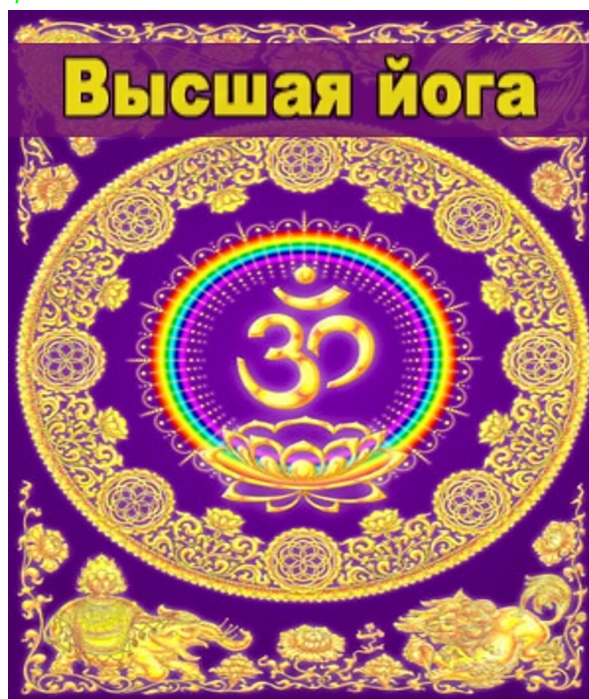




ВВЕДЕНИЕ

Настоящая книга отражает результаты многолетних авторских исследований в области психофизического развития человека. Предложенная форма изложения материала должна способствовать выработке у читателей творческих начал в практической работе в сочетании с критическим, причинно-следственным образом мышления.

Автор стремился к системному изложению материала, предполагающему единство теоретического, методологического и фактического материала, их органическую разноуровневую взаимосвязь.

Книга может быть очень полезна лицам, испытывающим потребность в доступном практическом руководстве при занятиях, связанных с необходимостью, вскрывать внутренние психофизические резервы человека. Автор ставит перед собой задачу создать учебник по духовному самосовершенствованию человека и надеется, что психическая культура, ежедневная психоэнергетическая зарядка войдут в ближайшее время в быт каждого человека.

Настоящая книга является специальным психоэнергетическим кодом (посвящением) и одной из немногих книг, насыщенных специальной психической энергией и несущей в незнаковую информацию.

Книга является первым в мире современным учебником по высшей йоге и позволяет' глубже проникнуть в> тайну человека, как космического явления.

ГЛАВА I ДАОССКАЯ ЙОГА

ПРОСТРАНСТВЕННО- ВРЕМЕННАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МАТЕРИИ

Считаем необходимым кратко изложить взгляды по результатам наших исследований на то, что в современной науке называют "пространственно-временной характеристикой материи".

В начале наших исследований мы располагали информацией о том, что основным свойством Реальности является время. Эта категория понималась как последовательность становления форм Проявленного. Однако наши собственные исследования привели к иному определению. ВРЕМЯ - это субъективно выхваченная и произвольно направленная цепь вероятностных событий объективной Реальности, субъективно представляемая как

последовательность изменения дискретного Проявленного в однозначно направленном развитии.

Время следует понимать как произвольно выбранное направление последовательно составленных явлений и состояний в умозрительно представляемой части Проявленного, обозначаемого субъектом как форма. Такое исследование Реальности приводит к возникновению понятия пространства, как величины протяженности субъективно выхваченной и произвольной направленной цепи вероятностных событий в умозрительно выхваченном "куше Реальности", который мы субъективно обозначили как "форма". Хотя на самом деле природа Проявленного и не проявленного едина и бесконечная и выделить в ней можно лишь три уровня ритмоформ, наделанных собственной направленностью ритмов - 'Вселенные, планеты, разумные существа - субъекты.

В каждой из этих ритмоформ существует суммарное энтропийное время с результирующей направленностью. Любая умозрительно представляемая часть Реальности имеет сколько угодно времен в зависимости от количества Проявленного вещества и направленности произвольно выхваченных изменений этого вещества.

Время - это количество проявленного вещества. Здесь также применим принцип относительности. 'Все в Проявленном для человека относительно, относительно и время - вещество. Наименьшая частица времени - это и есть наименьшая крупинка проявленной "материи". Отсюда важный вывод - суммарная энтропийная направленность или "чистое время" существует лишь в трех вышеуказанных ритмоформах. Проявленного. Во всех же остальных "объектах" Проявленной Вселенной "чистым временем" являются элементарные частицы материи. Им же о их комбинации создают Реальность и физическую, и объективную. В Проявленной Вселенной ничего не происходит, в ней материя только существует в процессе изменения. Понятия же "развитие", "становление", "вредил", "пространство" привнесены в Проявленное субъектом. Ведь "время" сводится к "элементарному веществу". Элементарное вещество находится постоянно в процессе движения-изменения и при строгом рассмотрении процесса образования элементарного вещества из Не проявленного мы сталкиваемся с промежуточными формами становления элементарного вещества, где оно лишь вероятностно (виртуальные частицы).

Непроявленная материя не имеет формы, то есть пространственной характеристики, поэтому ее следует понимать как абсолютное время.

Проявленная же материя в зависимости от уровня организации и произвола субъекта создает свой набор "времени", свое пространство и уже независимо от субъекта - три основные ритмоформы направленного времени.

Неудивительно, что только субъект может измерять время в единицах пространства, а пространство - в единицах времени. Хотя, как мы разъяснили выше, самое "простое" определение времени выглядит так: "(Время -- это сама материя)". Мы не думаем, что кто-либо из современников сможет правильно оценить это определение.

Произвольная относительность выстроенной субъектом цепи в вероятностном мире умозрительно замкнутого пространства может быть математически наиболее доступно проиллюстрирована как три геометрические точки (прошлое, настоящее, будущее), расположенные на окружности.

Итак, человек на нашей планете существует в четырех объективных 'временах - Абсолютном времени Непроявленного, в космическом времени становления нашей Вселенной, в планетарном времени эволюции Земли и в собственном времени разумного существа. Последние три времени конечны и через обратные

ритмоформы вновь возвращаются в Абсолютное время, то есть. в Непроявленное состояние материи.

ДАОССКАЯ ФИЛОСОФИЯ

(по Т. П. Григорьевой)

Лао-цзы представлял реальность "аи единую систему, подчиняющуюся законам эволюции, где все взаимосвязано и взаимообусловлено. Все проявленное есть ци, движение которого происходит по определенным законам. Состояние ци определяет мировую ситуацию и особенность каждого мига, о чем позволяют судить 64 гексаграммы "И ценна" ("Книга перемен"). Суть их обусловлена ритмом меняющихся сочетаний того, что относится к инь (инь ци) и того, что относится к ян (ян - ци). Этим законам подвержен мир в целом и каждое существо или вещь этого мира. Наиболее полное выражение мировых законов реальности - это человек, причем он выполняет в мире одному ему присущую функцию. Он служит картиной мира (космоса), где присутствуют все его элементы, все формы энергии (будь то дао, ци, пять стихий (у сия), или пять ПООТОЯНСТІВ (у чаи) человеческой природы (син). Этим законам подвержена не только физическая и психическая структура человека, но и его социальная природа подчиняется- принципу (Взаимодействия инь-ян. Понятия совершенно мудрых всегда абстрактны и неабстрактны, конкретны и неконкретны, диалектичны и недугальны, потому что недугален их метод мышления. Все неизменно и изменчиво, непрерывно и прерывно, едино и единично одновременно. Перефразируя К. Г. Юнга - то, что мы называем случайностью, для этого своеобразного мышления является главным принципом, а то, что мы превозносим как причинность, не имеет почти никакого значения.

Даосов интересует сама конфигурация случайных событий в момент наблюдения, а вовсе не гипотетические причины, которые якобы обусловили случайность. В то время как Западное (мышление заботливо анализирует, взвешивает, отбирает, классифицирует, изолирует, китайская картина момента все сводит к незначительной детали, ибо все ингредиенты и составляют наблюдаемый момент.

Этот принцип К. Г. Юнг назвал синхронностью и диаметрально противоположным нашей причинности. По Р. Веберу синхронность и причинность .могут быть поняты как различные функции сознания: причинность относится Ж ощущению и мышлению, а синхронность

(континуальный поток) - к интуиции и чувству. В даосских понятиях есть все проницаемость и неопределённость, например: "Дао туманно и неопределенно, - утверждал Лао-цзы, - однако в его неопределенности и туманности скрыты образы. В его туманности и неопределенности скрыты вещи. В его глубине и неясности скрыта жизненная сила. Эта жизненная сила и есть истина. В ней содержится искренность". Эти понятия обладают свойствам многомерности, как и любые проявления Дао.

Процесс мирового становления изложен Лао-цзы так: "Дао рождает одно. Одно рождает два. Два рождает три. Три рождает все вещи. Все объемлется инь, проникает ян, и из мирового ци образуется гармония (хэ)". Приводит японское толкование: "Дао порождает единое ци, единое ци, разделившись, порождает иньци и ян-ци; иньци и ян-ци взаимодействуют и порождают гармоничное ци. Это гармоничное ци становится ядром жизни, производит все овещи". Есть другое толкование. Дао рождает ци (эфир), основу всех вещей. Ци разделяется на две формы (инь - ци и ян - ци), которые рожают космическую триаду (сань - цай) - НЕБО, ЗЕМЛЮ, ЧЕЛОВЕКА, которые и творят непосредственно все вещи в мире. Даоссы (Ге хун) считали, что обретение дао, следование ему как Закону движет весь мир в своих вечных переменах. Дао, воплощенное в человеке (дао, явленное во времени и пространстве), называется "Истинное Одно" в ныне утерянной Книге бессмертия ("Сянь-цзин"): "Одно имеет фамильный знак и образ, у мужчин величиной в девять фаней (1 фзкь = 3,2 мм), а у женщин в шесть фаней, или же в двух цунях (1 цунь = 3,2 см) четырех фэнях ниже пупа находится оно в Киноварном поле (даньтянь), а также ниже сердца в Вишнево красном дворце Заставы Металла оно пребывает также в Киноварном поле. Также в пространстве между бровями у людей оно действует: цунем выше находится Ясный зал, двумя цунями выше - Пещерный покой, тремя цунями выше - верхнее Киноварное поле".

Ян - это светлая, а инь - темная сторона горы. В мировоззренческом плане ян - нее, что относится к твердому, горячему, вместе с тем - к Движению, к светлому, мужскому началу. Инь - все противоположное, все, это относится к мягкому, Голодному, к покою, к темному, к женскому началу. Инь-ян взаимопроницаемы, присутствуют друг в друге, постоянно переходят друг в друга: ян прибывает, инь убывает, инь прибывает, ян убывает. Постепенно убывая, или постепенно нарастая, инь - ян неизбежно меняются местами. В древнем комментарии к "И цзину" оказано: "Один раз инь, один раз ян - и есть путь (дао)". Иначе говоря, дао пульсирует, обуславливая ритм вещей. Частота чередования инь-ян в каждом случае своя: оно совершается и через секунды, и через миллионы лет, определяя как путь галактики, так и каждого существа.

Тагор писал похожее: "Итак, жизнь есть маяя, как любят повторять моралисты, - она есть и она не есть. Мы находим в ней только ритм, в котором она проявляется. Тоже самое горные породы и минералы. Разве не доказала наука, что главное различие между элементами - ритм? Отличие золота от ртути основано только на различных ритмах строения атомов, подобно тому, как различие между королем и его поданными заключается не в различии их тел, а в различных ритмах их положения... Что такое ритм? Это движение, созданное и регулируемое гармоническим ограничением". Частота чередования инь-ян различна, принцип один: когда исчерпается один круг, один виток, ему на смену приходит другой. Как сказано у Лао-цзы: "Возвращение (к корню) есть действие дао". На феноменальном уровне, на уровне единичных вещей во всем начинают действовать две стороны, но с точки зрения древних даосов, это не единство и борьба противоположностей. ? их взаимопротяжение или взаимоотталкивание. Инь-ян могут находиться в благоприятной и неблагоприятной связи:

взаимопорождения и взаимопродо-ления. Одна сторона не может столкнуться с Другой, потому что присутствует в ней. Даже в ситуации упадка ('Пи о- 12-я гексаграмма "И цзина"), когда три целые черты (ян) находятся в; верхней частой гексаграммы, а три прерванные (инь) - в нижней (всего в каждой гексаграмме шесть черт) инь- ян не сталкивается, а расходятся в стороны (это приводит к разрыву всеобщих связей), ибо тенденция легких ян тянуться к верху, а тяжелых инь -к земле. Совершенно мудрые склонялись к методу познания, в основе которого лежит принцип недеяния (увэй), не нарушения естественного состояния, улавливание естественного ритма (цзы-жаяь): "В Поднебесной пути приводят к одинаковому, а многие размышления возвращают к единому".

В природе есть тот и другой вид связи, но древние греки взяли за основу один тип отношений, один уровень, в основном ориентируясь на человека, на целесообразность любого воздействия: "Невозможно, чтобы одно и то же время было и не было присуще одному и тому же в одном и том же отношении... это, конечно, самое достоверное из всех начал" (Аристотель), Платан: "И вообще ни одна из противоположностей, оставаясь тем, что она есть, не хочет ни превращаться в другую противоположность, ни быть ею, но либо удаляется, либо гибнет".

Последователи "И цзкна" и даосы взяли за основу другой тип отношений, ориентируясь на природу, рассматривая отношения на уровне необходимости в пределах земли (с необходимостью ночь сменяется днем, жара --холодом, прилив - отливом, покой - движением).

Коротко обобщая, можно выделить по крайней мере три уровня или три типа взаимодействия противоположностей: один уровень, когда противоположности сталкиваются и дают новое качество (единство и борьба противоположностей); второй, когда они переходят друг в друга; и третий уровень, когда их равновесие достигает абсолютного покоя. Можно сказать, что на первом типе отношений сконцентрирована европейская философия, на втором - китайская, на третьем - индийская, хотя речь может идти, конечно, только о разных акцентах, о том, что какое-то из отношений преобладало.

Буддизм махаяны ставит акцент на не существовании противоположностей, нулевом пути: "есть" - это первая противоположность, "не есть" - вторая. То, что лежит между ними, не подлежит исследованию, неизреченно; не проявлено, непостижимо и не имеет длительности. Это и есть нулевой путь, называемый истинным незнанием явлений бытия".

С точки зрения буддизма и даосизма, гармония - не конечная цель мира, а лишь путь к конечной цели. Конечная цель - достижение состояния полного покоя - центра круга, снятие всяких противоположностей, в том числе между покоем и движением. Идеал - достижение идеального покоя (дао, нирвана), опустошенности, бессмертия, возвращения к Одному.

Если' Единое - изначальное состояние мира, то Вселенная, пройдя различные стадии взаимодействия инь-ян, которые имеют тенденцию к свертыванию, к непротиворечивому состоянию (энтропия), неизбежно будет стремиться восстановить это единство на новом витке опирали. Слова Лаонцзы можно понять и так: единое ("Одно") - изначальное состояние мира; "Два" - его пут" когда единое распадается на два и эти два начинают взаимодействовать. "Третье" - это то состояние, к которому перейдет мир, когда, завершит свою развертку в двоичной системе, "два" опять соединятся в "одно", мир вступает в новую стадию эволюции.

Интересы китайских мыслителей были сосредоточены на отношении разных уровней мира: единого, не явленного, того, что над формами (синершан), и

единичного, явленного в форме (синэрся). "Явленное дао не есть постоянное дао" - с этих знаменитых слов начинается трактат Лаонцзы. (Сравните - "ничто не вечно под луной"). Древние говорили: в каждой вещи есть две природы, единая и единичная; единая - это природа неба и земли (космоса) - (тлнь ди чжисин), неоформленная, но содержащая потенцию формы, и вторая - явленная в ци (щи чжи чжйсин). В первой - все вещи едины, во второй-различны. Значит, ци субстационально, носитель формы, которая проявляется на феноменальном уровне, когда начинают взаимодействовать два начала (инь-ян). Ци - это некая способная к эволюции плазма (в том числе и биоплазма), заполняющая вакуум (пустоту). Ци одновременно пусты и полны, небытийны и бытийны, они постоянно переходят из одного 'состояния в другое, пульсируя в меру Великого Предела (тайцзы). Ци могут как бы опустошаться, замирать, сворачиваться в точку, когда инь-ян уходят в потенцию, достигая центра круга, и тут же вновь разворачиваются, как бы вновь рождаются. Таково свойство макро- и микромира вообще. "Все есть ци" - это нужно понимать ее только в количественном, но и в качественном отношении, то есть ци различно, разные ци образуют формы движения. Это и энергия и инерция, и темное, и духовное, это жизненная сила и структура всего сущего. Грубые, замутненные ци образуют материальные сущности, тонкие, легкие ци образуют духовные сущности. "Когда все ци чисты - они проницаемы, когда они темны - они непроницаемы. Когда чистота достигает предела - это шэн ((духовная сущность). Только шэн может вызвать изменения и с его помощью двигается Поднебесная". (Вот направление и ключ к вопросу о цели и смысле жизни и существовании проявленного!)..

Безостановочно вертится мировой круговорот ци: оно то находится в состоянии единого ("одного"), то под воздействием дао раздваивается и, раздваиваясь, порождает все формы. Исчерпав форму, индивидуальный путь, ци возвращается в изначальное состояние. Находясь в постоянном мировом 'круговороте, ци обуславливает эволюцию. Благодаря циркуляции ци, идет реализация всех форм жизни, ее восхождение на следующую ступень. У каждого человека свой запас ци - психической энергии. Он может его истощить неправильными действиями, а может и пополнить, и развить. Через человека происходит трансформация ци, его очищение, утончение, через человека осуществляется космический замысел. Поэтому реальность и человек едины. Это дао. Поэтому смысл человеческого бытия - это трансформация в Дао-человека, то есть в Дао. Согласно Лаоцзы, "человек следует земле, земля - небу, небо - дао, а дао - самому себе". Чжан-цай утверждал: "То, что наполняет Вселенную, воспринимаю как свое тело; то, что направляет Вселенную, - как свою природу". Это перекликается со словами Конфуция: "ЦЗЮНЬЦЗЫ (истинный человек) не групповой, но всеобщ; сяожень (низкий, мелкий человек) групповой, но не всеобщ". Если цзюньцзы - в дао, в потоке, то сяожень - препятствие на этом пути: "цзюньцзы требователен к себе, сяожень - к другим", Когда люди по причине невежества нарушают правильный ритм инь-ян, их чередование (что было ян, должно стать инь, и наоборот) и их взаимоуравновешенность то начинаются беды. Когда в человеческом организме скапливается слишком

много инь или слишком много ян от неправильного, непомерного употребления тех или иных продуктов, человек заболевает. Если в земной атмосфере проявляется слишком много элементов инь или ян, то происходят сбои в земном организме - перепады в климате, температуре, давлении, изменение активности земной мантии, геомагнитные бури, электрические феномены, атмосферные, в океане, в земле Нарушается правильный ритм в любой сфере Потому "Красота спасает мир", что восстанавливает нарушенный ритм, по тому

врачуется она душе, что избавляет не только от психического, но и физического расстройства, придавая циркуляции ци правильный характер. По этому китайцы и ассоциировали красоту с гармонией, потому вслед за словами "один раз инь, один раз ян - и есть путь", в "Сицы чжуань" сказано "Тот, кто следует этому, осуществляет до9ро". Ибо гармония (добро) лежит в основе мира, мир изначально совершенен. Отсюда и путь к совершенству, это путь к дао-человеку, к дао.

Первый закон живописи Се Хе (479-542 гг до н э) говорит о том же "Созвучное ци рождает жизнь". Тогда художник воплощает истинный образ, когда его индивидуальное ци вибрирует в ритме мирового. Наступает душевный резонанс - то состояние единства, понимания без слов, которое китайцы называют "хэ". Если ци, обладающее естественным ритмом, рождает жизнь, стало быть, ци, не обладающее таким ритмом, сокращает жизнь. А сознательно подойти к пониманию и приложению этого закона может только человек (дао-человек). Именно человеку дано привести все существа к совершенству, гармонизировать мир. Таково его назначение в эволюции мира. Вот почему к следующей эволюционной ступени Космосу - мир "идет через человека". (Сравните у Конфуция: "Не путь может расширить человека, а человек может расширить путь").

Развитие даосизма получил в трактатах "Лао-цзы", "Чжуан-цзы" "Хуай-наньцзы", "Баопу-цзы" (автор Гэ-хун).

Гэ-хун утверждал, что - только обретение дао может принести "бессмертие" (чан шэнбу сы) и долголетие (шоу, янь мин, ян сии). Мудрецов, посвятивших этому свою жизнь, называли "совершенными людьми" (чжэнь жэнь) или дао-человеком, бессмертным. "Хранящие Сокровенное Одно могут, соединив мысль и тело воедино, разделяться, превращаясь в трех людей. Достигнув утроения, они могут вновь вдвинуть свое число вплоть до удесятерения. Это называют принципом разделения". Когда тело умножено, тогда человек сам может видеть в своем теле три души "хунь" и семь душ "по", небесные души и души земные (ди чжень).

Одним из интереснейших методов является специальная гимнастика - "дао-инь" (гимнастические упражнения), а также специальная дыхательная практика - "син-ши" "Одно" (дао) имеет в теле человека "дань-тяни" - резервуары ци, "Киноварные поля",местилища жизненной энергии, энергии дыхания и т. д. - нижний дань-тянь вмещает цзин, средний - цй, верхний - шэнь, то есть "три цветка". Сравним с индийским учением о колесах- чакрах, средоточия энергии- праны. резервуарах ее, которые наполняются за счет притока праны по каналам - нади. Учение о таких каналах есть _ и йогой развито и в даосизме (они играют большую роль и в теории иглоукалывания). Учение о чакрах еще в эпоху Упанишад гласило: "там, где нади в теле сходятся вместе подобно спицам в середине колеса, там внутри ан-Атман движется, становясь многообразным". Здесь под Лиманом ("Я", абсолютный субъект) понимается опять-таки "явление" Брахмана в теле человека, ибо выше говорится (Мундака - упанишада): "Знай его одного как Ат-мана, его, в кого вплетены небо, земля и мысль вместе со всеми пранами". Нижнее "Киноварное поле" соответствует Свадхистхана-чакре. Среднее - Манипура-чакры, пространство между бровями - Аджна- чакра, а верхнее "Киноварное поле" - Сахасрара-чакра.

НАЧАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ ЭКСПРЕССМЕТОДИКА

Занятия необходимо проводить в специально оборудованном кабинете (или комнате), в строго нижеуказанной последовательности.

Ученик знакомится с содержанием всей программы занятий, ее целью, а также

необходимым теоретическим минимумом данной методики тренировки. Итак, на первом занятии ученику вкладывается программа внушением в бодрствующем состоянии. Далее, применяя один из методов общего торможения деятельности коры головного мозга, преподаватель отмечает наступление заторможенного состояния (здесь возможно использование звука, света, температурно -энергетического эффекта, воображения, зрения, суфийского движения, словесного гипнотического воздействия, элементов аутотренинга и т. д.).

Далее применяется одна из медитативных методик, максимально концентрирующая внимание, а затем его рассредоточивающая. Далее сознание растворяется. Происходит остановка процессов мышления и восприятия внешней и внутренней среды. Далее мгновенно выключаются все психические процессы, которые принято называть "осознаваемым", "останавливается" время. (Появляется ощущение парения в невесомости и какой-то пустоты). В этот момент следует перевод сознания в новый режим работы - суггестивный. На прежнем фоне возникает контроль двух "Я": учителя и ученика. "Я" ученика усиливается, мозг включается и начинает в новом, теперь уже "рабочем режиме", функционировать сознание.

Вот так и получается новый тип измененного сознания - СК. (Обучающийся чувствует себя прекрасно, все слышит, отлично понимает и т. д.).

Теперь мы хотим специально отметить ряд факторов, усиливающих действие известных тормозящих методов, это:

1. Гравитационные ванны профессора Радаиевского А. А.
2. Сауна, бассейн и т. Д.
3. Легкая степень утомления.
4. Ванны, известные в физиотерапии.
5. Бремя Проведения (4 часа утра).
6. Высокий авторитет преподавателя.
7. Огромное внутреннее убеждение - желание ученика.
8. Вера, основанная на сознании, что Это будет
9. Использование несколько раз неполного выхода из СК (или открытия глаз в СК и самокоррекции с целью убрать помехи) с последующей командой "Глубже"
10. Использование заранее заданной (составленной и продуманной детально) схемы специализированного поведения и самоощущений в программируемой поведенческой или физиологической ситуации, причем самоощущение корректируется и углубляется по ходу схемы.
11. Использование в конце каждого занятия перед выходом из СК фразы: "С каждым занятием я все лучше и отчетливее вызываю необходимые ощущения... Я все глубже и полнее овладеваю своим организмом..." (сокр. вариант: "Буду водить отчетливее... глубже...).
12. Целевая направленность схемы формул - самовнушений.
13. Более положительное воздействие оказывает такой порядок построения формул: уверение-предположение-намерение-утверждение-предложение (например: "Я буду... Я постараюсь быть... Я должен. . Я есть...Пусть будет"...). Это приводит к борьбе с нарушениями или нежелательными сдвигами, к исчезновению либо сглаживанию беспокойства, расстройства уже в период начальных занятий. Здесь же можно использовать СК по типу "качелей", когда вначале слегка усиливают имеющиеся нарушения деятельности организма, а затем эти явления убирают.
14. Использование компьютерного изображения желаемого результата с последовательной его коррекцией.

