная самой Матерью-Природой, где властвует строгая закономерность причинно-следственной связи и Закон Воздаяния. Именно в этой закономерности и кроются все секреты кажущихся случайностей. Если я в этой жизни убью кого-нибудь, изнасилую, отравлю или с помощью колдовства и посылая мыслью плохой энергии причину человеку непоправимое горе, то, скажем, не ответив за содеянное в этой жизни, в следующей я буду инвалидом детства, и ни один врач не вылечит меня. Это станет моей кармой.

Если же, наоборот, я сумею в течение жизни многое понять и возвыситься духовно, то этим самым я смогу развязать многие кармические узлы даже из

предыдущих своих жизней. А возможно и заслужу право перед Богом нигде больше в материальном мире не рождаться, чтобы не испытывать впредь земных страданий: рождений, старений, болезней и смертей, а вернуться Домой, - туда, откуда мы пришли, и обрести жизнь духовную в обители Творца...

Человеку становится жить намного легче и светлее в том случае, если он поймет закон Кармы. Он станет терпеливее, добрее и чище. Великий ученый и философ Елена Петровна Блаватская говорила: "Помни, что многие неудачи - это усилие Природы помочь тебе правильно понять определенные события и явления, понять и необходимое исправить". А главное - успеть исправить, пока нам посчастливилось родиться все же в человеческом облике и мы можем многое осознать, совершенствовать свое сознание, ведь не зря же во всех религиозных писаниях сказано, что человек рожден со свободной волею. Только основные вехи нашей жизни предопределены кармическим законом, но многое зависит и от нас самих! А ведь душа, согласно буддизму, индуизму и многим другим веропониманиям, совершив тяжкие преступления или же уподобившись своим поведением звериным повадкам, живя в человеческом теле, - после физической смерти этого тела может вселиться в тело животного (или растения) и снова проходить долгий эволюционный путь - до тех пор, пока ни приобретет кармическую возможность стать человеком.

А КТО ЖЕ "Я" ?

Каждому из нас надо ценить великое благо - быть рожденным в ЧЕЛОВЕЧЕСКОМ облике, чтобы суметь научиться отличить истинное "Я" от ложного ЭГО и иметь возможность совершенствоваться духовно.

Каким же образом проще всего научиться этому отличию? Когда вы можете сказать: "Я имею тело, имею ум, сознание, добрую душу..." и т.п. - значит, все это не есть вы. А вы - это тот, кто все это имеет, - нечто высшее, т.е. Дух этой души. Так пользуйтесь же этими богатствами разумно! Не дайте телу, уму и прочим командовать вами, повелевать, не идите на поводу. Вы - хозяин положения. Мало ли что тело хочет ходить в бриллиантах... И вы можете ему позволить такую роскошь. Но не позволяйте это сделать главным в вашей жизни.

Не подчиняйте подобным похотям (а также вкусовым и сексуальным) то главное, ради чего надо жить и, осознав Истину, совершенствоваться. Будьте хозяином, и сами диктуйте телу и всему прочему свою волю, тогда вы сможете поднять свой дух на должную высоту и со временем обрести не мнимую свободу, а истинное освобождение от материальных пут, сможете обрести вечное и непреходящее осознание истинного "Я". И тот высокий смысл, заключенный в словах, когда мы можем сказать "Я есмь", не может относиться к бренному телу, от которого сразу же после смерти даже самые любящие скорее спешат избавиться. Тело предадут земле

или сожгут. Однако, если ты был высок духом и заслужил жизнь вечную, то над всем преходящим всегда будет звучать твое нетленное - "Я есмь".

В этой брошюре я привожу примеры из различных научных и религиозных учений. И пусть вас это не смущает. Сегодня вы, к примеру, христианин, а в следующей жизни можете родиться в США, Канаде, Австралии или где-то на Востоке..., и будете принадлежать к другому вероисповеданию.

Это вовсе не означает того, что я хочу призвать вас безразлично относиться к своей вере, нации или стране. Наоборот, человек всегда должен быть благодарен той земле-матери, которая помогла ему родиться, которая кормила, вырастила и воспитала его. Ведь сам Бог послал его на эту землю. И он обязан уважительно и с любовью относиться к ее духовному наследию, к религии, если даже он и неверующий. Все это нам и так понятно чуть ли не с пеленок.

Но в данном случае я хочу, чтобы мы помнили о том, что каждый народ имеет свои древние мудрейшие учения, чьи ценности трудно соизмерять и между собой сравнивать, ибо каждое из них ни с чем несравнимо и каждое по-своему бесценно.