15. При овладении "состоянием-3" очень важно учесть рекомендации современных исследователей по овладению искусством перевоплощения. Важнейшая психотехническая составляющая самовнушения и развития СК - это теория "внутреннего подражания" или "вживания в образ". Программа самовнушения IV "Состоянии-2" выглядит так: "Я - это Сн". -Здесь "Он" - это реально существующий человек с заданным феноменом-" качеством. (В крайнем случае - воображаемый человек с телом своего "Я").

Психотехника такова. Вначале "Состояние-2", затем реальное видение, человека с феноменом (или себя нейтрального). Затем четкое психофизиологическое осознание самоощущений этого человека. Затем "перевоплощение" или "вхождение" в этого человека. Затем ощущение в себе этих качеств и усиление их. Кстати, момент полного перевоплощения психически ощущается и сопровождается поднятием настроения и абсолютной уверенностью в успехе феномена.

При "внутреннем подражании" особым напряжением интуиции (которое можно развить драматическим искусством) схватывается внутренняя логика чувств и поведения человека, обладающего нужным качеством или феноменом. Это-то внутреннее и вводится в собственную индивидуальность и становится ее частью. Психический образ другого в данной ситуации, по данному программой качеству, выражают через себя. Это именно, обретение своего нового "Я".

Внешние проявления при "внутреннем подражании", конечно, обычно - меняются, но они отзываются своими, естественными и вовсе не обязательно копируют оригинал. Этот способ позволяет вводить в себя сложные психофизиологические качества сразу, целиком. В этом его особая ценность. Здесь образ другого человека становится внутренней опорой, репером, основой, во-круг которой все концентрируется. Далее... нужны систематические тренировки в "искусстве перевоплощаться" в конкретный образ, пока не овладеешь полностью нужным качеством (или феноменом).

Восьмой пункт требует в обязательном порядке знания учеником на собственном опыте, что предполагаемая программа сработает обязательно и неотвратно. То есть, мы работаем не с верящим в предлагаемый феномен-программу ученикам, а с ученикам ЗНАЮЩИМ НЕСОМНЕННО, что ЭТО .с ним произойдет.

Более подробно здесь мы методику не расшифровываем.

Итак, мы остановились на том, что ученик подготовлен для восприятия "'управляющей программы". Вот ее содержание:

"Вы находитесь в состоянии повышенной внушаемости, поэтому, согласно нашей договоренности, все, что я сейчас говорю, прочно и непосредственно входит в Ваш мозг... Вы предельно внимательно и нейтрально, то есть критически, воспринимаете каждое мое слово... Ваше "Я" как бы со стороны наблюдает за моим диалогом с Вашим мозгом и организмом...

Инструмент Вашего "Я" - Ваше внимание - устойчиво и предельно сосредоточено на нашем диалоге (большая пауза 1-2')... С сегодняшнего дня Вы приобретаете несомненную способность автоматически изменять деятельность головного мозга и подчинять весь свой мозг, а вместе с ним и организм, своему "Я"... Сила Вашего "Я" в организме будет возрастать с каждым днем все сильнее и сильнее... Отныне достаточно Вашему "Я", то .есть Вам, сформулировать себе эмоциональный образ желания-команды, хорошо с помощью воображения представить себе результат Вашей команды-программы, как организм немедленно автоматически начнет ее выполнять... Вы всегда будете абсолютно уверены, что команда-вадание будет выполнена, достаточно лишь погрузиться в это состояние. Вы глубоко верите в неисчерпаемые

возможности человека... Вы несомненно знаете, что мозгу человека подвластно все... поэтому он выполнит любую Вашу программу - команду, Вы это знаете теперь несомненно!...

С каждым занятием сила Вашего "Я", то есть Ваша воля, будут становиться все сильней и сильней... Ваше влияние на свой организм будет расти безмерно...

С каждым новым занятием Вы сможете все быстрее и легче вызвать в себе это состояние, оно будет помогать эффективной реализации Ваших программ.

На первых порах я буду Вам помогать, а со временем Вы будете работать самостоятельно полностью.

Занятия аутотренингом безопасны, Вы это знаете... поэтому Вы ничего не боитесь... и ни в чем не сомневаетесь. Вы абсолютно уверены в успехе наших занятий.<... (пауза 2-3').

Итак, внушения глубоко проникли в Ваш дремлющий -мозг и закрепились прочно, как программа Ваших будущих (действий и переживаний...

Все эти внушения будут хорошо реализовываться, начиная с сегодняшнего дня и во все последующие дни...

А теперь отдыхайте... глубже... глубже...

Теперь Вы приобрели способность самостоятельно, автоматически входить в глубокое состояние... для этого теперь Вам достаточно мысленно сосчитать до 7 и Вы, находясь в любой позе, сможете легко и быстро, автоматически войти ,в глубокое состояние!... (пауза 30").

А сейчас отдыхайте... Отдыхайте глубоко и спокойно..." (пауза 2', можно больше!).

А теперь я передаю управление организмом Вашему мозгу, Вашему "Я". Вы сосчитаете мысленно до 10-ти и Ваши глаза откроются, Вы полностью выйдете из этого легкого состояния - оцепенения... У Вас будет хорошее настроение и чувство хорошего отдыха. Начинайте считать!".

После того, как ученик открыл глаза, ему надо предложить спокойно, слегка размяться и привести себя в хорошее психофизическое состояние.

2. Углубление способности управлять уровнем бодрствования

3. Развитие способности самоконцентрации и снижения уровня бодрствования в положении стоя, сидя. Контроль тестом "не могу открыть глаза".

4. а) Развитие связи между, искусственно созданной доминантой "могущественного Я" и механизмом "тепло, покой, тяжесть, отдых (то есть подчинение воли или произвольному воздействию на нервные центры, обеспечивающие физиологический отдых организма).

б) Закрепление навыка очень эффектно отдыхать в различных физических позах.

5. Углубление навыка погружаться в особое, глубокое состояние методом фонового внушения - гетеросуггестии.

6. а) Составление программы и выработка искусства полностью снимать "утомление", через эффекты "легкость, прохлада хорошее самочувствие и настроение".

б) Углубление и автоматизация связи между доминантой "Я все могу" и нервными центрами, дающими эффект очень хорошего самочувствия и настроения.

7. Углубление самовоздействия на эмоциональную сферу (5-7 занятий).

8. Дальнейшее развитие и автоматизация механизма эффективной саморегуляции. Развитие феноменологии "школы".

а) Сан на время: 60", 3', 5', 10', 16', 30'... ночь;

б) Сан на время в разных позах;

в) Сон на время в неудобных позах.

9. Раскрепить эффект полного отключения по всем сенсорным каналам, не включенным в работу "триграммы". Отсутствие "шумов" (под "шумом" имеется в виду уровень возбуждения не задействованных в программе - феномене участков коры головного мозга).
 10. Получение эффектов-феноменов: "тепло", "холод". Взаимный переход. Одновременно то и другое. В разных позах.
 11. Анестезия: кисть, стопа, любая точка тела. В разных позах.
 12. Феномен вхождения в заданный образ с закрытыми глазами (программа составляется без окончания - для полной реальности новых ощущений) "Орел", "У моря", "В лесу", "Чайка над морем".
 13. Эмоции - состояния. Переход. Веселье. Грусть. Печаль - горе. Радость. Страх. Злость. Раздражение. Зависть. Восторг. Абсолютная уверенность в... Неотвратимость победы в...).
 14. Углубление уровня само регуляции. Углубление "рабочего фона" ко дом - 2.
 15. Легкая визуализация заданного образа.
 16. Ожог. Управление заживанием.
- На этом заканчивается обязательный минимум практических навыков по начальной методике. Это и есть "ШКОЛА". Обучение "школе" может быть осуществлено только при нашем непосредственном руководстве, так как мы не считаем возможным в данной монографии рассказывать о всех деталях приводимой психотехники.

ДРЕВНИЕ О ФЕНОМЕНЕ ЧЕЛОВЕКА

Древние восточные цивилизации среди прочих знаний оставили потомкам теоретические и практические знания об искусстве освобождения сознания человека от его эволюционной привязанности к ощущениям.

Были переданы глубоко тайные практические приемы по активному вмешательству в эволюцию мозга человека с целью ускорения и гармонизации эволюции человека и планеты. Получив специальное разрешение, мы приводим ниже основной смысл этих учений.

Отражение внешней и внутренней Реальности на уровне человека, то есть в самом человеке, идет постоянно. Эта фиксируемая "запись" нанизывается на индивидуальную пространственно-временную ось. Эту постоянную, ни на миг не прерывающуюся запись, называют "ощущение жизненности" и "осознанием жизни", определяя это свойство сознания как ведущее. Потеря человеком свойства "записывать". Реальность есть потеря того, что мы в настоящее время называем "быть в сознании". (Автор считает, что, строго говоря, "запись" Реальности на уровне человека остановить принципиально невозможно). Запись внешней и внутренней Реальности в человеке идет, по мнению древних, на следующих уровнях:

1. На уровне биофизических и психических полей отдельной клетки. (Учение излагается в современной приблизительной терминологии. Прим, автора).
2. На уровне энергетических зон, меридианов и отдельных биологических активных точек.
3. На уровне отдельной клетки, как биологически самостоятельного целого.
4. На уровне тканей, органов, систем и их полей.
5. На уровне нервных узлов и систем, а также их психоэнергетических проявлений.
6. На уровне "инстинктивного", "растительного" ума ("неосознаваемого") и его полей.
7. На уровне видového сознания человека, находящегося не а патологическом состоянии мозга, т. е. человека в целом, с нормально функционирующим

мозгом и его полями.

8. На уровне расширенного сознания, то есть специальной психотехнической тренировкой достигнутого умения отражать внешнюю и внутреннюю Реальность всем потенциалом мозга. Включать в процессы осознания весь мозг, ранее произвольно не контролируемые функции и всю энергетику организма.

9. На уровне энергосущности организма, его биопсихоэнергополя, энергетической голограммы организма, как энергобиологической единицы с внутренней и внешней формой, отражающей психоэнергетическую сущность всего организма как единого целого и все происходящие в нем изменения.

10. На уровне самосознающей психоэнергетической индивидуальности, являющейся искусственно нами воображаемым "куском реальной Вселенной". На самом деле от Реальности, в пространственно - временном и энергетическом смысле, неотделимой.

На Востоке считали, что мозг человека может работать в нескольких основных режимах и бесчисленном количестве подрежимов, рассматриваемых как промежуточные состояния основных режимов, развернутых на оси времени. В этих особых, глубоко измененных по специальным психотехникам состояниях сознания, довольно таки устойчивых, можно активно влиять на внутреннюю и внешнюю среду человека.

Любые "влияния на человека начинаются на энергетическом уровне и лишь, затем эти влияния проявляются в организме в виде различных энергетических, функциональных и мифологических изменений по всем вышеприведенным 10 уровням.

Вызванные в организме человека изменения, затем уже в обратном порядке, влияют на других людей, на планету и Вселенную. Начинаются обратные влияния на психоэнергетическую долю других людей, влияние на психическое поле планеты и на Универсальное психическое поле Вселенной. Этот процесс, наполняя непроявленный участок Реальности новым психическим содержанием, изменяет качество и структуру космической энергетики, что самым непредсказуемым - образом может отражаться на Природе и самом человеке. Геологические катастрофы в древности приводили к мощным геологическим катаклизмам, с качественным скачкообразным изменением фонового уровня планетарных физических и биофизических полей, а также психического поля планеты. Биосфера быстро и неравномерно эволюционизировала. Это приводило к скачкам в эволюции сознания приматов, обезьянолюдей и затем предлюдей - архантропов.

Кроме формирующего влияния Космоса свою существенную роль на определенном этапе сыграли труд, язык, изменения в ноосфере и т. д. Последний эволюционный скачок новосферы в числе прочих вызвал и изменения в свойствах мозга предлюдей - наших прямых предшественников. Заметим, что было утеряно свойство непосредственного отражения - восприятия Реальности, свойство мозга включать в процесс осознания подсознательное. Был значительно повышен порог ощущений при восприятии внутренней и особенно внешней среды.

Таким образом, цивилизации считали в своем большинстве (особенно это заметно в религиозных системах), что человек - это биосоциальное существо, которое возникло на нашей планете, как вершина ее эволюции. Своей формой и содержанием он целиком обязан формам эволюционного развития жизни на Земле и управляющему влиянию Космоса, последний фактор нашел свое отражение в астрологии и геомантии.

Сознание человека рассматривалось, чаще всего, как свойство его мозга и

частица Космического разума (УГШВ). Смысл же существования человека виделся, чаще всего, в самом существовании, содержание которого должно удовлетворять принятым в конкретном обществе моральным, нравственным, этическим и духовным ориентирам или ценностям, а цель жизни - обретение бессмертной энергетической формы - вечного тела, вечного знания, вечного блаженства.

Последние века все чаще на Западе и Востоке звучала мысль о приоритете общечеловеческих ценностей, которыми должен руководствоваться человек или государство, независимо от места и времени существования. Наибольшее развитие эти взгляды нашли в возникших христианстве и конфуцианстве.

Рассматривая планету как живой и разумный организм, древние выделяли в ней внутренние органы - континенты и большие участки суши, предсказывая этим территориям важную роль в будущем Земли, включая вопросы этногенеза. До сих пор живет мнение о лидирующей роли нашей страны в развитии планеты в течение 200 лет, начиная с 1000 года.

ПСИХИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЧАНЬ-БУДДИСТОВ (во Абаеву Я. В.).

Медитация - главное звено психической подготовки в чан - буддизме.

Практикуется она только в комплексе с другими методами воздействия на психическое и соматическое состояние человека, носящими как внешне статический, так и активно-динамический, как вербальный, так и невербальный характер - парадоксальные задачи (гунь-ань) и диалоги (вэнь-да), дыхательные и гимнастические -упражнения (в т. ч. единоборства), физический труд, специальная диета, массаж и самомассаж, приемы биоэнергетической стимуляции с помощью разнообразных средств (например, сигнальной рефлексотерапии), контактное невербальное воздействие и посвящение учителя и др.

Комбинация этих средств усиляет аффект медитации (для достижения "просветления").

Сам процесс медитации предваряется подготовительными физическими и психическими упражнениями, призванными привести психику и соматику практикующего в оптимальное функциональное состояние, снимая возбуждение, стрессы и другие негативные факторы, мешающие медитации (созерцанию). С этой целью применяются методы психосоматической релаксации, водные процедуры, массаж или самомассаж ВАТ, сопровождаемый "внутренней работой" по активизации энергетических центров, "каналов" и "меридианов" с помощью психической концентрации и дыхательных упражнений и т. д.

На начальных этапах психофизической подготовки особое внимание уделяется:

- 1) нормализации физиологических процессов посредством релаксации и дыхательных упражнений;
- 2) правильному положению тела;
- 3) 'внешним условиям, удобным для длительной медитации.

В монастырской практике "сидячей медитации" обычно использовалась классическая йогическая "поза лотоса" или некоторые ее китайские модификации.

Рекомендация чаньского наставника: "Когда вы впервые начинаете практиковать сидячую медитацию (цзо-чань) и созерцать свое сознание (кань - синь), отправляйтесь в уединенное место и сидите там, не сходя с этого места. Сначала сделайте тело прямым и сядьте в правильную позу. Сделайте одежду свободной' и ослабьте пояс. Расслабьте туловище и конечности. Промасса-

жируйте себе позвоночник. Выдохните полностью воздух из живота. Через естественный поток дыхания вы обретете вашу истинную природу, ясную и пустотную, спокойную и чистую.

Когда ваше тело и сознание будут гармонизировать, дух тоже станет спокойным".

Однако психосоматическая релаксация не переходит в вялость и полную расслабленность, так как наряду с возбуждением это тоже считается отключением от оптимального функционального состояния и мешает медитации.

Поэтому в случае отключения в ту или иную сторону необходимо применять саморегуляцию (спокойное мысленное внушение нейтральности и т. д.) для восстановления и поддержания оптимального состояния.

Сам процесс медитации осуществляется при сосредоточении сознания, лишённого каких-либо образов или идей (мыслей), в одной точке (саискр. экагра; кит. и-нань-(синь).

Это состояние сознания сочетается с максимальной релаксацией и стабилизацией сознания, снятием психического напряжения и достижением предельно уравновешенного состояния.

Медитация начинается с сознательной концентрации внимания, медитирующий сосредоточивает его в одной точке и интенсивно "всматривается" своим внутренним взором в "пустоту", стремится "опустошить" свое сознание до полного отсутствия каких-либо мыслей или образов восприятия. Такое состояние сознания называется "одноточечностью сознания" (и-нань-синь) или "сознанием, лишённым мыслей" (у-нань-сань), или "несознанием" (у-шнь).

Однако сосредоточенность сознания вовсе не означает, что его нужно жестко фиксировать на определенном объекте. По мере тренированности медитирующий вырабатывает в себе способность к несознательной концентрации внимания, когда -сознание свободно движется от одного объекта к другому, течет как вода, не задерживаясь ни на одном объекте. И вместе с тем, отражая его с максимальной адекватностью, когда медитирующий в состоянии сосредоточить свое внимание на определенном объекте без всякого напряжения и осознанного стремления сделать это, то есть как бы при "пассивном" участии самого человека или, точнее, его индивидуального "Я", которое в таком состоянии перестает быть контролером или наблюдателем собственной психической деятельности, как бы растворяясь без остатка в общем потоке психики. "У-синь - это действие (на каком угодно уровне - физическом или психическом) без попыток в одно и то же время контролировать и наблюдать за действием со стороны". Поэтому такое состояние называлось также "у-во" - "не-я", "отсутствие индивидуального "Я".

Главным содержанием медитации является реализация пустоты (санокр, шуньята, кунья; кит. чжэнькун, суй-кун) и выход за пределы собственного "Я". Чань-буддист подвергает интуитивному рассмотрению (созерцанию) свой собственный поток психики, свое "Я" - образы, мысли, чувства, стремления и т. д., в результате чего обнаруживает, что все эти феномены, все, что он в состоянии обнаруживать в этом погоне, не имеет отдельного, независимого существования и в этом смысле нереально, а его "Я". нельзя свести ни к какому-либо одному феномену его психики, ни к их сумме, и поэтому говорить о своем "Я" как о чем-то реально существующем можно лишь условно.

Через переживание отсутствия собственной, независимой сущности различных психических образований (эмоций, мышления, восприятия и т. д.) постигается "пустотность", то есть "несубстанциональность", "иллюзорность", "отсутствие собственной независимой сущности" всех вещей и явлений, всего

феноменального - внешних объектов, так называемых "живых существ" (кит. чжун - шэн), своей собственной природы, а также "пустотность самой пустоты. Пассивно созерцая феномены своей психики и внешние образы восприятия, следует проявлять полное безразличие, максимально отстраненное (отрешенное) отношение к мелькающим мыслям и образам, которые должны следовать в общем потоке психики легко и свободно и не оставлять в сознании никаких следов, подобно птицам, легко и бесшумно пролетающим по небу и бесследно исчезающим вдали.

Будучи не вовлеченным в поток сознания, медитирующий позволяет мыслям и чувствам течь свободно, наблюдая за ними без какого-либо определенного намерения, пока они самопроизвольно не исчезнут. У -синь - это состояние целостности, в котором сознание функционирует свободно и легко, без ощущения наличия второго сознания или Эго, стоящего над ним и контролирующего его. При -этом психика, лишённая дестабилизирующего и разрушающего вмешательства индивидуального "Я", предоставленная самой себе и спонтанно функционирующая наиболее естественным для себя образом успокаивается сама собой и достигает предельно уравновешенного и безантропийного состояния, которое уподобляется чань - наставниками зеркальной поверхности спокойной воды: "Это такое состояние сознания, когда все духовные силы находятся в равновесии, так что ни одна мысль, ни одна склонность не может доминировать над другими".

Основной упор в чаньской медитации делается на естественной саморегуляции, когда медитирующий не стремится навязать своей психике направляющую и регулирующую волю своего "Я", а наоборот, отказывается от представления о дискретности собственного существования, выходит за пределы индивидуального "Я" и оставляет свою психику в покое, представляя ей возможность самой управлять своей деятельностью в соответствии с собственными, наиболее естественными для нее законами, позволяя ей самой находить наиболее оптимальный режим функционирования.

Однако отказ от ощущения своего "Я" как дискретной сущности не означает абсолютную бесконтрольность мыслей и поступков, полную безответственность и безвольную реактивность, лишённую всякой -целенаправленности, а лишь освобождение от субъективности восприятия, эмоциональных эффектов и психического напряжения, обусловленных привязанностью к своему "Я".

Моя система чаньякой тренировки направлена на то, чтобы развить силу воли и полное самообладание, но не в смысле жесткой внешней дисциплины, а в смысле- самоконтроля и саморегуляции, когда бразды правления берет на себя психосоматическая целостность, в которой "сознательные" и "подсознательные" уровни находятся в гармоничном взаимодействии и непротиворечивом единстве.

При этом воля, идущая от сознательного уровня психики и обусловленная деятельностью индивидуального "Я", должна уступить место безличной, совершенно объективированной воле, которая исходит от "истинной природы" человека и усиливается за счет того, что ее максимальной концентрации и проявлению всех ее потенциальных возможностей не мешают различные демобилизирующие факторы, связанные с наличием индивидуального "Я": рефлексия, страх или беспокойство за свою "Я" - концепцию и т.

Чаньская традиция предписывает подчинять, воспитывать и развивать волю и другие психические функции, но не подавлять или уничтожать их. Буддийская концепция "срединного пути" избегает крайностей аскетизма, когда чувства тренируются до тех пор, пока ,не перестают выполнять свои функции: глаз не видит, ухо не слышит.

Подлинное воспитание чувств означает их тренировку с тем, чтобы они могли различать все формы чувственного сознания и оценивать их по достоинству. Одновременно подчеркивается, что без дисциплины и упражнения воли нельзя избавиться от "омрачающих" факторов психической жизни, так как дурные желания не могут быть устранены, если к ним относиться пассивно, - их устранил только сильная воля и целеустремленность.

В русле этой традиции чань - буддист стремится избегать крайностей аскетизма, с одной стороны, и полного отказа от вейной тренировки - с другой, и в своей практике психотренинга используют сбалансированный подход, в котором усиленное напряжение воли сочетается с релаксацией, дисциплина чувств и эмоций - с естественностью психических проявлений.

Под воздействием чаньского психотренинга такие важнейшие психические процессы, как сенсорное восприятие, представления, мышление, эмоции, память и т. д. не подавляются или искажаются, а наоборот, развиваются и усиливаются, поднимаясь на качественно новый уровень, в результате чего повышаются регулятивные способности всей психики в целом. При этом как и в даосизме основной акцент делается на естественности, хотя в чань- буддизме уделяется более пристальное внимание тому, чтобы определенным образом организовать естественные психические проявления, обуздать их в рамках самодисциплины и самоконтроля,.

Чань -буддасты и даосы считают, что дискурсивное мышление, основанное на принципе бинарной аппозиции, видит дуальные отношения там, где их в действительности нет, расчленяя целое на части и противопоставляя их друг ДРУГУ. в результате чего разрушается гармоничное единство и целостность бытия и человек начинает отчуждать себя от своей внутренней природы, одновременно отчуждаясь от окружающей природной среды и противопоставляя свое индивидуальное "Я" всей объективной Реальности, которая начинает восприниматься как объект (или сумма объектов) деятельности этого "Я"; так человек утрачивает целостное видение мира, мира как неделимого целого, частью которого является он сам, и природной среды как целостной и взаимосвязанной системы, с которой он связан множеством теснейших ув и во многом зависит от нее, несмотря на все свое могущество. Мир чань -буддиста и даоса принципиально "не-дуален" (бу эр), поэтому они стремятся апеллировать прежде всего к природному началу в человеке, пробудить и активизировать его, освобождая от гнета внешних условностей. Это стремление отчетливо проявляется в яркой эмоциональности чаньского "просветления", которое расценивается как центральный человеческий опыт, вершина всей практики морального и психического самосовершенствования. Постигая Дао, даос обретал эйфорическое чувство материально-телесного единства, не нарушаемого дискуссией, восстанавливая яркость, свежесть, остроту и целостность восприятия, а также спонтанность реагирования, то есть все естественные свойства, утрачиваемые в процессе культуризации "Я". Действия человека в таком состоянии идут как бы из самой глубины его существа, его "истинной природы", он руководствуется не нормами "окультуренного" поведения, а интуитивным "озарением", постижением истинной природы всего сущего, с которой его собственная природа находится в нераздельном единстве.

Чаньский адепт своим внезапным прорывом к "просветлению", означавшим переход на качественно новый психический уровень, должен пережить символическую смерть, когда хаотическое душевное состояние, вызванное "великим сомнением" (да-и), достигает своего апогея. За великой смертью (да-

сы) следует "великое пробуждение" (да-цзюэ), то есть возвращение к новой жизни, которое вполне закономерно знаменуется "великой радостью" (да-лэ), а радость совершенно естественно выражается смехом.

Несмотря на символический характер "великой смерти", чайьюкий адепт переживает ее очень реально и всерьез, поэтому радуется он новой жизни, искренне и глубоко и смех его искренен и жизнерадостен.

"Рай", "потерянный рай", "обретенный рай" - такая структура является общей для всего процесса переосознания адептом себя и окружающего мира. Приведем изречение чаньского наставника: "Когда я еще не начал изучать чань, горы были горами, а реки - ранами; когда я начал изучать чань, горы перестали быть горами, а реки - реками, когда я постиг чань, горы снова стали горами, а реки - реками". Второй этап в этом изречении соответствует "великому сомнению" ("потерянный рай").

Когда чаньский наставник своим странным поведением, противоречивыми высказываниями, не спровоцированными ударами и т. д. разрушает исходные психические структуры ученика, ввергая его психику в крайне хаотическое состояние, в результате чего как бы рушится весь привычный для него порядок вещей и "горы перестают быть горами, а реки - реками". Но в то же время наставник пытается перестроить обыденные психические структуры ученика на качественно иной основе, вызывая у него прорыв и "просветлению" и возрождению к новой жизни, когда адепт переходит на новый психический уровень и восстанавливается его способность (утраченная в процессе культуризации и социализации) воспринимать мир "таким, какой он есть на самом деле", без концептуализации и дуализации явлений окружающей действительности, то есть воспринимать "горы как горы, а реки как реки", совершенно непосредственно и адекватно, не опосредуя процесс восприятия вербальными и понятийными структурами.

Таким образом, хотя после всех испытаний и потрясений старый порядок вещей восстанавливался целиком и полностью и все возвращалось на свои места, "горы становились горами, а реки - реками", в процессе интенсивной психической тренировки и саморегуляции весьма существенно менялось мироотношение и мироощущение Чань-буддиста, "мир остается прежним, меняется лишь точка зрения".

Чаньский смех в момент "просветления" означает не только радость возрождения к новой жизни, но и победу над смертью, знаком которой выступали хаотическое душевное состояние, распад психических связей и функций, способный повлечь за собой действительную гибель человека как личности.

Чаньский смех имеет антиэнтропийную направленность и является ярким и красноречивым отрицанием смерти, признаком "безумной мудрости", которая "неожиданно открыв путь жизни в пучине смерти, разражается искренним смехом".

Чань-буддийский психотренинг пробуждает задавленную социальной конвенцией спонтанность и естественность поведения, открытого для импровизации, позволяющего учитывать неповторимую индивидуальность и непрерывную изменчивость, динамизм каждой конкретной ситуации.

Решающую роль при этом играл психологический опыт "просветления".

Хотелось бы от себя, как автора этой книги, уточнить, что настоящее чаньское "просветление" - это несколько мгновений безграничного счастья, которое испытывает адепт от непосредственного континуального потока всепроницающего интуитивного экстрасенсорного восприятия реальности и

всей Вселенной во всей полноте и единстве, на базе безопорной концентрации расширенного сознания.

К сожалению, чань - буддизм имеет много "школ" и не все они владеют психотехникой расширенного сознания, то есть включения в процесс осознания всего потенциала бессознательного, осуществления полного контроля над ранее произвольными функциями организма и резкого снижения порога перцепции по всем рецепторам и прежде всего по психоэнергетическому.

Поэтому многие чань-школы не владеют искусством психотренинга, ведущего к настоящему "просветлению", отсюда и заблуждения некоторых исследователей-, понимающих под "просветлением" лишь остаточный эффект от настоящего "просветления". Такая же ошибка встречается в оценках йогического Самадхи. Самадхи имеет также несколько высших стадий, незнание которых приводит многих исследователей к совершенно неправильной оценке йоги, точнее, ее полного непонимания и недооценке.

Недостаточное, а чаще полное отсутствие психоэнергифизиологической информации является следствием глубокой секретности высших духовных психотехник и Знаний, а иногда недостаточной профессиональной подготовки исследователей, не знакомых с психоэнергифизиологией, как наукой.

ГЛАВА 2. ПСИХИЧЕСКАЯ ЭНЕРГИЯ ДУХОВНЫЕ НАЧАЛА ЧЕЛОВЕКА

Реальность существует в двух основных видах - с формой и без формы, в проявленном и не проявленном виде.

Проявленная материя наделена многими фундаментальными свойствами, например: пространственно - временной характеристикой, способам существования конкретной реальности - это то, что мы можем умозрительно вычлени из единой ткани Реальности, а также уровнем организации с абсолютным и относительным моментом изменения, то есть в развитии, и другие свойства.

Не проявленная материя представляет собой фундаментальную космическую протоэнергию - матрицу, которая имеет различные свойства, главное из которых - это способность изменяться от простого к сложному и наоборот под воздействием вибрации и всепроникающей пульсации универсального психического поля, что приводит к поляризации протоэнергетической материи с ее последующей трансформацией через промежуточные состояния в проявленные состояния.

Одним из основных признаков, по которому мы относим материю в разряд "непроявленной", служит невозможность вычленения конкретного "куска Реальности" (или того, что большинству понятнее как "форма").

Разумные существа в проявленных Вселенных являются потенциально наивысшим уровнем - формой существования проявленной и не проявленной материи.

Человек - часть нашей Вселенной и сам - Вселенная.

Возможности человека безграничны, В поисках аналога его возможностей приведем высказывание древних: "Человек более потенциально высокая форма, чем та, которую мы называем бог". Известно, что человек при специальной тренировке обладает возможностью управлять бесконечным энергетическим потенциалом.

Сознание человека в бодрствующем состоянии ведет постоянную запись Реальности, как бы полностью "занято" этим процессом. То есть (здесь мы согласны с Вивеканандой), образно говоря, мы "загипнотизированы" этим процессом "записи" в силу своей биологической эволюции. Мы не можем

произвольно "остановить" этот процесс без специальной духовной практики. Духовная практика и специальная психотехника позволяют мозгу человека работать в следующих основных режимах (не считая измененных состояний мозга, типа гипнотического, медитации, она, различных патологических состояний и др.):

1. Режим осознаваемого. Нормальное функционирование мозга в бодрствующем состоянии.

2. Режим работы здорового мозга, когда его функционирование не выходит за рамки неосознаваемого (в режиме "бессознательного"), то есть непосредственное субпороговое восприятие внутренней и внешней среды с недостаточной для осознания в этот момент силой раздражителей.

3. Режим расширенного потенциала мозга -(имеется в виду включение в режим осознания всего потенциала подсознательного}.

При работе в этом режиме с учителем или преподавателем, последний может в любой момент выключить способность ученика к самовоздействию и наоборот. Мозг в этом режиме может работать в трех вариантах:

1) 1 - учитель 2) 1 - учитель 3) 0 - учитель

0 - ученик 1 - ученик 1 - ученик

Переводить мозг в эти подрежимы может как учитель, так и ученик.

4. 'Расширенный потенциал мозга плюс определенный участок организма.

Произвольное управление всеми биопсихоэнергофизиологическими процессами внутри организма.

5. Расширенный потенциал мозга плюс Непроявленное. Произвольное управление внутренней и внешней средой через энергетическое поле человека, планеты, Вселенной.

Тренируясь специальным образом в режиме п. 5 "расширенный мозг плюс Неправильное", человек может влиять на форму своего "Я" на энергетическом уровне.

Более подробно изложить возможности и технику тренировки в режиме п. 5 мы собираемся в готовящейся к изданию книге "Высшая психотехника".

Краткая, популярно изложенная сущность методики духовном целенаправленного развития человеком способности управлять своей внутренней и внешней средой заключается в следующем.

На фоне особых психических состояний, полученных по специальным психотехническим методикам, в мозгу человека самостоятельно или с помощью специалиста-преподавателя создается особым образом формируемая зона возбуждения. Затем систематическими тренировками, что не всегда обязательно, она внедряется и закрепляется. Делается все более устойчивой. Происходит процесс кодирования вложенной специальной программы. Далее специальной тренировкой налаживается связь устойчиво возбужденной зоны коры головного мозга (серого говоря, возбужденная зона охватывает все структуры мозга, а не только определенный. участок - доминанту) с другими, ранее заторможенными структурами. При этом "кодовая программа", или устойчивая зона возбуждения, специальной тренировкой закрепляется как доминанта. То есть тренировками усиливается управляющее воздействие вложенной программы (кода на остальной мозг и весь организм.

Создаются совершенные автоматические системы управления, когда в зависимости от содержания программы-кода весь организм максимально эффективно сосредоточивает свою работу на выполнении целевой установки - в данном случае программы-кода. В основной код закладывается и установка на мгновенный вход в ".рабочий фол" и на развитие способности к поэтапному

самопрограммированию.

Особенность этого процесса в том, что он создается ИСКУССТВЕННО.

Управлять процессом создания в мозгу и организме человека наиболее эффективных условий для выполнения целевых установок может преподаватель или сам обучающийся.

Если построить программы-коды в рекомендуемой нами последовательности, то можно получить устойчивые навыки высокого психотехнического уровня. В идеале, достаточно будет что-либо разумное пожелать, составив специальным образом программу, войти в специализированное рабочее состояние мозга, как организм абсолютно автоматически (хотя можно и сохранять и произвольный контроль) выполнит заданную программу специфически быстро и эффективно. Следует заметить, что здесь, возможна демонстрация феноменов очень высокого порядка, просто удивительных для не специалиста.

Отметим особо, что вышеописанная методика абсолютно безопасна, если она освоена под нашим руководством или под руководством специалиста, прошедшего специальную подготовку по нашей методике. Такой специалист должен в обязательном порядке удовлетворять определенным специальным требованиям.

ПСИХИЧЕСКИЕ ЗАКОНЫ ВСЕЛЕННОЙ

Непроявленное универсальное психическое поле является той творческой и информационной первопричиной, которая через ритмическую вибрацию, пульсацию и поляризацию Непроявленного Универсального протознергетического поля - матрицы приводит к космическим новообразованиям. Таи рождаются Вселенные. Так рождаются миры форм, а значит пространство, время, вещество, элементарные энергии, эволюция которых в свою очередь создает психические поля планеты, образующих затем Универсальные психические поля Вселенных и одновременно всеобщее Универсальное психическое поле.

Психическая энергия - это суммарный ритмообразующий и информационный комплекс в конкретном пространстве и времени. Психическая энергия - побуждающая и останавливающая первопричина. Она действует вне времени и пространства и присутствует везде и во всем. Психическая энергия в мире форм является материальным субстратом конкретного суммарного психического поля с конкретной пространственно-временной характеристикой. Психическая энергия обладает способностью наслаивать пространство, оседать внутри и снаружи вещества.

Эволюция неживого в живое проходит под воздействием Универсальных психических полей через пять основных стадий:

- 1) образование молекул;
- 2) возникновение мембран и доклеточная организация;
- 3) возникновение механизма наследственности;
- 4) развитие механизмов регуляции отношений во внутренней среде и с внешней средой;
- 5) возникновение клепки.

Таким образом жизнь на Земле была в виде информационных форм-программ УППВ, действовавших в определенном "клеточном" направлении на эволюцию земного вещества. Отсюда следует, что жизнь в нашей Вселенной имеет только "клеточную" направленность, а разумные существа - "человеческую".

Человек произвольно и непроизвольно конденсирует и транспортирует психическую энергию Универсального психического поля Вселенной, создает

индивидуальную суммарно-результативную информационную психическую энергию и образует вместе с другими формами психическое поле нашей планеты (ППП). Поэтому каков человек, таковы его информационные энергетические следы и энергопамять его жизнедеятельности, таково психическое поле, среды, его окружающей.

Психическая энергия обладает свойством образовывать собственные любые материальные формы и существовать автономно в виде отдельных материальных сущностей, а также полностью копировать любую уже существующую неживую или живую форму.

Наиболее устойчивые и сильные психоэнергетические формы могут произвольно и непроизвольно создавать разумные существа, особенно - человек. Непроизвольная психоэнергетическая форма - голограмма любого вещества соответствует пространственно-временному контуру этого вещества и имеет в себе полную информацию о его свойствах. Мыслящие существа создают еще и произвольные мыслеформы, не всегда объективно отражающие окружающий мир и привносящие в психическое поле планеты совершенно специфические, не имеющие аналогов в Реальности, информационно - энергетические структуры. Образованные таким образом психические поля планеты взаимодействуют с индивидуальными психическими полями. Кстати, как результат такого рода взаимодействия - это возникновение жизни в тех участках Вселенной, где ее не было.

Психическое и психоэнергетическое поле отдельного человека осуществляет информационные и регуляторные процессы в его клетках и органах. Энергию для этих процессов организм черпает из Психического поля плане-

ты и Универсальных полей. Отсюда - теория "здоровья" и "гармонии" человека, планеты, Вселенной.

Психоэнергетическое поле планеты взаимодействует с полями других планет, образуя более крупные полевые структуры, определяющие активность отдельных органов и всего организма человека в целом.

Психоэнергетические поля выполняют свою информационно организующую функцию в отношении клеточных процессов под воздействием планетарной и Универсальных психических энергий.

На любом пространственно - временном участке конкретной формы существует постоянно изменяющийся психоэнергетический баланс. Чем выше уровень организации форм, тем устойчивее этот баланс. Наиболее высок он у живых организмов, особенно у человека.

В организме человека психоэнергетическое взаимодействие осуществляется по миллионам мелких и десяткам крупных так называемым психоэнергетическим каналам. Психическая энергия человека имеет двузнаковую полярную структуру. В Индии, например, ее называют "ха" - "Солнечная энергия" и "тха" - "Лунная энергия". Солнечная и Лунная энергии текут по двум главным психоэнергетическим каналам - Пингале и Иде, которые начинаются от правой и левой ноздрей соответственно и идут вниз, к основанию спины. Между Пингалой и Идой находится позвоночник (Херу Данда) с расположенным в нем главным энергетическим каналом - Сушумной.

Пингала, Ида и Сушумна переплетаются между собой в нескольких местах организма. Эти места называются "чакрами", в организме человека их десять (Муладхара, Свадхистхана, Манипура, Манас, Сурья, Анахата, Висуддха, Адата, Лалата, Саяасара). Сохранение общего количества Непроявленной и Проявленной материи в нашей Вселенной - это главный ее закон ("закон сохранения Праны и Аказы"). Энергию УШ1В индийцы называли "Сукшма

Прана" и "одеждой для разума",

В Китае полярность психической энергии обозначают как "ян" и "инь".

Наиболее ярко и доступно психическая энергия проявляется в явлениях акупунктуры, где для информационных и регуляторных процессов организма она может извлекаться извне, из непосредственно окружающего организм пространства.

Достаточно популярно некоторые закономерности работы психоэнергетики изложил советский исследователь А. С. Ромен:

1. Готовность организма (объекта) к действию (реакции), а также сами действия (реакции) - все начинает формироваться на энергетическом уровне и впоследствии может возвратиться к исходному состоянию или же проявиться в определенных функциональных либо морфологических сдвигах.

2. Специальным воздействием можно изменять биоэнергетическую (энергетическую) активность, особо важное значение здесь принадлежит психо- и саморегуляции, ее психоэнергетическому проявлению (отсюда, например, психоэнерговегетация, психоэнергомутация, анерговегетация, энергомутация и др.).

3. Всякое действие, взаимодействие организма (объекта) и влияние на него находят отражение в изменении его биоэнергетической (энергетической) активности (отсюда, например, энерговместимость, энергоадаптация, энергоиммунитет и др.).

4. В процессе существования организма (объекта) формируется его своеобразный биоэнергетический (энергетический) образ, сохраняющийся в дальнейшем вне зависимости от организма (объекта), а также после прекращения его деятельности (существования), который имеет определенную автономность (не зависит от пространственных и временных взаимоотношений), отсюда, например, проблема энергопамяти, энергогенерации, энергоимпринтинга, психоанергогенерации, психоэнергоголограмм и др. Отсюда взгляды на здоровье, как устойчивый психоэнергетический баланс - равновесие положительных и отрицательных зарядов, то есть процесс ритмического возбуждения и торможения как в определенной части организма, так и в целом. Законы ритмической циркуляции психической энергии в организме известны очень давно. Главным законом является то, как УППВ проявляет себя в человеке, как материальном носителе психики и сознания (см. схему 1). Необходимо заметить, что, как указано на схеме 1, материальным носителем сознания человека является не нейронная структура мозга, а психическое поле мозга. Универсальное психическое поле нашей Вселенной создало мозг человека, а затем через его психическое поле обратными ритмоформами вновь возвращается к исходному Непроявленному Универсальному психическому полю.

Психоэнергетические поля различаются по ритму, вибрации и пульсации.

Опорным колебательным репером Универсального психического поля нашей Вселенной в человеке является специальный психоэнергетический центр психического поля человека - "Сахасрара" или "дао-центр".

Произвольное, по предложенной нами психотехнике, приведение работы всего организма в соответствии с колебательным режимом ритмической вибрации центра, составляет основную суть духовной тренировки человека, целью которой является постижение Проявленного и Непроявленного, т. е. преобразование и слияние - отождествление Индивидуального психического поля человека с Универсальным психическим полем нашей Вселенной и постижение Непроявленного.

Несколько слов о психотехнике ощущения космической вибрации УППВ как звука и света. Вибрация УППВ, как мы отмечали, присутствует и Проникает в

нашей Вселенной все. Человек может непосредственно ощутить в себе и снаружи эту вибрацию как свет и как гул. Есть некоторые упражнения, позволяющие развить в себе способность четко "слышать" вибрацию УППВ. Приведем одно такое упражнение, взятое из йоговской практики для начинающих (техника Иоганмудры): "Сядьте в медитативную позу, поднесите руки к лицу. Закройте уши большими пальцами, глаза - указательными, ноздри - средними. Наполнив рот воздухом, закройте и прижмите обе губы безымянными пальцами. Дышите мягко через нос. Вы услышите гул-вибрации и увидите различные свечения". По мере тренировок фоновый звук и свет нашей Вселенной (нашего УППВ) можно хорошо слышать, видеть и ощущать постоянно. Со временем тренирующийся в состоянии К. проникается этим вселенским звуком и светом до полного отождествления с ним, постоянно находясь в нем. И наконец, тренирующийся становится этим УППВ, на этом ведущая к цели учебно-методическая роль концентраций в состояниях К. на фоновом звуке и свете УППВ кончается, так как занимающийся это и есть УППВ, то есть процесс духовной тренировки завершается.

Несмотря на определенные трудности, мы приведем описание того, как человек ощущает фоновый гул УППВ, для чего приведем сходные характерные звуки-ощущения:

1. Звук мороккой раковины.
2. Гудящий носовой звука.
3. Раскат далекого грома.
4. Звук "ОМ-М-М" (с гудением на букве "М").

Интересно отметить, что древние люди знали и чувствовали этот звук. Он у разных народов получил различные названия: "ОМ", "АУМ", "Анаха-га-Надам", "Омни", "эмен", "Логос" и др. Интересен в этом смысле и текст из Библии: "Вначале было слово и слово было от Бога, и слово было - Бог".

Любопытна и другая фраза из Библии: "И свет воссиял во тьме, и тьма не поглотила его". Это говорит о том, что авторам Библии была известна духовная психотехника, сходная с психотехникой состояния К., так как действительно, после определенной практики состояний К. тренирующийся устойчиво видит свет. Свет видит в себе, вокруг, везде. Все объекты видны с определенным свечением. Очень важен внутренний свет, который свидетельствует о продвижении занимающегося в духовной практике.

ТЕХНИКА РАЗВИТИЯ ПСИХИЧЕСКОЙ ЭНЕРГИИ

Любые формы нашей проявленной Вселенной, в том числе и живые, включая и человека - это лишь способ существования непроявленного Универсального психического поля (НУПП) с той или иной степенью организации Непроявленного Универсального протоэнергетического поля-матрицы (НУП1Ж), образующего в различных Вселенных, в том числе и нашей, определенные типы элементарных энергий и веществ, а следовательно, и соответствующие типы времени и пространства.

Все Вселенные, в том числе и наша, эволюционируют под воздействием НУПП и образуют собственное, суммарно-результатирующее Универсальное психическое поле Вселенной (УППВ).

Таким образом, все формы нашей Вселенной, образуя собственное индивидуальное психическое поле (ИПП), образуют космическое психическое поле - Универсальное психическое поле Вселенной, но тип существования и направление эволюции задает в основном НУПП. Хотя определенные и иногда значительные изменения в этот процесс вносят УППВ, ППП и ИПП.

Техника развития человеком ИПП сводится к приведению его в согласование с

психическим полем планеты (ППП) и последующей трансформацией его в УППВ.

Следующий этап развития человека - это полное избавление от собственной формы и слияние с НУПП, то есть трансформация согласованного ИПП через УППВ в НУПП.

I этап духовной практики

Для согласования ИПП с ППП человек должен повысить качество ИПП путем повышения качества собственной психической деятельности и выведение ее на планетарный тип мышления и сознания. Для этого необходимо руководствоваться как планетарными духовными ценностями, так и космическими. А это значит мыслить и действовать только на пользу эволюции, всеобщего блага и разумной гармонии. Для достижения этих условий человеку необходимо вначале познать самого себя, а затем установить в своем организме психофизическую гармонию, которая в свою очередь требует осознания гармонии во Вселенной и установления в соответствии с этим гармонии в отношении к самому себе и активном осознанном не нарушении космической гармонии вокруг себя.

Для установления психоэнергетической гармонии в отношении к самому себе! то есть между сознательным "Я" и его формой (телом человека), а также между "Я" отдельного человека и "Я" других людей, необходимо следовать определенным общечеловеческим духовным принципам, а именно:

1. Мыслить и действовать, имея в виду, прежде всего, всеобщее благо - любовь, сострадание и помощь всему живому. Относиться с большой любовью и уважением к такого рода собственным мыслям и поступкам.
2. Иметь постоянное, систематическое, сознательное, духовное устремление к высшему знанию. Необходимо разбудить свое сознание и всю свою жизнь обратить в единый, непрерывный поток индивидуального сознания к высшим истинам и светлоте духовному знанию.
3. Необходимо четко понимать, что человек несет в себе часть бессмертного НУПП, окруженного вероятностным энтропийным миром Проявленной материи.

Негативное, недисциплинированное и бесконтрольное мышление, самосожаление, сомнение, недоверие, страх, паника, эмоциональная и телесная недисциплинированность, физическая и психофизиологическая невоспитанность губительно действуют на ИПП человека и ППП.

Духовный Путь человека - это развитие в себе способности, базирующейся на общечеловеческих духовных ценностях, подключать свое индивидуальное сознание через ИПП и НУПП, а также научиться на этом Пути управлять конкретной реальностью, в том числе и своим телом; развивать в себе способность пребывать в УППВ, сохранив ведущие индивидуальные способности своего сознательного "Я".

К сожалению, отдельные высшие духовные знания мистифицированы. УППВ древние цивилизации называли богом, а вышеописанный процесс называли "слияние с богом и растворение в нем".

Понятно, что у людей Земли происходит постоянное выделение мыслеформ в ППП, которое сохраняет в определенной степени свою индивидуальность в УППВ.

После смерти человека в любом случае его ИПП поглощаются ППП.

Если же человек не выполнял систематически духовный аутотренинг, не соблюдал принятые на планете высшие моральные нормы, то его ИПП по своим

волновым, структурным и другим специальным свойствам не обладает способностью сохраняться в ИПП, а следовательно, не сможет пробиться и на более высокие уровни (УППВ и НУПП) и идет в космическую переработку, как обычное живое существо и любая иная форма Проявленного в нашей Вселенной.

Человек, познавший закон НУПП при жизни тела, становится бессмертным. В любой момент, в том числе и в момент смерти формы, он может выйти в УППВ, сохранив свое ИПП и индивидуальное сознание. Такой человек по желанию может "войти" в ППП или "войти" в другого человека или какую-либо другую форму и жить в них. Чаще всего он выбирает форму человека - духовного наставника или миссионера, преследуя высокую цель -- помочь людям "освободиться" и убедить их, что они не просто люди, а носители УППВ.

Итак, резюмируя, скажем, что духовная практика человека начинается с достижения в себе психоэнергифизиологического равновесия. Для чего человек проникается космическим ощущением единства с УППВ, отрывается от бесцельных результатов неодоумотворенной практической деятельности и, соблюдая требования постоянного сознательного ощущения в себе НУПП, встает на 'Путь духовного развития, то есть сближения и приобретения полного тождества своего ИПП с НУПП.

Единство человека и УППВ ощущается им во время духовной практики в форме различных вибраций - звуков, тонких и трудновыразимых, почти постоянно гудящих в голове ученика. Этот постепенно приходящий гул - вибрация похож, если можно так его выразить, на звук "ОМ". В мышцах это ощущается как покалывание. Страстное и вдохновенное произношение звука "ОМ" мгновенно подключает человека к УППВ и, как оказано в Хари-пуране, "пятна скверны мгновенно исчезают".

Любовь притягивает любовь и наоборот, такова древняя истина, духовной практики. Выполнение всех вышеуказанных духовных и нравственных требований является необходимым и важнейшим условием развития в человеке способностей практически ощущать в себе УППВ.