Однако, нет и не может быть русского солнца или украинской луны, американского созвездия... Это же абсурд - все национальные и межрелигиозные распри. Сотни различных религий существуют на свете, но Природа, Бог-Абсолют - едины для каждого живого существа во всей Вселенной. Поэтому не нужно отмахиваться от духовных ценностей других народов, защищаясь, чаще всего, своим невежеством (т.е. незнанием). Наоборот, нужно стремиться познать высшую духовную культуру древних и с ее помощью постараться понять себя, отыскать путь к себе и свое место в этом мире.



Рисунок КОНСТАНТИНА БЕЛЕВЦОВА.

ПУТЬ К СЕБЕ - Глава III

Порой путь к себе так далек, что пролегает через всю жизнь...

В детстве забивают наш мозг всевозможными трафаретами и матрицами готовых, установленных обществом, моральных, этических, познавательных и прочих норм и правил поведения.

Затем внушают, что все школьные зубрежки - это есть развитие ума, интеллекта...

А со временем мы начинаем понимать, что все, таким образом, приобретенное, становится серьезной помехой на пути к осознанию истинного "Я". Оно будет мешать освобождению нашего сознания для восприятия вещей истинных, для открытия его всеобщему океану знаний, чтобы суметь черпать богатства этих знаний из мирового

запаса.

Проходит время, и с наступлением взросления и возмужания приходит пора различных страстей и увлечений, которая полностью уводит человека, не ведающего Великой Истины, в мир иллюзий и закрывает все видимые горизонты на пути к себе. Все это приводит к навязыванию дополнительных узлов на собственную карму и все больше преграждает путь очищению сознания от накипи, и непременно ведет к ответственности за содеянное.

ТЕЛО ФИЗИЧЕСКОЕ, ТОНКОЕ И ДУХОВНОЕ

И все же Природа, сам Бог многое прощают нам. Часто случается так, что человек после множества житейских перипетий, уже вырастивший детей и сам умом повзрослевший, начинает задумываться над смыслом жизни, мечется в поисках великой Истины, а найдя, среди множества дорог ищет ту, единственную тропинку, которая приводит его в конце концов к осознанию своего собственного "Я", открывает путь к блаженству и радости.

Он начинает понимать, что его тело - это есть всего лишь огрубевшая энергия, превращенная в уплотненную биомассу, и что он пользуется этим телом, как храмом для своей души.

Живое же существо, т.е. душа, в своей полноте состоит из трех качеств: вечности, знания и блаженства.

Существуют два пути обретения знаний: восходящий, когда человек продвигается через знания, приобретаемые самостоятельно, и нисходящий, когда знания получают от высших авторитетов. Второй путь ближе к цели, т.к., идя по первому, человек может умереть, не окончив познания.

Чтобы отыскать и протоптать тропинку к своему "Я", необходимо подробнее знать, что же мы собой представляем. Человек состоит из семи тел: тело грубое физическое, тело тонкое эфирное, которое находится непосредственно под кожей и на третий день после смерти распадается. Чтобы не нарушить его, не хороните ваших близких раньше времени. 36 часов покойный еще все слышит.

За эфирным идет тело витальное. За ним - тело астральное, которое уходит на девятый день после смерти. С астральным телом общаются те, кто занимается спиритизмом. Лучше не делайте этого. Не беспокойте душу покойного, не притягивайте к земле, дайте ей спокойно уйти в высшие миры. А бывает и так, что на спиритических сеансах вызывают астрала, чья душа уже приобрела новое тело на земле, и тогда тому человеку становится очень плохо. Он даже может умереть во время сеанса. Лучше вообще никогда не заниматься спиритизмом. На сороковок день после смерти уходит тело ментальное, а через год - ложное это. И только после этого душа свободна. Она может еще долго путешествовать в мирах высших, очищаясь от кармических наслоений, а может и акцентировать себе новое тело, - в виде полевой

жизни притянуться к женщине во время зачатия. Посмертные ритуалы не зря связаны с отмечанием трех, девяти, сорока дней и одного года.

ЧАКРЫ

Пока человек жив, в нем циркулирует Прана, жизненная энергия ЦИ (по-китайски). Если она свободно течет по телу, то у человека ничего не болит. Если же произошло "замыкание", подобное как в энергосети, - это уже сигнал о болезни. Нажимая на эти болезненные точки "замыкания" с помощью акупунктуры (иглоукалывание) или аккупрессуры (надавливание или массаж), мы ликвидируем боль, так как кровь и Прана начинают течь свободно, "замыкание" устраняется, а значит -и болезнь, таким образом, излечивается.