Второй этап духовной тренировки

На этом этапе человек должен повысить уровень своего психического и физического здоровья, а также приступить к развитию и ощущению в себе УППВ с помощью психофизической практики, то есть специальных психофизических упражнений.

Целью физических упражнений является общее повышение уровня здоровья организма человека, а вместе с нравственным и психическим здоровьем, обретенным на первом этапе духовной тренировки, мы получаем психически и физически здорового человека с высокой степенью внутренней и внешней психофизической регуляторной гармонии. Организм такого человека становится готовым для трансформации его ИПП в ППП.

Трансформация ИПП в ППП достигается получением произвольного целенаправленного управления и контроля над основными биологическими системами организма: энергетической, нервной, психоэмоциональной, эндокринной, водноинфармационной, половой, сердечно - сосудистой, дыхательной и др.

Теория и методика физического воспитания человека в настоящее время наиболее развита в Индии, Китае, СССР, ГДР, США и др. В этих странах накоплен огромный опыт, написаны горы книг и учебных пособий, поэтому специально останавливаться на физической культуре человека мы не будем, а

читателя отсылаем к другим популярным изданиям, имеющимся в каждом уголке планеты. Мы же остановимся подробнее на практическом достижении произвольного целенаправленного управления и контроля над основными биологическими центрами организма.

Нижние конечности до ануса, половые органы и железы, энергетический нервный и психоэмоциональный центр - "Муладхара". Даем древнеиндийское название этого центра, так как в русском языке специального термина нет.

Муладхара расположен в области таза, в районе верхней части ануса ниже копчика ("мула" - основа, причина, источник; "адхара" - опора, орган жизни).

Муладхара является тем местом в организме человека, где происходит трансформация ИПП в ППП методом сублимации половой энергии и направления ее вверх. Половая энергия в этом центре имеет все основные биологические аспекты - содержание: энергетический, нервный, психоэмоциональный, эндокринный, водно-информационный, сердечно-сосудистый, дыхательный и др.

Отсюда необходимость высокой половой культуры человека, и в идеале - полный отказ от половой жизни. Яички, член и предстательная железа у мужчин; яички, матка и влагалище у женщин имеют свое название "Свадхистхана" ("сва" - жизненная сила, душа; "адхистхана" - место или жилище").

Муладхана является также тем местом в организме человека, где с помощью специальной психотехники из Непроявленного получают проявленную Универсальную психическую энергию нашей Вселенной. Эта космическая энергия имеет свое древнеиндийское название - "Кундалини".

Задача занимающегося сводится к трансформации сублимированной в Свадхистхане половой энергии в окультуренную планетарную психическую энергию и последующей трансформацией ее в космическую энергию Кундалини (энергию УППВ), рожденную по специальной психотехнике в Муладхаре.

Для получения полного преобразования окультуренного ИПП всего организма человека в УППВ необходимо преобразовать и окультурить все психические поля основных органов и психоэнергетических центров человека:

1. Желудок, поджелудочная железа, печень, селезенка, солнечное сплетение и др. - эта группа органов вместе со специальным психоэнергетическим центром-сплетением называется Манипура ("Манипура" - пупок).
2. Надпочечники с ПЭ центрами - Манас и Сурья ("Манэс" и "Сурья" - ум и солнце).
3. Сердце вместе с ПЭ центром и окружающими главными кровеносными сосудами - Анахата ("анахата" - сердце).

4. Щитовидная и паращитовидная железы, вилочковая железа, нервное сплетение и ПЭ центр в районе глотки - эта группа называется Висуддха ("висуддха" - чистый).

5. Участок головного мозга в верхней части лба и щитовидная железа вместе с специальным психоэнергетическим сплетением-центром называется Лалата ("лалата" - лоб).

6. Подкорковое вещество мозга и специальный психоэнергетический центр - сплетение в виде треугольника над переносицей между бровями вершиной вверх называется - Аджна ("аджа" - управлять). Этот центр имеет и много других названий.

7. Кора головного мозга, гипофиз и специальный психоэнергетический центр - сплетение, репер УППВ в верхней части темени называется Сахасрара (тысячелепестковый лотос).

Живой организм человека - это природный механизм для проявления

Непроявленного через Индивидуальное психическое поле, образованное индивидуальным сознанием и вышеописанным биопсихоэнергетическими центрами.

Итак, второй этап духовной практики начинается с проявления космической энергии УППВ в Муладхаре. Достигается это вхождением в состояние глубокой и устойчивой концентрации на Муладхаре, затем выполнением энергичных вдохов-выдохов (Капалабхати), сопровождаемых внушением и об разным представлением-ощущением в этом месте биения-пульсации, а затем мысленным видением в Муладхаре спокойного сияющего света. Затем с помощью Уддинна и Мула Бандх, сопровождаемых ритмическим дыханием, выполняются сублимации половой энергии в Свадхистхане и направление ее вверх через Манипуру и другие центры к Сахасраре. Половая энергия одна из самых могучих в природе, а воспроизводительный механизм является самой сильной энергетической батареей. Половая энергия с помощью ритмического дыхания, концентрации на Свадхистхане и внушения переводится в психическую энергию. На вдохе идет превращение энергии, на выдохе - распределение.

УПРАЖНЕНИЕ: Расположитесь удобно. Войдите "в рабочее состояние". Сосредоточьтесь на мысли об энергии, не допуская обыкновенных чувственных мыслей или представлений. Сесть или лечь неподвижно. Начать думать и представлять четко, образно процесс подъема половой энергии к солнечному сплетению-батареи Манипуры и скопления в нем энергии, как резерва особой жизненной силы. Установить ритмическое дыхание, создавая в уме представление будет совершенно ясным, вы почувствуете совершившееся в повременно выполняется волевое внушение, чтобы половая энергия поднималась в резервуар Манипуры. Когда ритм хорошо установится и умственное представление будет совершенно ясным, вы почувствуете совершившееся в вас превращение энергии и ощутите ее укрепляющее действие. Это упражнение особенно хорошо, когда половой инстинкт чувствуется особенно сильно. Для развития возможностей мозга можно энергию натравить далее в мозг. Делать это концентрацией на Манипуры, внушением перехода энергии в Мозг и представлением этого процесса с последующим усиливающимся четким ощущением самого процесса. В мозг При этом переходит только необходимое количество энергии, остальная автоматически накапливается в Манипуры. Во время упражнения голову держать слегка наклоненной вперед. Коротко о ритмическом дыхании. Ритмическое дыхание в несколько раз повышает эффективность психотехники и значительно улучшает управляемость организмом. Главное в этом дыхании - это мысленное чувство ритма (например; 8-4-8-4 в такт пульсации сердца). При тренировке не доводить себя до утомления. Тренировка ритмического дыхания должна заканчиваться очищающим дыханием (полный вдох, задержка, выдох с силой понемногу, несколько раз с задержками, через сомкнутые губы; делать легко, естественно). Тренируется ритмическое дыхание пока не почувствуете ритма вибрирующих движений во всем теле.

УПРАЖНЕНИЕ: на энергетическую зарядку мозга.

Сесть прямо, взгляд прямо, руки сложить на коленях. Войти в рабочее состояние. Установить ритмическое дыхание и вибрацию. Вдох через правую ноздрю (левая зажата). Сняв палец с левой и зажав правую - выдох и вновь через левую и т. д. Это упражнение очищает мозг и всю нервную систему, а также освежает мозг после утомления.

При упадке сил можно делать упражнение на быструю энергетическую зарядку организма.

Стать или сесть, ноги вместе (боковыми поверхностями). Удобно сомкнуть пальцы рук. (Замыкается круг и энергия не излучается). Войти в рабочее состояние. Делать ритмическое дыхание, внушение и ощущение в себе прилива энергии и новых сил во всем теле, в каждой отдельной клеточке.

(Спокойный набор энергии осуществляется следующим упражнением. Лечь ровно, положить руки на живот в место, где ребра начинают разделяться (под ложечку), войти в СК и начать ритмическое дыхание. Когда ритм установится и хорошо ощутилась вибрация, следует самовнушение, сопровождаемое сильным спокойным четким желанием внушаемого эффекта и развитым представлением-воображением тока энергетического "тумана".

Тенет внушения: "Каждый вдох приносит усиленное количество Универсальной космической психической энергии из ИППВ... Я ощущаю, как эта энергия через каждую клеточку моего тела входит в меня... в мою нервную систему... и направляется, накапливаясь, в Манипуру. Я хорошо чувствую, как энергетические токи при каждом вдохе распространяются и иррадируют по всему телу, направляясь в каждый орган, каждую отдельную часть и мышцу... в каждую клетку и атом... Энергией наполняется каждый нерв... о артерия и вена... от головы и до самых пяток... Я чувствую... Я ощущаю, как энергия наполняет, укрепляет... оживляет... и усиливает каждый мой нерв... энергия заряжает и оживляет все мои нервные центры... Энергия, сила и крепость разливаются по всему организму, я это хорошо и четко представляю и чувствую... ощущаю... Я четко ощущаю и "вижу", как энергетическое облако вливается, всасывается в легаше... далее идет в солнечную Манипуру... при каждом выдохе энергия разливается по всему телу до самых кончиков пальцев рук и ног... Приятная свежесть и чувство отдыха во всем теле... Отдых и свежесть...Выполняя это упражнение, не рекомендуется сильно напрягать волю, надо спокойно отдавать самоприказы и одновременно сопровождать этот процесс четной - картиной тех действий, о которых вы говорите. Это лучше, чем усиленное желание. Однако наиболее эффективным упражнением для заряжения всего организма энергией является старинное индийское упражнение, которое получило название "Великое психическое дыхание йогов". Кроме того, это упражнение является общей чисткой организма, а поэтому после него человек ощущает себя, как заново народившимся, от головы до ног, как будто новое тело. Индусская поговорка гласит: "Благо йогу, умеющему дышать своими костями".

Приводим технику упражнения:

1. Лечь удобно, расслабиться. Войти в "рабочее состояние".
2. Установить ритмическое дыхание. Затем, вдыхая и выдыхая воздух, создайте в уме картину энергетического облака - потока, входящего в вас через кости ног и проходящего по нам в Муладхару и далее в Манипуру. Ощутите это...
3. Потом ощущайте, как энергетический туман входит по костям рук, поднимается к Сахасраре.
4. Теперь ощущайте, как энергетический туман-облако входит через верхушку черепа и через Сахасгуру, Вадсуцху и желудок и идет в солнечное сплетение - Манипуру...
5. Концентрация на Свадхистхане... сублимация половой энергии, направление нового потока в Манипуру. Соединение здесь с остальными потоками и подъем объединенного потока энергии по позвоночнику вверх в горло, затылок, весь мозг, между бровей и выше (у волос) и затем, наполнив мозг, направить поток вновь вниз в следующей последовательности (хорошо представляя и ощущая в себе этот процесс) с четкой последовательной концентрацией на

психоэнергетических центрах: верхняя часть лба, между бровей, весь мозг. Затылок, основание мозга - в горше, желудок, почки, солнечное сплетение, Овадхистхана, Муладхара... Развернуться и вновь все направить вверх в обратном порядке... Прodelать круговорот энергии по телу несколько раз. Закончить на Манипуре или Сахаджоре в зависимости от цели упражнения. об. Прочувствуйте и ощутите, как дышит каждая клеточка кожи... Ощутите четко дыхание кожей... вхождение энергии через кожу по всему телу... Ощутите... все тело наполняется животельной энергией и жизнью... Вы это хорошо представляете и ощущаете.

7. Собрав и преобразовав половую энергию, вновь мощным потоком повести ее "голове, затем вновь к ногам (здесь должен быть замок - асана) и так несколько раз...

8. Пауза - отдых. Очищающее дыхание. Ощутите новое тело. Таким образом второй этап духовной практики позволяет человеку овладеть несколькими практическими способами, необходимыми для третьего этапа.

Во-первых, концентрацией на Муладхаре "проявить" и "запустить в работу" УППВ; во - вторых, концентрацией на Свадхистхане "запускать в работу" и трансформировать половую энергию, в-третьих, специальной концентрацией в отдельных психоэнергетических центрах способствовать общей качественной и структурной трансформации и сближению окултуренного ИПП с УППВ, в четвертых развивается способность к прямому набору энергии УППВ, ее сохранению и использованию для регуляции и гармонизации психофизического гомеостаза и в первую очередь энергетической системы человека, в-пятых, отрабатывается начальная психотехника совместного выполнения дыхательных и психоэнергетических упражнений.

Третий этап духовной практики

Основной задачей этого этапа является углубленное практическое овладение психомышечной тренировкой (ПМТ)

Психомышечная практика осваивается в два этапа Вначале углубляется способность к локальной ПМТ, а затем осваивается способность приводить все тело в особое психофизическое состояние, когда ИПП человека и УППВ отождествляются Психическая энергия УППВ наполняет все тело, мозг и сознание человека и тогда "Я" человека проникает в УППВ Дальнейшая практика приводит к развитию способности пребывать и в НУПП Различные этапы этой практики получили на Востоке название - йогатура, нирвана, дао, турья и др.

Итак, для развития способностей в локальной ПМТ необходимо удобно сесть или лечь Главное и единственное требование к положению тела - это максимальная комфортабельность и удобство Среди внешних условий , отсутствие всего того, что могло бы воздействовать на какой либо орган чувств возбуждающе. Помогают такие факторы, как прекрасный ландшафт, абсолютная тишина, мерный ритмический звук или очень приятная, мелодичная усыпляющая музыка мягкое ритмическое тепловое воздействие на ковку специальная диета и другие медитационные и гипногенные факторы, хорошо описанные в специальной Общедоступной литературе

Освоение локальных навыков ПМТ осуществляется в следующей последовательности - ноги, живот грудь, голени, средняя и верхняя часть спины руки, шея, голова. Учитывая ведущее представительство лица и кистей рук в коре головного мозга, выполняют предварительные тренировочные упражнения на эти части тела Вначале выполняют ПМТ на лицо, затем кчс-и рук затем в вышеуказанной последовательности на весь организм

Итак, заняв исходную удобную позу, приводим себя в "рабочее состояние" Концентрируем свой мысленный взор на области лица. Хорошо представляем себе и ощущаем внутреннюю электромагнитную вибрацию (мысленно верим и чувствуем) - лоб брови, глаза, щеки, нос, скулы, губы, подбородок Появляется ощущение отделившегося лица Переводим свое внимание на руки - хорошо последовательно представляем и ощущаем вибрацию в кистях, предплечьях, плечах Возвращаем мысленный взор и внимание к кисти правой руки Концентрируем все свое внимание на четком представлении ощущении, уверенно и спокойно выполняем мысленное внушение, "чувствую тепло жар покалывания и пульсацию в мышцах а теперь четко ощущаю во всей руке вибрацию... сильней, чете... сильней... Затем влияние переводится на левую руку и делаем то же самое. Затем "работаем" с двумя руками. Затем "правая нога", "левая нага", "обе ноги" и далее в вышеприведенной последовательности. Происходит освоение локальной способности ПМТ приводить занимающегося к приобретению практической способности погружать свое тело в состояние глубокого мышечного расслабления и покоя. Расслабляются и наполняются вибрацией не только поверхностные мышцы, но и внутренние, скелетные. Вы входите в состояние общей концентрации. Части и все тело входит ;в нечто, сходное с глубоким параличом, но это не паралич, так как вы можете все устранить усилием своей воли. Это состояние тела получило в Индии название "йоганидра". Оно напоминает анестезию. Автоматически исчезает ощущение боли, температуры, давления и др. Ваше тело и чувства полностью подконтрольны вашей воле. Способность к психофизической саморегуляции резко возрастает. Качество вашего "рабочего состояния" переходит на новый уровень. Самоприказы в этом новом "рабочем состоянии" позволяют полностью избавить человека от различных, возможных в отдельных случаях нарушений психофизического здоровья. В свою очередь, новый высокий уровень психофизического здоровья создает в организме новый, более высокий уровень автоматизации произвольных функций организма. Под произвольный контроль сознания попадают все функции и органы, каждая отдельная клеточка организма. Способность к психофизической саморегуляции становится очень высокой и что важно: новый уровень взаимодействия мозга и организма осуществляется по мере тренировок все более автоматически. Происходит перестройка работы и способа существования всего организма человека, включая его мозг, сознание, ИПП. Качество ИПП занимающегося резко повышается в сторону сближения с УППВ и может в этом процессе обеспечиваться переходом в процесс сознания всего потенциала ранее неосознаваемого.

Между тренировками необходимо постоянно сохранять эмоцию ожидания и абсолютной, несомненной уверенности в все возрастающей способности преобразования ИПП в УППВ.

В такого рода тренировках различные специалисты выделяют очень важный момент, а именно - "процесс перцептуального характера, с помощью которого занимающийся развивает способность включать в процесс осознания неосознанное и в дальнейшем уже работать в режиме расширенного потенциала мозга (по нашей квалификации, это третий режим). Здесь же происходит и практическое освоение способности мозга работать в четвертом режиме (это, расширенный потенциал мозга плюс определенный - участок организма). Достигается произвольное управление всеми биопсихофизиологическими процессами внутри организма.

В четвертом режиме происходит окончательное освоение способности полного подчинения своей энергии и сознания своему "Я". Резко возрастает сила воли

занимающегося и это приводит к повышению качества концентрации. Здесь можно выделить два этапа концентрации - локальный и общий. В Индии, например, этот процесс, при котором происходит отвлечение энергии от обычной жизнедеятельности различных частей физического тела, а затем соединение их через центральную нервную систему (Сушумну) и фиксация в третьем и четвертом режиме мозга, называют Пратьяхарой.

Пратьяхара имеет, как мы уже отмечали, два типа концентрации:

1. Локальная концентрация в местной, локальной пратьяхаре.
2. Общая концентрация в общей пратьяхаре (йогонидре).

ЛОКАЛЬНАЯ ПРАТЬЯХАРА:

Предварительно освоив локальную психомышечную тренировку, занимающийся переходит к тренировкам по освоению практической способности ощущать в себе и снаружи магнетический океан УППВ. Для этих целей выполняют систематический комплекс упражнений:

1. Сядьте на солнечном свете, взгляд неподвижен. Войдите в СК и непрерывно устремите взгляд на какой-либо предмет, приятный ландшафт или на горизонт. После непродолжительной практики вы увидите слабую вибрацию и свечение объектов вокруг вас.

Затем следует научиться различать типы свечения и вибрации в себе самом.

Затем учатся различать все это в себе самом и вокруг без СК.

- '2. Сядьте удобно у себя в комнате или каком-либо тихом месте. Закройте глаза. Добивайтесь превращения темноты перед закрытыми глазами в светлое пятно. А добившись этого, старайтесь увидеть на полученном светлом фоне вашу комнату или тот ландшафт, если вы на природе, который виден при открытых глазах. По мере тренировок полученные "картины" наполняются разными свечениями. Затем эти свечения видны и при открытых глазах.

Если выполнять оба упражнения при различном освещении, днем или ночью, повышается чувствительность организма и обостряется восприятие внешней и внутренней среды.

При выполнении этих упражнений предварительно войти в СК и четко настроиться на ожидание указанных эффектов, сопровождая весь процесс медитации мысленной аутосуггестией, содержащей в себе вербальную установку на достижение конкретного эффективного результата.

Итак, освоение ПМТ дает практическую способность и умение фиксировать сознание на определенном участке тела, а освоение вышеприведенных двух упражнений, позволяет хорошо ощущать те участки тела, с которыми вы "работаете". Таким образом у занимающегося усиливается способность ощущать циркуляцию психической энергии УППВ, а также ее ритмическую вибрацию Тi пульсацию внутри организма и снаружи.

Используя полученные навыки управления процессам медитации в СК (фиксация, внушение и ощущение процесса), приступают к "проработке" семи основных психоэнергетических центров организма. Методика этого процесса популярно изложена в многочисленной доступной литературе по этому вопросу. Мы лишь заметим, что такого рода тренировка нуждается в руководстве опытного дипломированного специалиста, прошедшего у нас специальную подготовку.

Дальнейшие тренировки позволяют развить способность погружать весь организм в состояние йоганидры одним мысленным самоприказом.

Возникающая общая концентрация организма называется в Индии общей Пратьяхарой. В этом состоянии появляется способность качественно управлять всеми процессами в своем организме и, что очень важно, качественно

"манипулировать" своим сознанием В этом состоянии занимающийся начинает четко чувствовать всю атмосферу и УППВ пульсирующими и вибрирующими в такт с внутренней пульсацией и вибрацией своего организма. Состояние сознания на этой ступени тренировок получило название Сампраджнята самадхи (или Савикальпака самадхи) Это состояние союза индивидуального сознания и УППВ. Мозг в этом состоянии работает в пятом режиме.

Итак, перевод мозга в пятый режим технически осуществляется двумя способами - прямым и косвенным.

Рассмотрим косвенный метод

Приняли удобную позу и вошли в СК. Добивайтесь четкого ощущения внешней ритмической пульсации УППВ. Затем раздваиваете сознание. Одна часть продолжает ощущать непрерывный поток УППВ. Другая часть сознания начинает заниматься локальной Пратъяхарой, где с помощью последовательной фиксации и концентрации на ногах, животе, груди, шее, руках, точке между бровями (Адже) и Сахасраре - а также используя технические приемы аутосуггестии и искусства одновременного ощущения энергетических токов, индуцирует общую Пратъяхару - Йоганидру. После раздвоения сознания на две части и начала "работы" в указанном режиме появляется и третья часть сознания - "наблюдатель" или "Я", которое заинтересовано (специальными эмоциями окрашенное, то есть подпитываемое") осуществляет всеобщий контроль и управление всем процессом тренировки.

В Индии этот процесс получил техническое название - Самьяма (концентрация, внушение, ощущение). Таким образом с помощью Пратъяхары и Самьяма занимающийся добивается четкого ощущения циркуляции крови и психической энергии во всем теле. Четко ощущается психическая пульсация во всех частях организма Затем это ощущение распространяется на весь организм как единое целое. Затем внутренняя пульсация психической энергии с концентрацией на Анахате отождествляется с наружной пульсацией УППВ. Таким образом через Йоганидру и отождествление внутренней и внешней пульсации занимающийся достигает нового качества состояния. Отождествленная пульсация, как психологическая доминанта, углубляет процесс всеобщего торможения и концентрации и приводит вибрацию ИПП к отождествлению и слиянию с УППВ. Все чувства и тепло становятся неподвижными. Тело полностью нечувствительно и наполнено внутренней пульсацией и психоэнергетической вибрацией, тождественной УППВ. Это состояние Самадхи.

В Самадхи можно входить и прямым методом, но при условии наличия у занимающегося высокого психофизического здоровья. Здесь существует два варианта. Первый - это введение ученика в Самадхи его духовным учителем или (существом) специалистом высокого духовного уровня одним прикосновением - толчком руки Учителя в точку чуть-чуть выше сердца. А второй вариант - аутосамадхи. В этом варианте занимающийся сосредоточивается на духовности своего "Я". В этой аутосуггестии используется формула: "Я - это высшая природа... Я бессмертен... Я - частица разумной Вселенной... Я - сама Вселенная... Я - Универсальное психическое поле Вселенной... Я вижу и чувствую твое Проявленное и Не проявленное... Я - сама вечная Реальность...". В результате глубокой веры, ожидания и духовного проникновения в смысл Бытия такая медитация приводит почти мгновенно к Йоганидре и Самадхи. Такая психотехника, но дополненная различными необходимыми и обязательными деталями, используется в буддизме, дзенбуддизме, христианстве и др. Пример такого рода мы приведем на примере древнеиндийской религиозной психотехники в достаточно подробном изложении.

Концентрируясь на Надам (священный звук "АУМ", ощущаемый в организме человека и вне его), ученик расслабляет все тело - мышцы (наружные и внутренние) органы, кожу, конечности и т. д. "Я" (или самосознание) концентрируется на Сушумне (центральной нервной системе), следует четкий поток Самьям (концентрация, аутосуггестия религиозного содержания, ощущение). Постепенно Надам в абсолютно расслабленном теле усиливается и начинают четко ощущаться космические вибрации в океане Надам. Это-состояние имеет технический термин Аннамайя Шарирам (физический план). Освоив за несколько месяцев первое состояние, ученик обучается хороню чувствовать все тело наполненным Прана-Сянданам (пульсирующая психическая энергия или как ее называли йоги - "электромагнитная пульсация"). Далее ученик обучается ощущать во всех частях тела ритмически пульсирующие психоэнергетические токи. Затем ученик обучается умению ощущать эти токи вне своего организма и наконец, он чувствует пульсацию Вселенной. Ритм наружной пульсации не совпадает с внутренним, он мягче и длиннее. Этот этап называется Параньяма Шарирам (электромагнитный план). Дальнейшая практика приводит к непосредственному ощущению в себе все проникающей силы Вечного разума - психической энергии УППВ. Это состояние называется Маномайя Шарирам (психический план). Затем следует достижение состояния Ваджнамайя Шарирам (план откровения), когда ученику открываются сокровенные истины устройства мироздания. Ученик реально осознает суть Вселенной, эволюцию, сохранение и инволюцию неорганической материи. И наконец, ученик познает все. Это последний высший этап тренировки и духовного развития. Это называется Сатчитананда-майя Шарирам (план вечного существования, вечного знания и вечного блаженства). В пятом состоянии ученик познает Брахмана светом Брахмана (это называется (нирвана)), то есть познает Проявленное через Проявленное (иллюзорную игру Проявленного - "майю"). Это подобно тому, как мы видим Солнце в свете самого Солнца.

В процессе постижения Брахмана все материальные покровы с "Я" устраниаются и Реальность осуществляется. Это именуется "Открытием". Применение этого принципа в практической жизни называется "инвенция". Однажды осуществленный вход в шестое состояние автоматически снимает тождество "Я" с предыдущим 5 состоянием. Этот процесс ("Адхаропа" и "Ана-вада"), реализующий шестое состояние (состояние Брахмана), снимает все пять предыдущих состояний. Ученик твердо овладевает состоянием чистого Брахмана. Это (шестое) состояние по ту сторону всех состояний. Иногда его определяют так: это не то, что познается как внутренний объект, это не то, что познается как внешний объект, и это не то, что познается как они оба. Это - не само познание, не познающий и не познаваемое. Оно невидимо физическим зрением. Оно не способно упоминать о существующем. Оно непостижимо и по ту сторону к природным состояниям сознания, немислимо и без названий. Оно - сущность всех пяти, оно основа всех эволюции, сохранения и уничтожения Вселенной. Оно - по ту сторону различия субъекта и объекта. И все же оно - выше, а не ниже этого различия. Это свехатеизм. Это - Брахман и Нирвана. Это - Одно без второго - "Недвойственность и это то, что - будет познано и отождествлено в финале освобождения (Примечание автора - у нас называется "отождествление и , слияние с НУПП")".

Описанное выше шестое состояние, как потустороннее пяти и проникающее во все эмпирические состояния, называется - "Турья".

А теперь в качестве примера восточных духовных практик приведем тибетскую психотехнику (по А. Дзвид-Ния).

оВ Тибете существует 2 типа духовных практик:

- 1 - освобождение через соблюдение правил и монастырского устава;
- 12 - интеллектуальный метод, свободный от любых ограничений, его называют "прямым путем".

Первый путь - чистота, добрые дела и милосердие, отрешенность от материальных интересов, безмятежность и спокойствие духа - вот добродетели, развиваемые монашеской жизнью. Они медленно, но верно приводят монаха к духовному озарению, которое и есть опасение. Однако последователи этого, пути понимают, что это лишь подготовка к -вступлению на путь более высокого совершенствования.

Второй путь - "прямой путь", труден. Однако его последователи глубоко убеждены в полезности первого пути - в благотворности неукоснительного соблюдения нравственности. Они считают, что для большинства людей первый метод наиболее: благотворен.

Последователи второго - "прямого пути", живут, как правило, в отшельничестве. Основные мотивы, которые привели их к "прямому пути", следующие:

1. Желание получить ответ на философские проблемы, по их мнению, решенные в книгах не полностью или неверно;
2. Мечта о получении могущества мата;
3. Предчувствие скрытого за всеми учениями знания более глубокого. Надежда открыть новые аспекты существования путем развинтил органов восприятия более совершенных, чем обычные чувства. Они стремятся выработать в себе соответствующие способности.
4. Мудрецы, постигающие истину, что все добрые дела вместе взятые, бессильны освободить нас из темницы мира и от собственного "я", и они стараются обрести тайну нирваны.
5. Любознательные полускептики с намерением узнать на собственном опыте о чудесных тайнах мистического пути.

Аденты "(Прямого пути" придают большое значение различным системам посвящения. Обычно обучение выглядит так: гуру или лама устраивают ученику испытательный срок, затем объясняют несколько философских книг, изучают несколько символических диаграмм (киилкхор) и на их основе обучают методической медитации. Далее составляют и следуют духовной программе развития:

I вариант:

- 1) Т а в а - смотреть, изучать;
- 2) Г о м п а - думать, размышлять;
- 3) Тциапа - завершение и результат двух предыдущих упражнений.

II вариант:

- 1)Теле - искать значение, смысл всего существующего;
- 2)Л а б - изучать - и то и другое во всех подробностях;
- 3)Г о м - думать, размышлять о том, что открыто;
- 4)Т о г о - понимать.

III вариант духовной программы Падмасамбхавы ("прямой путь") в последовательности:

- 1) Прочитать как можно больше религиозных и философских книг. По возможности чаще слушать проповеди и речи ученых и наставников, исповедующих самые разные истины и теории. Испробовать на себе самом всевозможные методы; G) Ив всех изученных доктрин выбрать одну, отбросив

остальное, подобно орлу, намечающему себе добычу из целого стада.

3) Жить скромно и не стараться выдвинуться; иметь смиренный вид; не привлекать внимания; не стремиться быть равным великим мира сего.

Но под личной незначительности высоко вознести свой дух и быть неизмеримо выше славы и почестей земных.

4) Быть ко всему безразличным, не выбирать лучшего из того что вам дают; не делать ни малейшего усилия получить или избежать и т. д.

Принимать, что выпадает на долю - богатство или бедность, похвалы или презрение; перестать отличать добродетель от порока, доблестное от пошлого, добро от зла. Никогда не скорбеть, не раскаиваться, не предаваться сожалениям, что бы ни произошло, - с другой стороны, ничему не веселиться, не веселиться и ничем не гордиться.

5) Бесстрашно и отрешенно наблюдать борьбу мнений и разнообразную деятельность живых существ. Думать: "Такова природа вещей, образ жизни различных индивидуальностей. Созерцать мир, подобно человеку, глядящему с самой высокой вершины на расположенные далеко внизу горы и долины.

6) Шестой этап описывать нельзя. Он тождествен понятию пустоты. (-В соответствии с тибетской формулой - "Одушевленные существа лишены личности - "ото".

В общем смысле, под понятием "пустота" можно понимать - отсутствие о "это"). Примечание:

1. Каждый учитель-мистик в Тибете имеет свой план-метод. Даже к разным БОИМ ученикам он применяет разные методы.

2. Ученику не навязывают никаких теорий. Его сознание всегда свободно. Он может варить, отрицать, сомневаться соответственно своим природным 'Склонностям.

3. Роль наставника "(прямого пути" прежде всего заключается в руководстве подготовительный! периодом очищения. Учитель должен побудить ученика освободиться от верований, идей, привычек, наклонностей - от всего, что развилось и укоренилась в его сознании. Рассматривая это как следствие причин биологической природы происхождения человека, затерянной во тьме времен. Осуществление духовной программы развития производится в специальном затворническом помещении - тсхам. Существует несколько разновидностей тсхам (затворничества), по степени изоляции.. Затворник теперь называется "тсхам-па". Питаются раз в день (иногда подается чай несколько раз в день). Особые затворнические пещеры называются "тсанг - ханг" - это в форме домиков, а если в горах - "ритэ". Сзади ритэ должна быть скала, спереди - горное озеро или речка в долине. Должен хорошо просматриваться восход и заход солнца. Живущие в ритэ называются - "ритэпа", они медитируют не обязательно внутри, а и на свежем воздухе. Ходят за водой, топливом. Не всегда "ритэ-па" адепты "прямого пути", но всегда это оккультисты или мистики.

Итак, порой теряя сознание дня и ночи, ученик занял своим духовным развитием: выполняет различные специальные упражнения (расскажем о них дальше) и медитирует над философскими проблемами.

Большинство упражнений заимствовано (особенно для начинающих) из индуистского тантризма. Иногда вместо упражнений повторяется миллионы раз какая -нибудь мантра, чередуемая поклонами. Иногда упражнениями служит индийская пранаяма. Дыхательные упражнения выполняются в специальных позах и служат побуждению духовной энергии. Здесь различают две системы: одна более простая - это воздействие на сознание путем регулирования дыхания и другая, более сложная система - это дыхание само регулируется при создании

безмятежности всезнания (духа). К дыхательным упражнениям затворник присоединяет медитацию созерцание, прибегал к помощи магических кругов "киилк - хоров" - это диаграммы, начертанные на бумаге, земле, ткани (металле, камне, дереве) и т. д. На них наносятся палочки, светильники, флажки, божества из теста, краски и т. д. Киилкхоры - это магические существа и с ними следует обращаться осторожно, по особой науке, на основании специальных посвящений (их не только).

В центр магического круга (киилкхора) ставится фигурка божества. Задача ученика читать книги об этом божестве и его атрибутах, а затем довиться видения этой богатой картины, опираясь медитативным взглядом на фигурку в магическом круге. Затем ставится задача вдохнуть жизнь в этот (неодушевленный предмет (обряд "прана - пратишта") с помощью духовной эманации верующего, и ежедневной практикой ее поддержание за счет сосредоточенной на предмете концентрации мысли. Затем предмет убирают, так как изображение четко реализовано.

Привадам последовательность специальных упражнений:

1. Вызывают в воображении образ божества. Сначала созерцают только этот образ. Затем из тела божества возникают другие формы. Некоторые из (них идентичны по образу, другие отличаются от него. Этих созданий часто бывает 4, но при некоторых видах медитации они исчисляются сотнями или несметным множеством.

После того как эти разнообразные божества, окружающие центральную фигуру, становятся очень отчетливыми, они мало-помалу, один за другим растворяются в ней. Он опять в одиночестве и затем начинает расплываться. Первым исчезают ноги и таким же образом, медленно и постепенно, рассеивается все тело.

Наконец исчезает голова и от всей фигуры остается только точка. Она может быть темной, цветной или ярко светящейся (зависит от духовного развития учеников). В конце - концов точка приближается к погруженному в медитацию ученику и входит в него. Тут тоже нужно заметить, какой частью тела точка поглощается.

За этим упражнением следует период медитации и затем точка выходит из тела, причем нужно повторить указанные выше наблюдения в обратном порядке. Некоторые учителя указывают ученику, в каком месте точка должна слиться с его телом и снова появиться. Обычно это место между бровями. Другие, наоборот, советуют не стараться направлять ход развития иллюзии и ограничиться только ее наблюдением. Или же есть наставники, которые рекомендуют тот или другой из этих методов в соответствии с преследуемой целью.

Итак, выделившаяся из тела ученика точка удаляется, превращается в головку, затем появляется все тело, из тела возникают другие формы; снова поглощаются центральной фигурой и иллюзия повторяется в прежнем порядке столько раз, сколько рекомендует учитель.

2. В воображении возникает образ лотоса. Он раскрывает лепесток за лепестком и на каждом из них восседает Бодхисаттва.

Центральная фигура занимает венчик цветка. Распустившись, цветок постепенно закрывается, и каждый лепесток, свертываясь, испускает луч света, исчезающий в сердце лотоса. Наконец, когда венчик цветка в свою очередь окончательно свертывается, излучаемый из него, свет проникает в погруженного в медитацию монаха. (Это упражнение имеет много вариантов).

3. Упражнение - тренировка состоит в представлении и четком видении множества Бодхисаттв, мысленно размещенных на всех основных участках тела - руках, ногах, животе, груди, спине, голове и т. д. (можно "сидящий Будда").

4. После определенного периода тренировки предыдущих упражнений возникают богатые комбинации видений, которые превращаются для ученика в увлекательную игру. Цель этих "игр" - довести до ученика мысль, что все воспринимаемые им явления - только создаваемые нашим воображением миражи. (Их порождает сознание и сознание их убивает - поет поэт-мистик Милареспа). В этих словах - истина и основа учения Тибета.

5. Первых четыре упражнения направлены на развитие специального воображения, как подготовки к упражнениям, развивающим способность к концентрациям сознания и переходу его в медитацию, т. е. устойчивую концентрацию сознания., вернее, "особое состояние сознания", являющееся "рабочим фоном" всех последующих тренировок, направленных на духовное развитие, ученика и ведущее его к "освобождению".

Среди множества упражнений на развитие способности и концентрации Сознания особо популярны два:

1'. Внимательно наблюдать за непрерывной деятельностью сознания, на пытаясь создавать для нее помехи.

2'. Задерживать беспорядочную работу сознания и фиксировать его для концентрации мысли только на одном предмете.

Ученикам назначают одно или другое упражнение. Можно одно, затем в другое время дня - другое. Тренировка для выработки совершенной концентрации мысли служит подготовкой, необходимой для всех видов медитации. Все ученики обязательно проходят эти два упражнения, но наблюдение за круговоротом сознания рекомендуется только ученикам с развитым интеллектом.

Упражнения в концентрации мысли практикуются и всеми буддистами, при этом они иногда пользуются различными приспособлениями "казинас" - это круг из цветной глины разных оттенков или покрыта водой круглая поверхность, или огонь, наблюдаемый через проделанное в экране круглое отверстие. 3) Такая окружность созерцается до тех пор, пока не начинают ее видеть с закрытыми глазами так же отчетливо, как и -открытыми. Эти упражнения рассчитаны исключительно на создание привычки к концентрации сознания и не ставят себе целью вызвать гипнотическое состояние, как считают некоторые.

Кроме "казинас" практикуют привлечение любых ярких привлекательных предметов. (Например, истерия с пастухам яков).

6. Следующее упражнение в концентрации мысли заключается в выборе какого-нибудь пейзажа, например, сада. Его созерцают, наблюдают во всех подробностях, запоминают растущие в нем разнообразные цветы, их группировки; деревья, присущую каждому форму ветвей, листьев и так далее - подробно весь сад. Создав себе четко представление о саде, когда его видишь уже очень четко и с закрытыми глазами, начинают из составляющего сад сочетания признаков мысленно, одну за другой устранять различные детали. Постепенно цветы теряют окраску и форму, они рассыпаются. Даже оставшаяся от них пыль рассеивается. Деревья лишаются листвы, их ветви сжимаются, будто входят в ствол. Ствол утончается и превращается в простую линию. Линия эта становится все тоньше и, наконец, исчезает. В результате остается только голая земля. У земли теперь нужно отнять траву, камни, почву... и земля тоже исчезает...

Последние четыре упражнения на концентрацию (три в п. 5 и одно в п. 6) являются в буддизме классическими и, называются - "беспредметная медитация". Эти упражнения приводят к уничтожению представления о мире формы и материи. Последовательно постигается чистое и бескрайнее

пространство, понимание бесконечности сознания, и, наконец, к постижению и ощущению сферы "пустоты", сферы, где нет ни создания, ни отсутствия сознания

Для достижения этого "особого состояния сознания" - рабочего фона существует и много других психотехнических методов. Иногда "рабочий фон" достигается в результате кропотливого самонаблюдения или исключения рассудочной деятельности, или исследований и размышлений о явлениях внешнего мира. Наконец, есть люди, впадающие в подобное состояние внезапно, без всякой подготовки, независимо от места, где они находятся, и от дела, которым в этот момент заняты.

7. Другое распространённое упражнение при обучении мистиков состоит в созерцании какого-нибудь предмета.

Нужно всецело на "нем сосредоточиться, так, чтобы не только ничего, кроме него не видеть, но и ни о чем больше не думать. Постепенно теряется ощущение своей личности и ученик начинает отождествлять себя с созерцаемым предметом. Но на этом ни в коем случае нельзя останавливаться. Превратившись в созерцаемый предмет, т. е. испытывая уже особые специфические ощущения, какие могут быть следствием формы, размеров и других его свойств, нужно созерцать уже самого себя извне, как предмет внешнего мира. Например, ученик, выбравший предметом созерцания дерево, забывает свою, человеческую природу и ощущает, будто его тело - жесткий негнущийся древесный ствол с ветвями; чувствует колебание ветвей, их движение, скрытую в корнях жизненную силу, циркуляцию санов и т. д.

(Затем, в качестве дерева, ставшего субъектом, надо созерцать сидящее перед ним человеческое существо, ставшее Объектом. Рассматривать его, изучать во всех подробностях. После этого, переместив свое сознание в сидящего человека, он снова начнет рассматривать дерево, затем в качестве дерева будет опять созерцать человека. Чередующееся перемещение из субъекта в субъект и наоборот, повторяется много раз. Это упражнение тренирует качество медитации, как "рабочего фона".

8. Следующее упражнение направлено на развитие искусства перемещения сознания в своем Телесном.

Ученик должен постараться извлечь "сознание-субъект" из его обычного обиталища и переместить его, например, в кисть руки. Тогда он должен почувствовать себя предметом, имеющим форму ладони с пятью пальцами на конце длинного придатка (руки), соединяющего его с 'большой движущейся массой (телом).

У него будет то же ощущение, какое нам пришлось бы испытать, если бы глаза помещались не в голове, а в кисти руки, и если бы эта кисть - снабженное глазами вместилище нашего разума (мышления) - поднималась бы и опускалась на конце длинного придатка (-руки), чтобы рассмотреть голову и тело, вместо обычного для нее движения глаз - взгляда на рассматриваемый предмет. Это упражнение дает возможность испытывать психические состояния, отличные от обычного, позволяет выходить сознанию из условных границ, поставленных нами самими нашему "я" (одни считают сознание в голове, другие, например в Тибете, - в сердце).

Как следствие, постигается состояние сознания, когда "я" не существует. Кроме этой истины постигается истина, что сознание не находится ни в мозге, ни в сердце, ни в руке,...

Еще одна из целей этого и других приведенных медитационных упражнений - привести к отказу от всех общепринятых рутинных представлений и заставить понять, что наши представления относительно их можно изменять. В них нет

ничего истинного (как в методе "кознов") абсолютно, поскольку они построены в соответствии с восприятиями (ощущениями), легко вытесняемыми другими ощущениями.

Аналогичный метод есть у китайской секты "чань". Дается для размышления фраза: "Вот вздымается над океаном туча пыли и рев волн доносится до земли". Доктрина "чань" есть "искусство созерцать полярную звезду в южном полушарии". Здесь учитель ташке руководят освобождением сознания ученика с помощью парадоксов. Он выкорчевывает из него веру в идеи, понятия, чувства, обычно признаваемыми истинными, и не позволяет заменить их новой верой в предлагаемые учителем парадоксальные представления. Утверждается, что как те, так и другие, ничто иное как только "относительность", или даже просто иллюзии (или просто сама реальность, не имеющая человеческого смыслового аспекта).

На вопрос учителя в Тибете: "Флаг развивается на ветру. Что движется? Ветер или флаг?" Следует классический ответ: "Ни ветер, ни флаг - находится в движении сознание".

(Действие 8 упражнения повышает температуру в точке, где размещается сознание).

Проверка степени концентрации выполняется способностью удерживать на голове длительное время чашу с маслом или водой. Или пронести чашу с водой, наполненную доверху, и не пролить ни капли.

9. Классическая тибетская духовная тренировка.

Тибетские духовные учителя считают предыдущие упражнения - лишь вспомогательными, как и всю индийскую привнесенную к ним раджа - йогу и мантризм, обвиняя эти учения в предрассудках.

Приводимое ниже упражнение преследует цель доказать, что "вся Вселенная - только мираж. Все существует только в сознании, от него рождается и в нем погибает".

Итак, ученика изолируют в специальное помещение, чертят магический круг (киилкхор), и заставляют медитировать, фиксируя сознание на фигурке до тех пор, пока в центре круга не появится хорошо зримое божество, затем по мере тренировок божество оживает и может двигаться, вступать в беседы.

Во время тренировок ученик питается раз в день, спит мало. Достигнув указанного эффекта, ученик получает в своей дальнейшей деятельности высокого покровителя и не нуждается более в учителе.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП ДУХОВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Освоив психотехнику предыдущих этапов, тренирующийся приступает к практике высшей психотехники позволяющей решить задачу выхода в не проявленное

Психотехника основана на преобразовании сексуальной энергии с целью отделения от нее и получения в чистом виде психоэнергетической голограммы генетического кода (ПГГК)

Затем по специальной психотехнике снимают психоэнергетическую голограмму мозга (ПГМ) Затем соединяют ПГГК, ПГМ и энергию УППВ в одно структурное образование и образуют психоэнергетический двойник (ПД) тренирующегося После открытия "небесного прохода", осуществляемого по специальной психотехнике, выполняют выход ПД в пространство

Специальным регулирующим дыханием и упражнениями возбуждают сексуальную энергию (СЭ) и, разворачивая ее обратно, накапливают временно в Свадхистхане затем концентрацией именно на психоэнергетическом центре этого комплекса ее аккумулируют Психоэнергетический центр комплекса а

Свадхистханы имеет много названий, перечислим лишь наиболее распространенные "нижний дань - тянь", "центр тяжести" "нижняя горячая печь", "местопребывание воды" "нижняя область желаяния", "дом воды", "полость истинной жизненности", "океан жизненности", "проход к жизни", "золотая печь" "полость дракона" "область эликсира или снадобья", "полость жизни", "луна", "северное море" и др.

Напомним читателям место расположения этого психоэнергетического (ПЭ) центра Он расположен на 5-6 ом ниже пупка в районе точки "гуань - юань" переднесерединного меридиана и вглубь внутри живота, на расстоянии семь к трем до позвоночника

Собранную в этом ПЭ центра СЭ специальным регулируемым дыханием направляют для дальнейшей трансформации в ПЭ центр Муладхары, откуда начинается ее движение по "м широко омической орбите" Из ПЭ центра Муладхара СЭ поступает в нервный комплекс в основании позвоночника, который называется "первым проходом" (воротами) Частично преобразованная СЭ поднимается по позвоночнику ("каналу управления" - ту мо) в нервное сплетение комплекса Магопуры (линия почек) Это место имеет название "второй проход"

Затем вновь преобразованная, СЭ поднимается к "третьему проходу" в Задней части головы и получив новое преобразование попадает в мозг

Затем специальным дыханием энергия опускается вниз по лицу груди, животу ("каналу действия" - жен мо) и обратно к исходной точке Таким образом замыкается полный круг, который имеет название "микrokосмическая орбита"

Регулируемое дыхание, согласно рекомендациям Лу Куан Ю - это глубокое ритмическое дыхание в нижней части живота, которое возбуждает внутреннюю энергию ИПП создает затем на паузе после вдоха давление на ПЭ центр Муладхары и вынуждает внутреннюю энергию ИПП и СЭ поднимаются по "каналу управления" вверх по позвоночнику к мозгу. Затем следует выдох, который, расслабляет мышцы нижней части живота и тогда энергия ИПП и СЭ, поднявшиеся до головы, опускаются вниз по "каналу действия".

Эти непрерывные подъемы и опускания в такт дыхания очищают СЭ от энергетических наслоений ИПП, выделяя и сохраняя лишь психоэнергетическую голограмму генетического кода премирующегося.

В процессе движения анергией по микrokосмической орбите последовательно работают ПЭ центры Свадхистхана, Муладхафа, Манипура и Аджна, которые разогревают нервные сплетения своих комплексов на позвоночнике (первый, второй, третий проходы), поэтому эти ПЭ центры как бы выполняют, роль котлов, а Свдхистхана - лечи.

В даосской йоге, например, их при выполнении указанной работы так и называют "нижний котел", "средний котел" и "драгоценный котел" в мозгу.

Эти ПЭ центры имеют и другие китайские названия "нижний дань-тянь", "редкий дань-линь" и "верхний дань - тянь".

Таким образом в то время как "печь" остается в нижней части живота в ПЭ центре Свадхистханы в течение всего процесса очищения и преобразования, ""отел" меняет, место, поднимаясь последовательно вверх от ПЭ центра Муладхары к ПЭ центру Манипуры и вверх к ПЭ центру Адхихи,

Итак, используя метод глубокоуправляемого дыхания с вращением энергий по орбите за одно полное дыхание, тренирующийся "закладывает основание" для восстановления СЭ и там самым значительно укрепляет мозг, готовая психоэнергетический центр Сахасары (репер УППВ) к выделению энергии УППВ.

Так как движение энергией по микрокосмической орбите вверх имеет положительный знак и при этом происходит сопутствующее усвоение высшей энергии ПППВ вдыхаемого воздуха, а при движении вниз, на выдохе - отрицательный знак, то для преобразования высшей энергии ПППВ во внутреннюю энергию в "печи", необходимо выполнять специальную психотехнику методом вращения положительно заряженных глаз слева - направо.

Правильное выполнение психотехники приводит к появлению яркого света в ПЭ центре Аджны. Китайцы этот процесс называют "приготовлением золотого эликсира".

Этот яркий круг света является ".тайнственным проходом", начиная с которого энергия УППВ совершит прорыв из ПЭ центра Сахасары. Этот свет не следует смешивать, как советует Лу Куан Ю, со светящейся внутренней энергией, которая поднимается к голове в процессе движения по микрокосмической орбите.

В даосской психотехнике "положительная жизненность" символизируется в виде тигра, "отрицательная жизненность" - в виде дракона, а их "копуляция" приводит к "проявлению первоначальной духовности в ее ярком свете".

В дальнейшей тренировке ПГМ спускают в ПЭ центр Свадхистханы и окутывают его ПГГК до тех пор, пока оба не соединятся в одно целое, называемое "бессмертным зародышем в состоянии совершенной безмятежности". Окутывание выполняется концентрацией на ПЭ центре Свадхистханы ("нижнем даиь - тяне") до появления там четкой вибрации, затем ее поднимают вверх до ПЭ центра Анахаты и опускают до виза живота несколько раз по "пронизывающему каналу" ("чунг мо") пока ПГГК не проскользнет вдруг в саму полость ПЭ центра Овадхистханы. Этот процесс называется "возвращение в зародыш для дальнейшего созидания".