У человека существует семь чакр - основных, энергетических центров, которые расположены вдоль тела, ближе к позвоночнику: 1) Муладхара, в области копчика, 2) Свадхистана, в месте встречи пениса и яичек, 3) Манипура, в области пупка или солнечного сплетения, 4) Анахата, в области сердца, 5) Вишуддха - горловой плексус, горло, 6) Аджна - область межбровья, "третий глаз Шивы". Со звука АУМ, связанного с этой чакрой, начиналось творение Вселенной. Об этом звуке мы вспоминаем, когда говорим, что первым в сотворении мира было слово. Именно это слово, как уже упоминалось выше, может служить универсальной мантрой при медитации. А при лечении, если мы мысленно направляем энергию на больной орган, повторяя- АУМ, оно действует более эффективно. 7) Седьмая чakra - Сахасрара, расположена на вершине черепа, - мозговой плексус, - находится немного выше сферы головы. Это - зонтик из тысячи лепестков лотоса.

Для того, чтобы прекратить беспокойное течение в голове ненужных, а подчас - глупых и нервных мыслей, заставить замолчать свой ум, вывести свое сознание в Космос на квантовый уровень и уже оттуда черпать необходимые силы и знания, нужно поднять энергию из нижней чакры, из Муладхары, которая змеей Кундалини свернута в области копчика, и провести ее через все остальные чакры, т.е. открыть путь для общения нашего микрокосма с Макрокосмом.

Существует несколько способов поднятия энергии. Способ Кундалини йога, т.е. поднятия этой "змеи" снизу вверх, без учителя довольно опасен.

Почти что безопасный способ предлагает Шри Ауробиндо, делясь своим методом интегральной йоги. Это обратный ход, когда с помощью медитации раскрывают в начале седьмую чакру, а за ней постепенно остальные по нисходящей, сверху вниз.

Самый эффективный и безопасный способ - это бхакти-йога, или йога преданного служения Господу, с повторением Маха-мантры. Тогда чакры открываются сами для общения с высшими силами Абсолюта.

В небольшой брошюре всего не расскажешь, но пути к самоосознанию и самореализации существуют. Они вполне реальны и эффективны во всех отношениях,

если по-настоящему стремиться выйти на путь, ведущий к Истине, и не сворачивать с него. Этому могут помочь книги А.Ч. Бхактиведанты Свами Прабхупады "Вне рождения и смерти", "Бхагават-гита, как она есть" и многие другие его труды, книга С.М. Неополитанского (Шалаграма-дас) «Кундалини йога», книги по самоусовершенствованию, самолечению и самореализации Ю.А.Кривоногова, Шри Ауробиндо и многих других авторов...

ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ

Применить на практике учения йогов не так легко.

Поэтому первой ступенью к самореализации можно использовать давний христианский обычай, который сделает вас чище и добрее.

Этот обычай применим ко всем людям, независимо от вероисповедания, и, тем более, что все мы, как говорят, не безгрешны.

Итак, время от времени, хотя бы мысленно, но искренне, просите прощения у тех, кого вы обидели. Посылайте им свои добрые мысли, как бы видя их перед собой.

Это - первое. Во-вторых, простите тех, кто вас обидел. Вспомните о том, как незаслуженно издевались над Иисусом Христом, а он сказал: "Прости им, Господи, ибо не ведают, что творят". А затем поблагодарите Бога за то, что Он наказывает вас, т.к. это заставляет вас не просто смотреть, но видеть, многое понять и научиться делать добро, которое по природному закону Воздаяния вернется к вам сторицею.

Таким образом, переломив себя,- (сделать это очень трудно, но, поверьте, необходимо), после этой подготовительной ступеньки, которая может стать настоящим трамплином,- приступайте к поиску истинного "Я". И следуйте по пути к объединению своего микрокосма с Макрокосмом, чтобы с помощью трансцендентальной медитации вы смогли черпать запасы мудрости и знаний из Вселенской Энергии и Разума.

А со временем, постигнув высшие духовные знания с помощью Вед, - древнеиндийских Богооткровенных писаний и книг А.Ч. Бхактиведанты Свами Прабхупады, вы сможете по-настоящему познать человеческую сущность.

Поняв и ощутив бренность материального, вы подниметесь на высоты духовности и, при желании, возможно, сможете избавиться от бесконечного круговорота рождений и смертей, чтобы вернуться Домой, к Богу.

Материал систематизирован и написан на основании ведической и тибетской литературы - ВАЛЕНТИНОЙ ПЕТРОЧЕНКОВОЙ.