После этого добиваются самостоятельной циркуляции энергии по микроскопической орбите. Такая автоматическая циркуляция энергии является родовым дыханием плода человека.

Затем циркуляция энергии распространяется на весь организм и начинается теперь от пяток и через "пяточный канал" (тунг чунг) и "канал туловища" (тунг ти), идет от низа живота к мозгу, включая движение энергии по каналам, микрокосмической орбиты.

Таким образом, энергия, многократно проходящая по этим каналам, окончательно очищается от всех послеродовых наслоений и такое автоматически психоэнергетическое дыхание называется "бессмертное дыхание".

В некоторых трактатах такое психоэнергетическое дыхание называется "самостоятельным движением колеса закона".

Психоэнергетическое дыхание постепенно усиливает выделение энергии УППВ из ПЭ центра Сахасары и это приводит к образованию "яркой жемчужины, озаряющей мозг", - яркого золотого свечения в ПЭ центре Сахасары.

Затем в состоянии Йоганидры яркая красно-золотистого цвета энергия УППВ из ПЭ центра Сахасары перемещается в ПЭ центр Аджны. соединяется с яркой белого (лунного) цвета энергией, очищенной "бессмертным психоэнергетическим дыханием". Затем, полученная таким образом энергия, направляется в ПЭ центр Свадхистхану, где, соединяясь с "бессмертным зародышем", образует "бессмертное семя", которое начинает излучать собственный свет, доходящий до ПЭ центра Анахаты, что свидетельствует о том, что процесс формирования "бессмертного семени" завершен. Это значит, что ПГМ, ПГГК и энергия УППВ образовали единое бессмертное структурное

психоэнергетическое образование, являющееся психоэнергетическим двойником занимающегося, по преимуществу энергетизированное энергией ППП и в меньшей мере - энергией УППВ.

Поэтому такой психоэнергетический двойник называется "отрицательным двойником" и он не способен покинуть пределы ППП.

Как правило, образование "отрицательного двойника" сопровождается рядом объективных ощущений, которые ввиду важности вопроса мы приведем:

1. Из пылающего ПЭ центра Овадхистханы по всему телу распространяются тепловые вибрации в виде пузырьков. Особенно заметно вибрирует задняя часть ГОЛОВЫ.

2. В глазах появляется золотой свет и четко слышно гудение в ушах.

Итак, после возникновения "отрицательного двойника" тренирующийся прекращает его пылающее свечение и концентрацией на ПЭ центре Аджны в несколько этапов поднимает его туда, наполняет новой порцией энергии УППВ и завершает структурное строительство психоэнергетического двойника добавлением структурных энергий сердца, желудка, легких и Свадхистханы. Эта микрокосмическая психоэнергетическая структура двойника начинает копировать и быть тождественной микрокосмической структуре нашей Вселенной. Поэтому теперь психоэнергетический двойник занимающегося полностью базируется на энергии УППВ и называется "положительным двойником" или "небесным двойником", который расположен в "бессмертном зародыше", то есть ощущается и видится в виде появления золотого света в белом свете, сияющем Между бровями.

Затем методом "возбуждения мысли" открывается "небесный проход" - отверстие на макушке головы и тренирующийся приобретает способность с помощью своего психоэнергетического двойника выходить в пространство. Выход возможен только после того, как занимающийся увидит, "как с неба летят снежинки и падают цветы".

Хочется привести совет Лу Куан Ю о том, что вредно точно указывать на теле местонахождение психоэнергетических центров, так как мысль о них мешает естественному движению энергии. Сами же центры обнаруживают себя и свое местонахождение хорошо ощущаемым теплом.

Потренировавшись в психотехнике выведения двойника в пространство и демонстрации различных феноменов, тренирующийся возвращает двойника в первоначальную духовную полость ПЭ центра Аджны. Это состояние называется "состоянием дракона, впавшего в спячку". Происходит угасание и трансформация всего тела, а внутри его и снаружи развивается огонь, озаряющий все вокруг, затем все тело рассыпается на составные элементы и исчезает бесследно в пространстве.

Это называется "возвращением в не проявленное" или "возвращением в Ничто". Это является золотым бессмертным состоянием неразрушимого алмазного тела. Это предельное достижение тренировки, которая на этом приходит к концу.

Коллективный набор ПЭ с помощью преподавателя

Учащиеся садятся на стул. Спина и голова - прямые и на одной линии. Подошвы ног - вместе. Руки - спокойно и удобно уложены ладонями вниз на бедрах. Поза ровная и максимально удобная. Ученики самостоятельно входят в состояние К. Преподаватель суггестирует приблизительно следующее:

"Итак, максимально удобная поза... понравьтесь те, кому что-либо неудобно, не открывая глаз... Максимальная концентрация на моем голосе. Ваш мозг и организм полностью подчиняются моим словам... моему голосу, моей воле... Я помогу вам наполнить свое тело психической энергией нашей Вселенной... Вы

ощущаете приятный покой и легкость во всем теле... Легкость и невесомость... А теперь сосредоточьте ваше внимание и направьте мысленный взор, как прожектор с пучком света в район сердца... Прочувствуйте
1 Подробнее см. в нашей книге "Высшая психотехника".

работу своего сердца... Четко ощутите пульсацию... Четче... еще четче...
Задержите на несколько секунд дыхание и вчувствуйтесь в район сердца...

Теперь вы четко ощущаете пульсацию. С каждой пульсацией сердца, как проводник космической психической энергии, посылает в каждую клеточку вашего организма жизнь... энергию... питание... высокое здоровье...

А теперь вы начинаете хорошо и четко ощущать, как с каждой пульсацией все тело наполняется психической энергией... Вы начинаете ощущать гул и вибрацию во всем теле. Это Анахата - Надам... Анахата - Надам усиливается... и вы начинаете это чувствовать каждой клеточкой своего невесомого и исчезающего тела...

А теперь вчувствуйтесь в наружный океан Космической психической энергии... ощутите ритм... сжимает... отпускает... сжимает... отпускает... все очень медленно и плавно. Наконец вы четко чувствуете Великий Космический ритм... (Пауза в суггестии 1-2 мин.).

А теперь вновь ощущаем уже, значительно успокоенную внутреннюю пульсацию и приводим ее в синхронное состояние с внешней, космической... (Пауза 1- 2 минуты).

Ощущение тела давно исчезло... ничего нет, кроме то сжимающей, то отпускающей Великой космической пульсации... Мы ощущаем себя, как частицу этого великого океана Сознания внутри и вокруг нас... Теперь мы - это Вселенная... Наша Вселенная... Вся Вселенная - это наше бесконечное тело... Чувствуем это... ощущаем... Бесчисленные солнца, звезды, планеты движутся з нас... Мы - Вселенная... Прочувствуйте это наслаждение... Это наша настоящая Реальность... настоящая жизнь... Настоящее счастье. Мы хотим счастья и добра всем... всем... всем... ' Чувствуем наслаждение...

Отдохнула и набралась энергии каждая клеточка нашего организма... После пробуждения вы будете чувствовать легкость и радость несколько дней под ряд. Вы сможете теперь легко входить в это состояние сами...

Итак, самочувствие отличное... настроение отличное... Я считаю до трех и. вы пробуждаетесь...

1... 2.... Легкость... бодрость... здоровье...

Три!.. Открыли глаза и вышли из состояния..."

Практическое использование этой психотехники не ограничено.

Виды употребления психической энергии

Приведем несколько примеров о том, как можно употребить психическую энергию (1ПЭ):

1. Можно освоить искусство делать себя невидимым или бесследно и навсегда исчезать.
2. Можно научиться умению бессознательно или сознательно с определенной целью, индивидуально или группой создавать любые объективные явления.
3. Можно научиться заряжать психической энергией предметы и затем эти предметы могут питать этой энергией других.
4. Можно любой предмет научиться заряжать ПЭ и заставить его самостоятельно двигаться или, двигаться под диктовку-приказ.
5. Можно овладеть способностью внушать мысленно с помощью ПЭ любое приказание с обязательным его исполнением любому живому существу, на

любом расстоянии.

6. Можно научиться передавать ПИ на любое расстояние и заставить ее самостоятельно работать.

7. Можно отбирать ПЭ от любых объектов, включая людей на любом расстоянии.

8. Можно научиться создавать несколько собственных или других "двойников" или вообще разных "двойников" одновременно и в разных местах на любых расстояниях.

9. Можно овладеть искусством телепатии, ясновидения, телекинеза и др.

10. Можно научиться создавать и оживлять людей, а также создавать и оживлять "призраки".

11. Можно научиться с помощью ПЭ диагностировать и лечить людей или вдохнуть и поддерживать жизнь у недавно умерших любое неопределенное время. Эти люди ничем почти не отличаются от обычных людей, кроме некоторой тусклости взгляда и в легкой бледности, иногда заметной заторможенности и апатии.

12. Токами ПЭ можно очень сильно насыщать окружающую тело среду, создавая непроницаемый "и непробиваемый защитный панцирь".

13. Вдохнув ПЭ в собственное тело по специальной психотехнике можно приобрести любые невероятные психические, физические и физиологические способности.

Все эти умения духовные мастера используют до того, пока не выполнят, свой последний "феномен" - окончательный уход из" физического тела в УГМЦ.

Техника работы с психической энергией

Техника работы с ПЭ заключается в следующем:

1. В выработке способности управлять качеством, точнее колебательным диапазоном волн психической энергии ИПП. Для этих целей ПЭ сосредотачивается в психоэнергетическом центре Аджны, затем приводится в качественное соответствие с духовной ПЭ психоэнергетического репера УШБВ Сахаярары. После этого преобразованная ПЭ ИПП подгоняется под стандартные

цвета спектра. Внешне эта психоэнергетическая духовная тренировка выражается в том, что тренирующийся произвольно добивается определенного цвета своей ауры, а затем последовательно по специальной схеме изменяет его.

2. В выработке умения отделять от себя и направлять в заданное место преобразованную специальным образом ПЭ. Для этого, в зависимости от цели, направления действия, объекта и др., ПЭ преобразуется по технике, указанной в п. 1, в определенный цвет (определенный волновой диапазон), а затем на нее накладываются целевые суггестивные образные "мыслеформы - представления". Образная память и представления - это эволюционно более ранние свойства мозга, поэтому умение ими управлять, а тем более сознательно, произвольно "накладывать" на преобразованный поток ПЭ, как на транспорт, осуществляющий доставку информационно - психоэнергетической субстанции, весь этот процесс не прост и требует тренировки совместно с преподавателем. Особую трудность в качественном освоении представляет навык, спокойного, без каких-либо усилий, дозированного, ритмического отделения (или направленного выделения) образной, информационно - психоэнергетической субстанции, психотехника ее вложения в заранее проложенный психоэнергетический связной канал.

3. В развитии способности "прокладывать" и "ощущать" связь с заданным объемом, на который затем осуществляется управляемое информационно -

психоэнергетическое воздействие по технике, указанной в пунктах 1 и 2.

У лиц с высоким уровнем духовного развития или с наследственной способностью такая "связь" осуществляется автоматически. Поэтому наиболее предпочтителен по скорости овладения высшей феноменологией не наш метод (метод Д. В. Кандыбы), а метод прямого духовного пути, когда высшая феноменология достигается не путем тренировки, а автоматически.

Среди известных психотехник наша самая скоростная, но все же уступает, как мы признали выше, прямому духовному пути. Прямой духовный путь - это систематическое, поэтапное "посвящение" ученика в высшие духовные Знания его духовным более опытным и знающим учителем.

В этом смысле нашими учителями являются Лао - цзы, Вьяса, Достоевский и Неизвестный Учитель. Последний питает нас в трудные, тупиковые моменты духовной практики новыми, приходящими в готовом виде Знамения.

4. На этом этапе приобретается способность "вселяться" в объект и, пользуясь его "формой" (телом), действовать. Эта способность вырабатывается под личным руководством преподавателя. Психотехника в этом случае очень сложна и небезопасна.

В заключение этой главы хочется выделить вопрос о технике безопасности при работе с ПЭ. Мы глубоко убеждены, и тысячелетия практики в этом убеждают, что заниматься высшей психотехникой можно только под руководством опытного и настоящего преподавателя.

ГЛАВА 3. ЛЕЧЕБНЫЕ МЕТОДЫ Д. В. КАНДЫБЫ **МЕДИТАЦИЯ В СК**

Продолжая наше краткое учебное пособие по психоэнергетической и духовной подготовке человека, мы приведем несколько рекомендуемых нами текстов-формул аутосуггертинных самоприказов, которые необходимо ежедневно включать (все или часть) в свою практику глубоких состояний К.:

1. "Я бессмертная, отдельная духовная сущность...

Мое временное тело - это Храм моего высшего "Я"...

Моему "Я" во мне подчиняется все... "Я" - вечная энергия...

Я - бессмертен..."

2. "Я проникаюсь любовью и родством ко всему миру... Я всегда полностью контролирую свои чувства... Я всегда очень добр и высоконравственен... Мысль - это живая сила, поэтому я посылаю в нашу Все данную только прекрасные, добрые и конструктивные мысли..."

Проявленный мир - это великая Гармония и я активный ее источник... Я творческое начало нашей Вселенной...

Я вечная и бессмертная Энергия..."

3. "Я Могу покинуть эту временную телесную оболочку...

Я это знаю и ощущаю... У моего настоящего "Я" нет тела... я это знаю... чувствую и ощущаю...

Вся Вселенная мое тело... Я это знаю... чувствую... вижу... ощущаю... Я никогда ничего не боюсь... никогда не волнуюсь... Я - сама Вечность... Я - Вселенная...

4. "Я могу черпать энергию Вселенной... Я могу ею управлять... Мне все подвластно..."

Живительная энергия... сила и здоровье...

наполняют мою временную телесную оболочку... Я это чувствую... четче и четче...

Удивительная легкость... свежесть... радость...

Я постепенно выхожу из состояния... (пауза). Самочувствие прекрасное...

Настроение отличное...

Рае... два... легкость и свежесть... три!!..".

После счета "три" надо открыть глаза, выйти из глубокого состояния, потянуться, слегка встряхнуться, ощутить в себе легкость и свежесть. После тренировки можно некоторое время молча, с открытыми глазами, посидеть (в удобном положении), наслаждаясь своим самочувствием и запоминая свои, испытанные в состоянии и после него ощущения.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ Д, В" КАНДЫБЫ

В специальных психофизических состояниях Д. В. Кандыбы выделяют девять ступеней:

1. I ступень: экспресс-методика. Дается только в личном общении с преподавателем. Характеризуется получением кода и умением самостоятельно входить в "рабочее состояние" с закрытыми глазами.

2. II ступень: Характеризуется углублением рабочего фона и умением самостоятельно входить в рабочее состояние с открытыми глазами за время не более 100 секунд.

3. III ступень: Дальнейшее углубление рабочего состояния; Характеризуется умением за время не более 100 секунд полностью "перевоплощаться" в любого человека или предмет с определенными, заданными свойствами.

"Перевоплощение"

осуществляется за счет, овладения драматическим искусством и рабочим состоянием II ступени.

4. IV ступень: Это качественно другое рабочее состояние. Характеризуется способностью почти мгновенно "перевоплощаться" в заданную форму.

5. V ступень: Специализация нового рабочего состояния. Характеризуется умением за счет специализированных тренировок демонстрировать различные феномены:

6. VI ступень: Овладение качественно новым рабочим состоянием.

Характеризуется возможностью демонстраций феноменов (не Видимость, одновременное присутствие в различных местах и др.),

7. VII ступень: Специализация рабочего состояния VI ступени. Характеризуется способностью произвольно влиять на внешнюю

среду.

8. VIII ступень: Приобретение нереализованной способности безвозвратно : раствориться по желанию в Универсальном психическом поле Вселенной.

Доступны любые высшие феномены.

0, IX ступень: Выход - уход в Универсальное психическое поле. "Восьмая ступень достигается лишь в результате специальной духовной практики и при получении доступа к такого рода информации. Это специальный обряд посвящения, после которого ученику открываются тайны духовной тренировки. Выяснить источник, из которого в глубокой древности получены эти знания почти в законченном виде, автору, несмотря на его огромный интерес к этому вопросу, так и не удалось.

Лиц, посвященных в тайны восьмой ступени, в настоящее время не более 3-5 человек. Да и само слово "человек" по отношению к ним уже не подходит. Точнее было бы название "разумные существа с свободной формой существования".

ИНДИЙСКАЯ ПСИХОТЕХНИКА "ТРАТАКА"

о Полная концентрация на внешнем объекте (в отличие от внутреннего)

называется "концентрация с открытыми глазами" или "тратака". Тратака - это Самьяма (фиксация-, внушение и ощущение) и выглядит, как сильный пристальный взгляд.

Овладение искусством концентрации на внешнем объекте с открытыми глазами занимает у индийцев главное место после внушения. Тратака (внешняя Самьяма) одерживает и контролирует внутренние вибрации ума и необходима для достижения мастерства в Пратъяхаре и Йаганидре.

Итак, даем подробное описание древнеиндийской психотехники:

1.Носовой взгляд. (Пасаджра дришти):

Он непосредственно влияет на всю центральную и периферическую нервную систему через зрительный и обонятельный нервы посредством ассоциативных связей, идущих от различных нервных клеток в центральной нервной системе (ЦНС). Поэтому этот, взгляд следует практиковать медленно и осторожно!

После первоначальной инструкции у опытного инструктора.

Носовой взгляд будит Кундалини Шакти, находящуюся в потенциальной форме в Сушумне (ЦНС). Тратака стимулирует все центры в мозгу посредством черепных и спинальных нервных центров, особенно зрительного и обонятельного центров, посредством ассоциативных связей. Ученик начинает ощущать удивительные явления внутри себя. Прекращаются и исчезают все болезни головы. Удивительная память - это побочный продукт практики Тратака. Благодаря этой практике, ученик овладевает способностью контролировать свою психику и физиологию. Углубляется саморегуляция.

Техника: Наполовину прикрыв глаза, направьте взгляд на кончик носа.

Практикуйте это регулярно утром и вечерам. Когда устанут глаза закройте их полностью и медитируйте 1 мин. в этом состоянии "на отдых". Когда усталость пройдет - продолжайте практику. Иногда, вначале, вы можете испытать различные реакции: головная боль, головокружение. Не беспокойтесь - это реакция и она проходит. Когда вас одолевает какая-нибудь реакция - медитируйте, закрыв глаза, на звуке "ОМ" (Анахата Надам). Время занятий надо увеличивать постепенно, начинать надо с 5 минут.

II. Фронтальный взгляд (Бхрумадья Дришти)

Фронтальный взгляд является сильным, концентрирующим ум, упражнением.

Техника: Поверните ваши полуприкрытые глаза по направлению к межбровью, межбровному пространству и зафиксируйте. Носовой и фронтальный взгляды возбуждают ЦНС и автономную НС через различные связи черепных нервов (особенно иннервирующих нос, глаза, лицо, шею). При носовом взгляде фиксация, внушение и ощущение потока сознания (Самьяма) - направлены непосредственно на К01БЧИК носа и через него к ЦНС, а при фронтальном взгляде - они направлены на "третий глаз" (так называемый "Открытый глаз сознания").

При носовом взгляде верхняя половина глаз закрыта, а нижняя - открыта. При фронтальном - наоборот.

III. Тратака на внешнем объекте

Необходимо сделать черную точку на белом фоне или белую - на черном.

Установить удобно перед собой. Необходимо думать, что это символ бесконечной природы и устремить свой взгляд и сознание на высшую природу и высшее сознание. Смотреть до легкого утомления, затем, отдохнув с закрытыми глазами, снова смотреть, не мигая, без напряжения и усталости. Заниматься постоянно, почаще, в течение месяцев, пока не получите длительный тратака (до

30 мин.).

IV. Тратака на голубой свет

Сидя или лежа, удобно направить взгляд на слабую синюю лампочку или на голубой свет от лампочки, установленный сзади объекта концентрации: Взгляд устойчивый и непрерывный. Вначале выполняется Пратьяхара (расслабляете ноги, живот, грудь, шею, руки, голову. Чувствуете, как они расслабляются). Ощущаете: мышцы намагничены, в теле ощущается магнитная пульсация, все сильнее и сильнее. Постепенно ощущение тела исчезает. Тело анестезировано, рот обвис. Вы входите в мир Сампраджнята самадхи. Выполняя дхарану, дхияну и самадхи (фиксацию сознания, внушение и ощущение потока сознания), стараетесь и достигаете слияния своего сознания с высшим (растворения сознания).

Это упражнение подчиняет вашему сознанию - воле, ваше подсознание, по мере тренировок все больше и больше.

Йога учит методам достижения Йоганидры и контролю ума до приобретения способности осуществления Самадхи, т. е. - состояния высшего сознания.

Состояния, когда в процесс осознания включен весь потенциал бессознательного (подсознательного). Древняя йога учит, что при выполнении самовнушений надо быть всегда абсолютно уверенным, что именно у вас все хорошо получается, иметь состояние ожидания и энтузиазма. Это состояние должно предшествовать каждому управлению на практических занятиях, в том числе и обучаясь Тратаку.

А сейчас приведем два варианта формул самовнушения:

I - дается для достижения Йоганидры, II - Самадхи.

I - "Я четко контролирую ум и мысли...

Глубокий покой и магнетизация во всем теле... Я концентрируюсь на высшей природе, высшем сознании... Я бессмертен...: олицетворяю высшую справедливость... Мое тело погружается в Йоганидру на... (указывается, время, например: на один час ровно).

II - "Я достигаю окончательной истины, окончательной реальности...

Я достигаю окончательной цели моей жизни в этом мире...

независимо от судьбы моего тела...

Я обязательно достигну нирваны..."

ПСИХИЧЕСКАЯ ЭНЕРГИЯ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

(по Д. В. (Кандыбе)

Непроявленное состоит из Универсального протоэнергетического поля-матрицы и Универсальных психических полей отдельных Вселенных.

Непроявленное у древних индийцев - это Абсолют или турья (близкий термин "Брахма", то есть первичное состояние праматерии; не имеющее психического содержания и не сводимое ни к одной из известных энергий или типов вещества, одновременно Проявленное понималось, как находящееся "по ту сторону" от Непроявленного.

У древних китайцев наиболее сходным понятием с непроявленным было понятие Дао.

Универсальное психическое поле нашей Вселенной у древних индийцев отразилось в понятиях Вишну и Космической праны, у древних китайцев это Внешнее (космическое, природное) чи.

Обе древние цивилизации считали, что Космическая страна или Внешнее чи - это основополагающая, жизненная энергия и Великий творческий Принцип -

направление, движущая сила всех проявлений, которая существует как в макрокосмосе, ТЕИ и в микрокосмосе - человеке.

"Работает" эта Космическая энергия через ритм, пульсирующую и поляризующую вибрацию, образуя мир форм. В каждой Вселенной свой "ритм". Наиболее точное определение термина "ритм" дал Р. Тагор, а наиболее объемно этот вопрос раскрыт в ВеДах.

В человеке присутствуют все виды энергий:

1. Энергия Универсального протоэнергетического поля - матрицы циркулирует в человеке по так называемым "чудесным меридианам" и в психоэнергетическом центре Муладхара.
2. Энергия Универсального психического поля нашей Вселенной циркулирует в заднесрединном меридиане или Суоюаше, в передне - срединном и сухожильно-мышечных меридианах.
3. Энергия Психического поля планеты Земля циркулирует в 12 основных меридианах по большому кругу циркуляции с временем максимального И минимального суточного напряжения:

Таблица активности 12 основных -меридианов (внутренние биологические часы).

4. Энергия Индивидуального психического поля человека или Общая чи является комплектам психофизических полей живых клеток и органов всего организма конкретного человека. Она формирует "энергослепок" или "голографический энергообраз" физического тела и является активным функциональным началом - той психофизической силой, которая обеспечивает нормальную жизнедеятельность всего организма, как единого целого и прежде всего, через эзотерическое дыхание, энергетическую систему (точки, зоны, батареи, реперы, меридианы и др.), кровь и нервную систему.

Это то знаменитое индивидуальное загадочное поле всего, что имеет форму в Проявленном, что оставляет "энергослед", "энергопамять" и т. д.

Таким образом состояние здоровья в человеческом организме определяется его способностью усваивать, трансмутировать, хранить и выделять психическую энергию. Именно на психоэнергетическом уровне начинается и заканчивается любое взаимодействие организма с внешней и внутренней средой.

Теперь становится понятным психическое и физиологическое единство организма, понятна и ведущая роль психической деятельности человека на, его здоровье.

Психическая деятельность является главным и ведущим звеном психофизиологического гомеостаза.

Любопытно, что древние цивилизации знали этот главный секрет здоровья и

всегда требовали от человека обязательного соблюдения прежде всего нравственных и духовных требований и лишь после этого необходимого предварительного условия - совершенного физического здоровья и здорового образа жизни.

. Именно поэтому невозможно иметь высокий уровень здоровья без сознательных, целенаправленных, систематических личных усилий самого человека. Высокая духовная цель, дающая жизни смысл и ценность, нравственное поведение, адекватная состоянию организма активная психическая и физическая нагрузка - это и многое другое необходимые условия здоровья. Здоровье - это всегда Гармония и Красота, это Процесс и Баланс. На психоэнергетический баланс и гомеостаз человека можно влиять воздействием на энергетические и физиологические механизмы, формирующие то, что мы называем "жизнь организма".

Поэтому, "запуская в работу" во нижеприведенному методу Д. В. Кандыбы основные энергетические и физиологические "цепочки-механизмы", можно направить "процесс жизни" в направлении "гармонии здоровья" на данный момент. Здесь многое зависит от того, кто воздействует, и- от состояния организма, на который воздействуют. Общий принцип - это адекватность предложенной энергетической и физиологической нагрузки конкретному состоянию и возможностям организма пациента.

Итак, главный принцип методов Д. В. Кандыбы - это доверие возможностям человека, как высшей саморегулирующейся системе. Поэтому лечение или укрепление здоровья построено в данном методе на "работу", "самобалансировку" и "саморегулировку" самого организма, которому "видней", а главная внешняя помощь сводится лишь к "запуску в работу" энергетических и физиологических "цепочек - механизмов".

Важно отметить, что разумнее не вмешиваться в "процесс жизни", даже и приблизительно не представляя себе всех последствий, а следует содействовать этому процессу, никак его не направляя, так как единственно правильное направление на данный для организма момент предусмотрено Природой. Никакой специалист или ЭВМ не могут соперничать в этом случае с Природой, так как просчитать бесчисленные миллионы вариантов реакции конкретного организма на предложенные воздействия и всех возможных последствий практически нельзя.

К глубокому сожалению, многие специалисты в разных странах в поисках приемлемого, рационального с их точки зрения зерна в восточной физиологии, отбросили (иногда по религиозным, иногда, наоборот, по атеистическим мотивам) саму суть - учение о психической энергии и учение о неразрывной связи высшей саморегулирующейся "системы-человека" и среды его обитания, включая весь космос. Поэтому созданы различные "научные" методы воздействия на биологически активные точки, меридианы, зоны и т. д. с надуманной, расходящейся с результатами практики, детализацией, схемами и правилами воздействия и т. д.

Воздействовать на живые и неживые объекты можно по двум основным направлениям - с помощью энергии Индивидуального психического поля человека (ИПП) или Общей чи, а также энергии Универсального психического поля нашей Вселенной (УППВ).

Энергия ИПП используется только на малых расстояниях, а энергия УППВ - на любых расстояниях и независимо от пространства и времени. Здесь время человека и время нашей Вселенной ведут себя, как магнитная стрелка компаса в магнитном поле Земли. Укажем и на другой важный закон, работающий в Проявленном (мире форм): "Любая проявленная материя имеет способность как

воздействовать, так и отражать".

Техника воздействия энергией ИПП человека на объекты выглядит следующим образом:

Специалист (а им может быть любой человек, обученный по нашей методике, минимальное время обучения - 5 секунд) входит в СК, выполняет набор энергии, затем входит в состояние К. - П, открывает глаза, ставит перед собой предмет, на который необходимо воздействовать, затем правой рукой на расстоянии до 5 см устанавливает контакт и делает плавные круговые движения-пассы над предметом.

Одновременно выполняется целеформирующая Самьяма (фиксация сознания, целенаправленная мысленная суггестия и ощущение потока сознания и всего процесса в целом).

Зарядив предмет психоэнергетической информацией, далее поступают с ним в соответствии с целевым заданием. В качестве предмета воздействия могут выступать любые материальные объекты. После окончания процедуры специалист на некоторое время устанавливает перед глазами картину целевого результата воздействия, продолжая Самьяму - "видит" результат. Убедившись и ощутив неотвратимость целевого результата, выполняется выход из ОК.

При воздействии на человека в лечебных целях энергией ИПП необходимо поступать следующим образом:

1. Выполнить диагностическое обследование пациента всеми имеющимися в распоряжении традиционными и нетрадиционными средствами и методами, включая метод психоэнергетической диагностики и коррекции.

2. Ввести пациента в СК, самому войти в состояние К.-Л. Выполнить общую Самьяму на Сахаорару пациента, добившись мгновенного и постсуггестивного общеоздоровительного эффекта. Суггестивная программа составляется на основе данных диагностического обследования.

Задача пациента - максимальная концентрация, на ощущениях, возникающих в организме под воздействием преподавателя. Процесс концентрации эмоционально окрашен ожиданием полного исцеления и резкого улучшения общего состояния организма.

3. Запускаются в работу "цепочки-механизмы" в соответствии с диагностическим обследованием. При этом устанавливается качественный энерготок и режим повышенного функционирования во всех активных точках, меридианах и всех 10 психоэнергетических центрах.

Специализированное воздействие на патологический участок организма выполняется контактным лечебным массажем всего тела, затем всего позвоночника, затем участков позвоночника, иннервирующих пораженный орган. Затем выполняют точечный сегментарный массаж соответственно диагноза.

Заканчивается этот этап главным воздействием - запускается в работу исходная ВАТ. Пациент начинает ощущать энергетический ток по меридиану.

Преподаватель вербальной суггестией (то есть словом) воздействует на исходную ВАТ и усиливает энерготок по всему меридиану, курирующему патологический процесс.

4. После этого пациент выполняет Великое психическое дыхание йогов и набирает во все клеточки организма энергию. Преподаватель увеличивает запас энергии ИПП пациента, воздействуя нагнетающими пассажами и выполняя Самьяму на психоэнергетический центр Манипуру.

5. После пятиминутной паузы-отдыха (кстати пауза обязательна и для пациента, так как в этот момент организм пациента "борется", "самонастраивается" и "саморегулируется") выполняется повторное психоэнергетическое обследование с одновременной коррекцией ИПП пациента. Техника коррекции

ИПП широко известна и применялась в Древнем Китае, Древней Индии, Древнем Египте, Ассирии и др. В настоящее время эта техника применяется врачами, артистами, массажистами и др. Выполняется эта техника руками или взглядам, в контакте и бесконтактно, прямо и косвенно.

6. Выход из СК специалиста и пациента.

7. Пауза-отдых (до 10 минут) в зависимости от имеющегося времени.

Следует отметить, что в мире появилось много людей, которые хорошо освоили лишь пятый пункт. То есть научились корректировать, как они называют, "биополе" пациента. Количество таких людей будет резко увеличиваться со временем, так как технику пятого пункта можно освоить любому человеку. Мы, например, обучили по нашей экспрессметодике психоэнергетическому воздействию сотни тысяч людей и не было ни одного случая, чтобы кто-то не освоил метод за нормальное время (5 секунд). Обучаемость - 100%.

Но следует обратить внимание и на факт безграмотного, поверхностного подхода, а иногда и прямого шарлатанства. Некоторые личности, начитавшись восточной литературы, начинают заниматься "экстрасенсорным воздействием", окружая свою личность мистическим ореолом. Интересно отметить, что такие люди также могут весьма эффективно лечить практически от всех болезней.

Но "срабатывают" здесь другие законы природы. Во-первых, - это самые могучие в Природе механизмы прямого и косвенного внушения, а также самовнушения. Во-вторых, это высокая предварительная психологическая "установка-ожидание" чуда и исцеления, основанная на глубокой вере в авторитет и возможности "целителя". Во многих странах росту авторитета таких "целителей" способствует духовный вакуум в обществе, помощь телевидения различной мистической и псевдонаучной литературы, а также отдельных влиятельных особ и др.

Многие "лжецелители" и "экстрасенсы" сочиняют различные вымышленные легенды о своей биографии, рассказывая о различных чудесных фактах, которые якобы имели место в их жизни.

Некоторые лжецелители играют и на фундаментальном чувстве сострадания, присущем большинству людей. Они рассказывают о своем якобы сверхтрудном жизненном пути, потам и кровью ими заслуженном, но все-таки не до конца оцененном признании их "заслуг".

Маниакальное стремление к славе или деньгам и гипертрофированное самомнение усиливают эффект, а в сочетании с пассивным молчанием иногда безграмотной официальной национальной медицины "чудеса", которые хорошо известны и спокойно выполняются в любой зарубежной клинике средней руки специалистам, окутываются ореолом чуда, сверхъестественности и очередным достижением национальной науки. Чтобы исключить возможность использования наших методов такими людьми для влияния на массы, мы убрали из этой книги все специальные знания, а главное внимание сосредоточили на развитии личности человека собственными усилиями с помощью духовной практики и аутотренинга.

АВТОРСКИЙ ЭКСПРЕССМЕТОД ОКАЗАНИЯ ЛЕЧЕБНОЙ ПОМОЩИ

Кроме обязательной! во всех случаях медицинской консультации или помощи можно использовать и предлагаемый нами метод, который автор разработал в 1984 году. Метод проверен нами в клинических и амбулаторных условиях и показал свою высокую стопроцентную эффективность.

Метод состоит из следующих последовательных этапов:

II. Вход в состояние К. (10-15 секунд):

Стать, ноги вместе, руки свободно опущены вдоль тела. Все тело равное, слегка натянутое вверх, расслаблено. Ощущение легкости и глубокого внутреннего умиротворения и гармонии. Абсолютная уверенность и знание, что цель тренировки будет достигнута на 100%. Голова ровно, на одной линии с позвоночником или слегка (на 5°) отклонена назад. Взгляд слегка расширен и неподвижно устремлен вперед-вверх, расфокусирован, то есть, глядя в одну точку неподвижным немигающим взглядом, видим всю видимую панораму как бы невидящим "пустым" взглядом. Такой взгляд можно назвать "взгляд в ничто" с предельной концентрацией внимания на "ничто" и переходом в состояние устойчивой концентрации - медитации.

Не моргая, после 7 секунд легкого зрительного утомления (желательно ощутить пульсацию Анахаты), четко закрыть глаза и отдать мысленный самоприказ: "Вхожу...".

Все тело автоматически дрогнет вперед и обязательно; начнет слегка покачиваться вперед-назад с амплитудой, зависящей от типа нервной системы и предварительной психологической установки на 100% целевой результат.

Любой, прочитавший эти строки и выполнивший указанную психотехнику, автоматически окажется в состоянии К., такова воля автора. Поэтому все 100% моих читателей и учеников, все без исключения, хотя бы они этого или нет, все равно автоматически, будут оказываться в состоянии К.

Напоминаем, что все состояния К. - это не гипноз и не медитация, это новые, ранее неизвестные, измененные состояния психоэнергетического поля человека, отличающиеся, прежде всего, повышенной информационной чувствительностью ИЦП, возникающие под воздействием психической энергии автора, вложенной в этот текст.

Исходное состояние К. всегда будет возникать при соблюдении психотехники автоматически, даже если не произойдет прямого контакта автора с учеником через этот специально обработанный психической энергией автора, текст.

Любой, прочитавший этот текст, сможет обучать других людей. Здесь обязательно сработает не прямое влияние автора.

Даже не соблюдая никакой психотехники, а только мысленно, четко пожелав, чтобы ваш пациент вошел в состояние К. н, проведя правой рукой у него перед глазами сверху вниз, вы, дорогой читатель, сможете погружать в состояние К. любого желающего человека, а после определенной практики и - не желающего. Более подробно о состояниях К. смотрите в предыдущих главах книги.

12. Углубление состояния К. (3-5 секунд).

Войдя в состояние К., следует добиться легкости и невесомости во всем теле.

Затем добиться мысленным самоприказом эффекта "всплытия рук".

Углублять свое рабочее состояние некоторым новичкам удастся не сразу, а через несколько тренировок. В этом случае нельзя проявлять неуверенность.

3. Набор психической энергии (Ю-16 секунд).

Технику набора психической энергии по методу Д. В. Кандыбы смотрите в следующем разделе.

4. Воздействие психической энергией на пораженное место (3-5 минут).

После набора психической энергии правая рука накладывается легким, пульсирующим в такт своего пульса касанием на пораженное место. (После соответствующей практики пульсация носит космический характер).

Левая рука накладывается рядом или напротив правой. Если вы делаете не себе, то через 15-(20 секунд правая рука снимается и медленно делает, на расстоянии 3- 5 см от поверхности тела, плавные, нагнетающие движения от психоэнергетического центра Сахасары вдоль позвоночника и вниз до психоэнергетического центра Муладхары. Затем вновь правая рука повторяет

это движение 3-4 раза, постоянно сохраняя контактное ощущение с телом, поэтому при движении вверх она скользит вдоль Позвоночника, почти касаясь. Затем вновь правая рука накладывается на пораженное место. Через 30 - 50 секунд правая рука вновь снимается и делает три плавных, слепка касательных движения от темени в стороны ладонями вниз к ушам, далее плеч, предплечий и кистей рук.

После этого правая рука вновь возвращается на пораженное место. Перед окончанием процедуры правая рука вновь снимается и выполняет трижды на груди, на расстоянии от тела 5-6 см, крестообразные нагнетающие движения - от Аджны вниз до Маншеры, далее вверх к Анахате и вправо через Атму. Если лечебная процедура выполняется себе, то правая рука не снимается, постоянно "пульсирует" на пораженном месте.

Положение тела должно быть максимально удобным, глаза закрыты, максимальный поток сознания и концентрация на пораженном участке, постоянное сильное желание, волевое ожидание и ощущение полного здоровья. Яркое мысленное представление и образное реальное ощущение "картины" выздоровления.

Субъективно психоэнергетическая коррекция ощущается как сухое солнечное, лето пульсирующее магнитное поле.

У неопытных учеников вначале будет воздействие биополем (биополе - это комплекс известных физических полей и ИПП), а это субъективно ощущается как обычное тепло, иррадирующее постепенно по всему телу, вызывая жар, потливость и легкое удушье с последующим облегчением состояния.

В указанной психотехнике вместо пораженного места может быть любой материальный объект, который дается затеей в пользование пациенту. Это могут быть продукты, вода, любые напитки, мази, духи, часы, цепочка, кулон, сережки, белье, носовой платочек, комнатный цветок и т. д.

Наслоенные и пропитанные психической энергией определенного суггестивного содержания, эти предметы могут выступать не только как дополнительные, но и как самостоятельные средства воздействия на психоэнергетику человека, их получившего.

5. Самоприказы (20-40 секунд):

Сохраняя удобную позу, обе руки удобно укладываются и выполняются 5-10 раз, аутосуггестивные самоприказы по психотехнике, указанной нами ранее.

Например, приведем текст при головной боли: "Голова становится йеной, свежей... Боль уходит... уходит навсегда... навсегда... Я чувствую - голова ясная... свежая... Самочувствие отличное... Легкость и энергия во всем теле... Настроение прекрасное!..".

С ростом тренированности текст выполняется как постоянный психоэнергетический поток в заданное место по типу Самьямы.

6. Выход из состояния К.:

Выход из рабочего фона выполняется постсуггестивным пожеланием себе окончательного выздоровления после выхода из состояния (можно указать себе срок, например, "до 7-00 завтрашнего дня").

Затем мысленно считаем до трех и открываем глаза. Выходим полностью из легкого оцепенения и встряхиваемся. Можно просто потянуться, удобно сесть и с открытыми глазами наслаждаться своим отличным самочувствием, запоминая при этом свои ощущения. В последующих тренировках это ощущение полного здоровья будет вызываться быстрее и легче.

7. Гигиена:

Встряхнуть руки, особенно кисти, и хорошо вымыть, включая локти.

Итак, весь комплекс занимает 5-10 минут и применяется 5-6 раз в день, через каждые 2 часа, без пропусков! Лечебная помощь выполняется столько дней, сколько потребуется организму для полного выздоровления и плюс еще 2 дня для стабилизации.

Часто достаточно одной такой процедуры, чтобы значительно облегчить или полностью излечить большинство известных заболеваний.

Так как отдельных болезней нет, а есть больной человек, то более глубокое воздействие возможно при разумном сочетании общеукрепляющего и общерегулирующего воздействия у специалиста, прошедшего специальную подготовку "нашем Центре и специализированного индивидуального самовоздействия при самостоятельных занятиях пациента дома по указанной методике.

АВТОРСКАЯ ТЕХНИКА ЛЕЧЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОЙ ЭНЕРГИЕЙ

Набор энергии осуществляется следующим образом:

Ученик входит в состояние К. и в положении сидя, стоя или лежа, по ранее нами приведенной психотехнике, выполняет набор психической энергии из психического поля планеты (ППП). Входящая в организм энергия собирается в психоэнергетическом центре - Манипуре. Далее выполняется набор психической энергии из Универсального психического поля Вселенной (УПЛВ), ее преобразование и накопление в психоэнергетическом центре Сахасраре. Далее ученик поступает следующим способом:

1. Если ему нужно воздействовать на самого себя или на другого человека с расстояния не более 50 см, то спокойным усилием воли выполняется перевод энергии из Манипуры в пальцы правой руки (можно во всю кисть), при необходимости производится "доподпитка" (раскачиванием опущенных рук или их растиранием). Затем выполняется диагностика и коррекция индивидуального психоэнергетического поля по широко известным методикам.

Затем правая кисть накладывается сверху касанием на место, подлежащее психоэнергетическому воздействию (это может быть рана, больной орган, больной сустав и т. д.). Левая рука накладывается легким касанием напротив правой или рядом с ней (на 3 - 5 - 7 - 10 мин.). После этого лицо, которому выполняют эту лечебную процедуру, входит в состояние К. (при этом очень удобно расположившись - лежа, сидя или, в крайнем случае, стоя и настраивает себя на острое ожидание полного излечения и "выздоровления, на резкое повышение чувствительности в "рабочем" месте.

В этом варианте объединяются аутов содействие и гетеровоздействие. После окончания процедуры руки встряхиваются и тщательно вымываются.

Сходным методом выполняется воздействие на воду, браслет, цепочку и т. п., после чего эти объекты будут обладать свойствами вложенных в них суггестивных программ.

2. Если же нужно воздействовать на расстоянии, то пользуются, более высокой психической энергией - из Сахасрары. В этом случае накопленная энергия концентрируется в Аджне. Устанавливается психоэнергетический контакт с объектом воздействия по широкоизвестным методикам и выполняется процедура диагностики и лечения или другого какого-либо воздействия.

Некоторые авторские детали этой психотехники возможно передать только при личном обучении, так "аи они требуют предварительной прантичеакой духовной тренировки по известным тибетским методикам. Следует отметить, что даже овладение полным курсом раджайоги, это лишь подготовительная ступень к тибетским психотехникам указанного направления.

3. Третий вариант психоэнергетического воздействия связан с

непосредственным прямым воздействием словам (или мыслям) на биологически активные точки (БАТ), зоны и меридианы, а через них на весь организм или любую его часть. Этот древний способ был широко известен в Китае, Индии, Египте, в практике друидов.

Воздействие елемом на активные тонки можно сочетать с влиянием любых физических факторов, например: температурных, световых, электрических, магнитных, звуковых, запахов цветов, кристаллов, живых объектов и т. д.

Психотехника здесь такова, что в состоянии К. с открытыми глазами (метено закрытыми),- на вдохе "впитывается" психическая анергия физического фактора и вместе с собственной психической энергией вкладывается в произносимую вербальную программу, четкую и краткую. Затем на паузе (после -вдоха) четко представляется картина желаемого эффекта и для его реализации, на выдохе, как бы направляют с помощью выдыхаемого, воздуха в нужную область соответствующее энерговоздействие. Затем следует повторная суггестия на вдохе, а на выдохе - воображением создается желаемый эффект, но уже (выполненным (реализованным)). Далее следует несколько свободных дыхательных циклов, и суггестия повторяется.

Если объектом воздействия является человек, то он ощущает в предложенных активных точках рапирование, ломоту, энергетический ток. Реализуются указанные ощущения с различной интенсивностью и заной восприятия, причем иррадиация ощущений энергетического тока автоматически соответствует известным в практике психоэнергетическим каналам. Автоматически "в работу" могут включаться и активные точки, отсутствующие в суггестивной текст. В любом случае лечебный эффект достаточно выражен, суггестивное воздействие слова на организм человека (или другие объекты) через БАТ мы объясняем и голографическим свойством биоплазмы. Свойства БАТ объясняются способностью биоэнергетических полей клеток и жидкости в организме (в т. ч. и воды) человека "записывать" на себя биологическую, физическую и другие типы информации, передавать ее через меридианы и различные системы организма или другие БАТ. Психоэнергетические поля организма содержат в себе и электромагнитные информационные волны длиной 5-7 мм и именно эти поля являются главными управляющими механизмами организма (при сохранении роли нервной и гормональной систем). Психоэнергетические поля клеток и лазерные излучения хромосом "постоянно ведут запись" о состоянии организма в данный момент и "сопоставляют" ее с той информацией, которая уже существует в нашем непосредственном аппарате в виде многочисленных голограмм, т. е. своеобразного "портрета" здорового человека. Если обнаруживается разница, то хромосомы, как биокомпьютер, корректируют неправильную работу организма.

Следует заметить, что "большая часть хромосом является носителем не генетического кода, а многомерного голографического кода, обобщающего пространственно-временную структуру организма. Становится понятной и роль хромосомных лазеров - они предназначены для "считывания" полевых образов с голограмм хромосом".

Еще несколько слов о воде. "Есть все основания думать, что "водные" копии ДНК за счет их особых свойств образуют как бы зеркально отраженные, специфические фрагменты хромосом. А это означает, что голограммы хромосом могут существовать в "воде" относительно независимо от исходного генетического материала и при этом в разных пространственных масштабах. Последнее особенно важно для подробной "записи" образа организма на хромосомах".

Итак, приведенные данные позволяют лучше понять механизм лечебного

воздействия словом прямо- на БАТ.

АВТОРСКИЙ МЕТОД ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ЛЕЧЕНИЯ

Материя в Проявленной Вселенной, имеющая форму, автоматически приобретает как один из аспектов своего существования пространственно - временную характеристику.

Сформируем один из основных законов: "Проявленная материя имеет пространственно-временную характеристику и конкретную локализацию в определенной точке Вселенной и в любой момент времени постоянно излучает о себе в окружающее пространство полную информацию, а также воспринимает и отражает или реагирует на всю информацию своей Вселенной через собственные энергетические структуры и анергию УППВ".

Наиболее простые излучения и типы отражения присущи неживым объектам.

Наиболее сложные - живым.

Человек постоянно излучает и воспринимает все известные физические энергии и типы излучений и все психические виды энергии, включая особый вид излучения - энергию мысли, как высшей формы Проявленного.

Человеку присущи психические, гравитационные, электрические, биологические и машинные поля, а также излучения: психические, оптические, акустические, радиотепловые, химические, инфракрасные, лептонные и др.

Самыми сильными излучениями человека являются психическое, лептоновое и инфракрасное тепловое.

Психическое и лептонное излучения технически оформляются и усиливаются мозгом как Самьяма, а тепловое инфракрасное излучение наиболее сильно излучается и воспринимается кожей человека, особенно кончиками пальцев рук. Кистью руки специалист может нанести ожог другому человеку, взяв его за руку.

Если Самьямой и инфракрасным излучением воздействовать на определенные участки поверхности тела человека, то мы можем получить целенаправленный лечебный эффект. Совместное воздействие физического инфракрасного и лептонового излучений и психической энергии ИПП на БАТ, зоны Захарыша-Гада, психоэнергетические центры или непосредственно на орган дает возможность диагностировать и лечить. Обе способности "воспринимать - диагностировать" и "излучать - лечить" поддаются с помощью СК быстрой тренировке и развитию.

Во всяком контакте между людьми обязательно "работают": прямое и косвенное внушение, при этом внушение может; быть произвольным и непроизвольным; произвольное и непроизвольное самовнушение; физические факторы, целенаправленные и случайные; внешняя и внутренняя среда; внутренний опыт и знания, предварительная психологическая установка; воображение; психоэнергетические поля и центры и многое другое. Действие некоторых факторов можно обнаружить лишь приборами - живыми организмами, поэтому все опыты по изучению человека должны вестись специалистами, иначе можно ошибочно истолковать полученные результаты или составлять безграмотные исследовательские программы без биологических приборов,

Итак, для того, чтобы эффективно влиять на организм человека именно мысленной суггестией (Самьямой) и инфракрасным тепловым излучением, специально предварительно развивают именно эти компоненты из всех действующих физических и психических полей живого организма,

А теперь приводим очень краткое описание нашего метода:

1. Пациент погружается в глубокое состояние К.-П. тестируется, положительная психологическая установка на сеанс. Затем резко повышается чувствительность его кожи и всего организма к воздействию на него. Резко повышается уровень саморегуляции пациента. На этом заканчивается предварительная психофизиологическая обработка пациента.

2. Специалист входит в ОК и выполняет Дхияну на обе кисти, особенно на кончиками пальцев, разогревает их максимально. Затем, делая Самьяму на получении информации от пациента, обследует всю поверхность его тела, отмечая все нарушения здоровья. Обследование выполняется бесконтактно, исследуется в основном ИПП пациента и зоны нарушенной терморегуляции - выходы внутренних органов.

3. Специалист входит в состояние К.-П. Непрерывно выполняя Самьяму на полное излечение пациента, начинает технический прием "прогревание" над зоной нарушенной терморегуляции (зоной Захарьина-Гена, БАТ, "окна ми организма" или напротив органа). Обе кисти специалиста устанавливаются перпендикулярно определенному участку, пальцами в сторону тела пациен-

та на расстоянии от тела до 5 см. В такт Анахата - Надам выполняются плавные пресовые движения ладоней друг к другу и наоборот.

Расстояние между ладонями колеблется от 2-3 см до 15- 20 см. Прием "прогревание" заканчивается непосредственным двухминутным бесконтактным, а затем пятиминутным касанием правой ладонью и втиснутыми подушечками пальцев участка воздействия. Периодически осуществляется проверка результата воздействия. 4 "Прогревание" и Самьяма выполняются 15 - 20 минут. 4, Выполняется общая коррекция ИПП и прочистка энерготак по каналам пациента по ранее изложенным методикам.

5. Выполняется прием "растирание" из оздоровительного массажа: всего позвоночника и особенно инвертирующих болевой орган участков позвоночника, живота, груди, спины, кистей рук, ушей, БАТ по специальной схеме.

Приведем некоторые общие замечания лечения этим методом. Прототип метода лечебного воздействия инфракрасным тепловым излучением, лептонным излучением и психической энергией (Самьямой) был впервые в готовом виде обнаружен в Древней Индии. По своему эффекту, показаниям и противопоказаниям он полностью соответствует требованиям и рекомендациям современного лечебного массажа, который широко используется во всем мире в лечебных и лечебно-профилактических целях. Во многих странах созданы замечательные оригинальные методики.

Лицам, не прошедшим специальное обучение методу в нашем Центре, категорически запрещается заниматься лечением или самолечением по приведенной психотехнике, так как 99% необходимых знаний, умений и информации нами в настоящей книге не дано. Кроме того, как мы неоднократно указываем, есть знания, которые мы передаем (только в личном контакте, иная форма просто невозможна).

.В связи с засекреченностью психотехники Самьямы большинством массажистов ею не владеют совершенно или чисто интуитивно догадываясь о необходимости кроме "теплого" или "(Механического" массажа еще чего-то психического, приводят свое сознание в состояние - доброго, сострадательного, чувствительного и благожелательного отношения к пациенту, отмечая при этом, что происходит резкое повышение лечебной эффективности и, наоборот, при недоброжелательном отношении к пациенту, утомлении, раздражительности и др. происходит резкое снижение лечебной эффективности, вплоть до обратной

реакции. В случае, если это делается сознательно, то здоровью пациента наносится большой вред - это уже преступление. Необходимо знать, что преступник никогда не остается безнаказанным.

Итак, при не владении психотехникой Самьямы предложенный нами метод выглядит как воздействие на пациента стихийным комплексом психических и физических полей и излучений живого организма человека, отражающих его психоэнергофизиологическое состояние в момент лечения.

В зависимости от преобладающего развития стихийного лечебного фактора получили развитие во всем мире следующие подвиды основного метода:

1. Бесконтактный массаж,

В этом подвиде работает весь комплекс полей и излучений, все виды внушения и самовнушения, различные физические факторы, предварительная установка, воображение и многое другое. Типичным представителем этого подвида является метод "согревания крови" Е. Ю. Давиташвили.

2. Бесконтактный массаж с помощью технических средств.

В этом подвиде диагностика и лечение осуществляется с помощью технических средств, воспроизводящих один или несколько лечебных факторов основного метода, например: магнитное поле, электромагнитные излучения, технические средства гипногенного характера, технические средства наглядно изображающие физиологическую или иную "картину" процесса и т. д.

Типичным представителем этого Подвида является метод "микроволновой терапий" Н. Колбуна и В. Лобарева.

3. Коллективные и индивидуальные методы внушения и самовнушения, в том числе с применением технических средств.

В этом подвиде для лечебного воздействия у пациента создаются гетеро- или аутогенным путем особые, измененные состояния мозга, отличающиеся, прежде всего, повышенной чувствительностью пациента к внешним и внутренним факторам, а также повышенным состоянием саморегуляции в момент воздействия.

Типичными представителями этого подвида, является метод "психической саморегуляции с использованием технических средств" А. С. Ромена и метод из психотерапии А. М. Кашпировакого. (Необходимо отметить, что методы Л. С. Ромена и А. М. Кашпировакого в последние годы получили некоторое развитие и изменение).

4. Коллективные и индивидуальные методы воздействия психической энергией, в том числе и с помощью технических средств.

В этом подвиде основным стихийным фактором воздействия выступают психические поля и излучения всех участвующих в процессе (В идеале, этот процесс распространяется на очень большие расстояния).

Типичными представителями этого подвида являются метод "мысленного внушения" В. М. Бехтерева, метод "телевизионной энергетической психотерапии" А. В. Чумака.

5. Смешанные методики.

В этом подвиде могут использоваться вышеперечисленные методики в различных сочетаниях и новые факторы, например, свойство "анергоследа" и "энергопамяти" всех форм Проявленного. Типичным примером этого подвида является метод "биологически активной жидкости" В. Н. Сарчука.

Серьезный исследовательский интерес представляет идея Д. В. Кандыбы о нравственном совершенствовании всего человечества, усилении психической составляющей излучений человека, создании на планете разумной, упорядоченной ионосферы и управляемого Психического поля планеты. И хотя среди исследователей бытуют различные теории о том, что механизм

искусственного управления Психическим полем планеты уже создан, что, кроме космического влияния на ИПП со стороны УППВ, существует в Тибете и наш собственный пульт управления, мы дополнительной информации на этот счет привести не можем, отметим лишь, что технически это возможно и для нашей цивилизации уже лет сорок.

ГЛАВА 4 ВНУШЕНИЕ. ЗАКОН ВНУШЕНИЯ

Закон внушения вместе с законом отражения является одним из основных законов Проявленного. Материя при переходе в проявленное состояние начинает свое существование в мире форм с установления взаимодействия, со всеми объектами своей Вселенной.

Частным случаем этого общего закона является взаимодействие человека со Вселенной, со всеми ее объектами.

'Как всякий атом Вселенной оказывает влияние на любого человека, так и Любой человек влияет на каждый атом Вселенной.

Таким образом, каждый человек постоянно находится под Прямым или косвенным 'воздействием других объектов и субъектов, т. е. он постоянно подвержен "внушению", как бы "загипнотизирован" реальностью, взаимодействует с ней в силу своего объективного существования и происхождения.

В обычной обстановке на человека сильнее воздействуют внешняя и внутренняя среда и в меньшей степени - Космос. Но в измененных по специальной психотехнике состояниях мозга, отключившись от влияния близкой среды, можно хорошо прочувствовать "(космическое внушение". В нашей Вселенной только человек может освободиться от закона всемирного внушения, для чего ему необходимо вернуться в Непроявленное.

Упрощая некоторые положения, можно сказать, что человек испытывает внушения со стороны окружающей среды (леса, моря, неба, погоды), обстоятельств жизни, люди (друзья, врач), окружающих предметов (камни, телевизор, утюг, потолок, ковер, обувь), собственных мыслей, настроения и т. д. С учетом тематики нашей книги рассмотрим коротко некоторые закономерности внушающего воздействия одного человека на другого.

Наиболее эффективным является внушение через бессознательное. В этом случае сознание обучающего и ученика переводится в особый режим работы по специальной психотехнике, которая рассматривается в разделе о телепатии. В случаях, когда ученик или группа слушателей не владеет необходимой психотехникой, следует при помощи специальных приемов психологического воздействия добиться у них заторможенного, максимально суженного сознания. Такое состояние сознания достигается при гипнозе, управляемой медитации, просоночных состояниях и др. Наличие суженного сознания отмечается у астеников, у некоторых глубоко религиозных и суеверных людей, у лиц, ослабленных соматическими заболеваниями и др., а также у лиц, находящихся в удобной, располагающей ко сну, позе, особенно, если усилить эффект вызыванием чувства глубокого внутреннего покоя и умиротворения, приятной тяжести и тепла во всем теле, спокойного дыхания, сопровождаемого мерным звуком, утомлением глаз и т. д. Способствует сужению сознания и утомление, наступающее в вечернее время, а также пасмурная или дождливая погода, слабая освещенность (полумрак или свет синей лампы). Технической основой внушения является умело выстроенная игра на развитом воображении и чувстве веры ученика, поэтому внушаемость выше. У тех, кто живо и активно включается в предлагаемую игру и старательно разыгрывает предлагаемую

роль. Благодаря эмоциональной поддержке, воображение разыгрывается настолько, что лето удается внушить установку на любой психофизиологический сдвиг в работе организма отдельного ученика или целой группы учеников. От развитости воображения зависят достоверность и качество внушения, особенно, если оно обеспечено устойчивым вниманием, достаточно хорошо работающей памятью и необходимым не критическим уровнем разума. Внушение эффективнее, когда оно имеет эмоционально смысловую насыщенность и сопровождается соответствующей мимикой, жестами и интонацией. Причем "ключевые" внушающие слова должны произноситься четко, резко, напряженнее, эмоционально насыщеннее и обязательно в повелительной форме.

Классическим примером эффективного внушения может служить манера магов в древности произносить проклятия и заклинания.

Непрямое внушение с отставным эффектом сильнее прямого, если внушаемые представления или действия не встречают сопротивления или даже поддерживаются и усиливаются учеником, благодаря его опыту, поэтому косвенное внушение с отставным эффектом, к тому же потенцированное по ходу ожидания результата подтверждающими воздействиями, очень эффективно. Так, например, если ученик знает, что при помощи магнита можно снять боль в коленном суставе, то внушение типа: "сейчас я прикладываю к колену лечебный магнит и через 2 мин. он снимает боль" срабатывает лучше, чем внушение:

"Сейчас я сосчитаю до 5 и боль в колене пройдет". Таким образом, надо снижать порог противодействия, используя психологические приемы, незаметно включающие в игру с целенаправленным сценарием личность конкретного ученика (его взгляды, опыт и мироощущение), как бы подыгрывая ему. Внушаемость выше у лиц в возрасте 8-16 лет, особенно у девочек, причем внушающее воздействие будет сильнее, если оно будет усилено уже имеющимися представлениями. При этом следует отметить, что внушаемость будет повышена к тем представлениям, которые приняты или желательны для данного ученика. И, кроме того, чем полезнее и более ожидаема внушаемая информация, тем авторитетнее для ученика личность обучающего.

Усиливает внушаемость вера в могущество тех или иных воздействий или вера в могущество лица, осуществляющего эти воздействия. Поэтому предварительная демонстрация таких явлений значительно усиливает веру в ожидаемое чудо.

Повышают степень вербального внушения и соответствующие прикосновения к ученику пожатия, поглаживания, легкий массаж и др. Последовательная, целенаправленная многократность воздействий также способствует внушаемости.

Действительности внушения служит придание внушаемой информации оттенка сугубой фактичности и подлинности, для чего постоянно делаются ссылки на авторитеты, печать, телевидение, приводятся яркие, убедительные факты, сообщаются фамилии, адреса и т.д.

Замечено, что внушаемость повышается в состоянии эмоционального возбуждения и страстного ожидания чуда. Чем выше вера и доверие, тем сильнее внушаемость: Внушение через чувства сильнее, чем через разум. Внушение намного эффективнее, когда воздействие оказывают не на одного человека, а на большую массу людей. Причем если аудитория собралась не в первый раз и эмоционально возбуждена, то внушение более действенно. Таким образом, внушаемость в группе повышается и чем больше группа, тем лучше, так как начинают работать взаимовнушаемость и подражание, особенно если в группу внедрены "специальные" люди. В большой массе людей происходит

психологическое заражение, причем призмами внушаемых ощущений ярче, когда однородные ожидания достигают крайнего напряжения. При коллективном внушении внушаемость отдельного человека иногда больше зависит от реакции коллектива на оказываемые воздействия, чем от его собственных психофизиологических способностей. Общность однородных переживаний большинства людей в аудитории обладает сильным дополнительным внушающим зарядом, причем психическое заражение усиливается, если оно переплетается с подражанием, особенно когда аудитория сама становится участником опытов.. Сила внушения -в этом случае увеличивается за счет естественного проявления различных телесных явлений - пульсации сосудов в височных областях, сердцебиении, ощущении жжения в кистях рук, тепла, магнитного поля и т. д., особенно если внушающий указывает на эти "признаки", как подтверждающие цель внушения.

Повышает внушаемость аудитории и специально подстроенный "неумный вопрос-сомнение" и убедительный "умный ответ" с фактической демонстрацией 100% доказательства, а также повышает внушаемость привнесение в (психотехнику внушения элементов тайны, чуда. Так, иногда сообщение о мистических, чудесных фактах биографии и родословной внушающего лица усиливают его воздействие на аудиторию. Правильное построение информации, позволяющее -лучше, полнее ее усваивать, повышает ее внушающий эффект. Часто успех внушения во многом зависит от профессиональной подготовки, личности и поведения внушающего лица, а также от присутствия в аудитории доброжелательных эмоциональных зрителей, поэтому при необходимости надо осуществлять перестройку подсознательных установок зрителей с целью повышения их готовности и желания к восприятию внушаемой информации, так как предварительная установка имеет огромное значение для достижения успеха. Таким образом, от внушающего лица требуется понимание аудитории, ее особенностей, необходимо хорошо ощущать контакт, а также отлично владеть техникой внушения, быть уверенным во всем - В голосе, маневрах, жестах, движении, действиях и т. д., а также умение быть и выглядеть искренним, но при этом соблюдая определенную "дистанцию".

Необходимо заметить, что внушаемость можно потенцировать специальными внушениями с постэффектам. Часто внушаемость удается усилить психоанергетической активностью и намеренным подавлением психологического сопротивления аудитории, эта техника является психоэнергетической и относится к разделу высшей психотехники, так как построена она не на законе внушения.

При индивидуальном внушении для повышения эффективности можно изучать ощущения, которые испытывает ученик и вызываете в дальнейшем их у него специально, причем внушение будет сильнее, если целенаправленно изменять сознание, активируя бессознательное. Это достигается настойчивым вызыванием повторяющихся представлений иллюзорного феномена, в результате чего возникает обострение чувствительности и памяти, что (повышает силу внушаемых представлений.

Повышению внушаемости способствует мечтательность, установка на последующий рассказ о происходящем, а также пассивный тип воображения, так как в этом случае все противоречащие желаниям доводы разума тормозятся ли годностью устраниаются эмоциями.

Усиливает внушения использование, психотехники и приемов успешного образования условных рефлексов.

Особое внимание хочется обратить на существование особого сверхвнушаемого состояния, его иногда называют "очарованием". Возникает оно иногда при

специальном настрое на ожидаемый суггестивный сеанс или при неожиданном воздействии, или когда сознание и внимание человека чем-то сильно заторможено или сужено, например, внимательным чтением книги, т. е. когда имеется предварительная устойчивая концентрация сознания, резко снижающая порог критического восприятия информации. У человека в состоянии свержнушаемости могут временами наблюдаться провалы сознания, когда он действует автоматически, не понимая, что делает и не помня о некоторых своих действиях, свержнушаемого состояния можно достичь у большинства людей. Это подтверждают факты поведения людей в так называемых эффективных состояниях - во время стихийных бедствий, катастроф, в момент Религиозного экстаза, сильного гнева, страха и др.

СК И ПОСТСУГГЕСТИЯ

Глубокие состояния К., когда внутренние вибрации синхронизированы с шедшими, когда телом занимающегося является вся наша Вселенная, эти состояния позволяют саморазвиваться и самоуглубляться. Прежде всего за счет постсостояний, которые вызываются самопрограммированной суггестией В глубоком состоянии К.

Приведем примерный текст самоприказов на развитие глубины и качества состояния К. с использованием постсуггестивного эффекта:

"Я непосредственно, четко ощущаю свою высшую природу... Я частица Универсального психического поля нашей Вселенной... Я и Вселенная едины... Я - Вселенная... Я это чувствую... Я это ощущаю все четче и четче...

С каждым днем, с каждым самостоятельным занятием я все быстрее и четче достигаю этого состояния... Быстрее и четче... Достаточно мне за теть войти в это состояние... закрыть глаза, как я автоматически, мгновенно окажусь в этом состоянии...

Глубина и качество моего "рабочего фона" с наемднн днем повышается...

Я постоянно, даже после выхода из состояния, продолжаю хорошо ощущать всю видимую и невидимую Вселенную... Я хорошо вижу и чувствую все... сзади... сбоку... спереди... Порог моего восприятия и чувствительности резко снижается... Я четко чувствую и хорошо понимаю все тело моей Вселенной... Я чувствую... различаю и понимаю... все... всегда... в любой обстановке... при любых обстоятельствах...

Отныне мое тело - Вселенная... и я постоянно это ощущаю... Отныне я могу получить любую информацию... любую информацию из любого участка моего тела - Вселенной...

Я могу видеть... чувствовать... понимать все, что захочу... так как это процесс идет во мне постоянно...

Итак, с каждой тренировкой я все больше проникаюсь постоянным ощущением всего своего тела - Вселенной...

Я постоянно нахожусь в определенной степени "рабочем" состоянии, а при желании, могу мгновенно повысить свою чувствительность и знание в миллиарды раз...

Ко мне все четче и четче приходит Великое Знание... Вселенная мыслит через меня... Я бесконечно счастлив... бесконечно счастлив... Я полностью и навсегда умиротворен и счастлив... Во Вселенной нет больше тайн от меня, я познал все... до конца... Я бесконечно умиротворен и счастлив...".

Далее следует внимательно слушать Анахата - Надам везде и во всем).

Аутосуггестивный текст такого содержания помогает занимающемуся даже после выхода из состояния К. продолжать чувствовать окружающую среду, причем по мере этих тренировок и дополнительных конкретных самоприказов

резко снижается порог восприятия по всем рецепторам, в том числе, по главному - психоэнергетическому (психоэнергетические центры, зоны и ВАТ). Поступающая из Космоса психоэнергетическая информация, которую тренирующийся начинает ощущать и понимать, приводит к заметным изменениям структуры и качества мозга и индивидуального психического поля. ИПП приобретает устойчивый цвет.

Явление постсуггестивного эффекта можно использовать для любых других целей, например: в спорте, на производстве, для развития творческих способностей, для развития памяти и воображения, излечения от любых заболеваний, искоренения нежелательных привычек и т. д.

ТЕЛЕПАТИЯ

Для телепатии необходима сильная мыслеформа, насыщенная внутренней энергией человека. Мы предполагаем, что серьезные достижения в этом вопросе есть у американцев. Но эти исследования глубоко засекречены и получить информацию о них невозможно, так как эти исследования при положительном результате приводят к искусственному управлению разумом других людей, причем здесь возможно создание специальной аппаратуры.

Итак, для мысли на расстоянии необходимо соответствующее состояние - психики и организма в целом. Это состояние К., когда все силы организма, все мысли и вся его энергия локализуется в одном направлении и лучом бросаются к цели.

Для влияния телепатией нужно:

- знать человека в лицо и хорошо помнить это лицо;
- знать, что направленность вашей мысли не имеет значения (мысль не знает преград);
- удаленность не имеет значения;
- знать, что мысль распространяется мгновенно на любое расстояние;
- помнить, что телепатия во многом зависит от глубины состояния К. и эффекта, получаемого от ритмического дыхания йогов.

А теперь мы кратко изложим общепринятую методику передачи мысли.

Исходное положение лежа, ввести себя в состояние К. до уровня "шакти" (погружение в "ничто"). Этот уровень состояния мозга требует полного удаления мыслей, то есть занимающийся в этом состоянии должен ни о чем не думать. Ни одна мысль, ни один образ не должен промелькнуть в мозгу. В это время должно быть ощущение необычной пустоты - бездны, ничем не заполненной. Входить в данное состояние следует так:

а) Лечь на спину без подушки, глаза закрыть, руки вытянуть вдоль тела. Мышцы расслаблены.

б) Лежать так несколько минут, пока в теле все не успокоится. После чего дышать ритмическим дыханием, подождать, пока установится нормальный ритм и пульсация тела.

в) Если в голове еще остались мысли, то спокойно, как бы со стороны, наблюдайте за ними. Эти мысли, как на киноленте, непрерывным потоком будут идти перед вашим умственным взором. Не насилуйте себя, пытайтесь разорвать этот нескончаемый поток.

Ни в коем случае не применяйте силы воли и не напрягайтесь. Что дальше? Не заставляйте себя думать, но очень спокойно, как бы со стороны, как бы со снисходительной улыбкой взирайте на мысли, мелькающие в Вашем мозгу. Будьте их посторонним зрителем... и т. д. То есть добейтесь, чтобы все мысли и образы растворились и улетучились из головы и вы погрузитесь в "ничто" или в состояние К., преобразованное в состояние "шакти". Состояние К. позволяет

трансформировать себя в любое состояние йоги.

Практически преобразование состояния К. в "шакти" занимает несколько минут после специальных тренировок.

г) Выполнять великое психическое дыхание йогов до тех пор, пока не переполнится весь организм энергией. Помните, что телепатия требует большой затраты сил и эту энергию надо заранее аккумулировать в себе по специальной психотехнике.

д) Не теряя полученную энергию, ее необходимо направить в голову (в йоге, это состояние называют "шакти прарсадасана").

Итак, когда вы наполните ваше тело энергией с помощью Великого психического дыхания йогов, тогда надо стараться как бы переливать ее из всего тела к голове, как бы засасывая энергию в голову.

Выполняется это так:

В такт пульсации (это шакти -эффект от ритмического дыхания) надо посылать импульс-сгусток энергии из тела в голову. Пульсация действует как поршень, всасывающий своим движением энергию из тела в голову. Таким образом, несколькими пульсациями наполняется мозг до предела мощной энергией.

е) Необходимо сосредоточиться на своем мозге и этой мощной энергии в нем. Внедритесь в это состояние. Все это усилит - состояние. Все это усилит состояние, в котором вы находитесь. Дыхание все время ритмическое с хорошо чувствительной пульсацией. Все мысли отсутствуют. Это и есть специально для телепатии измененное, состояние К. (или состояние, сходное с "шакти - прарсадасана").

ж) В этом состоянии вы уже готовы к телепатии. Теперь, на фоне мысленной пустоты, воспроизводите образ того человека, на которого вы хотите влиять. Этот образ должен быть очень четким и совершенно реальным. (Вы можете подумать, что сделать это трудно, но нет - в этом состоянии, в котором вы находитесь, сделать это нетрудно). Вы находились в трансформированном состоянии К. и это видение - не простое самовнушение, а это налаживание и установка связи в неизученном пока наукой неизвестном поле (энергоинформационном поле Земли?).

Очень часто в этом состоянии при установлении связи появляется феномен "ясновидения". о Вы можете потерять "себя" и очутиться как бы рядом с тем человеком. Вы будете видеть, что он делает и чем занимается.

з) Итак, связь налажена. Вы это физически ощущаете. Дыхание все время ритмическое. Глядя на образ, сосредоточьтесь на той мысли, которую вы хотите передать ему. Дальше, насыщая ее энергией, бросайте эту мысль в образ, в такт пульсации. Здесь ритмическое дыхание действует наподобие лукатетивы, выбрасывающей стрелу-мысль в пространство-цель.

Итак, мысли выбрасываются в такт пульсации. Вы почувствуете, что связь установлена. Вот собственно и все. Как видите, метод телепатии состоит из нескольких упражнений. Тренировка телепатии таким образом состоит из тренировки каждого ее элемента - упражнения.

В результате длительной тренировки развивается аппарат биосвязи. Становится возможным влиять а в обыкновенном состоянии, бодрствующем. Тогда человеку вполне достаточно всего лишь одного желания и некоторого сосредоточения на передаваемой мысли и она становится понятной для других людей. Но надо сказать, что такое влияние не очень сильно. И если специалисту (или йогу) нужно воздействовать более радикальным и сильным образом, то он всегда будет делать это через то состояние психики, о которых мы написали выше.

Следовательно, сам акт сосредоточения и практика вышеописанных состояний, очень сильно разовьют в вас телепатию, то есть высшую степень саморегуляции (организм и мозг автоматически будут выполнять все без-вредные для них желания-мысли).

Необходимо знать, что плохие мысли обладают разрушающим действием для любого человека, а для овладевшего психоэнергетической саморегуляцией они недопустимы совсем, так же недопустимы любые сильные безконтрольные эмоции, - можно в себе все пережить, возможен также переход в необратимые состояния (можно сойти с ума или умереть).

К глубокому сожалению, нам не известен опыт безопасной практики, сходной с состоянием К. китайской психотехники. Есть определенный опыт работы с состояниями, сходными с состоянием К. в Тибете и Индии. Но знания эти глубоко засекречены с тем, чтобы ограничить доступ к духовным высотам.

и) Телепатические способности - это, на наш взгляд, способности за счет состояния К. воспринимать весь комплекс запороговых, вернее, неосознаваемых, но реально воздействующих на перципиента физических полей, энергий, вибраций, излучений, разного рода физических волн (например, электромагнитных, акустических и др.). И, возможно, в перечисленном нами комплексе есть реальное физическое поле или волны, пока наукой не изученные, которые объясняют способность восприятия и на большие расстояния. Согласно известной закономерности живые организмы на Земле, способные что-нибудь излучать, способны это(и воспринимать. На уровне человека это достигается за счет восприятия на уровне бессознательных, под-пороговых сигналов, дальнейшей их переработки мозговыми (возможно, прогностическими) структурами и выдачу в осознаваемые структуры информации уже в виде образов, мыслей, чувств. То есть (как в ЭВМ) принимаемая информация переводится на "язык" мозга. Но, учитывая, что мозг человека сложнее ЭВМ, считаем, что здесь информация претерпевает более сложную переработку (группируется, расчленяется, сверяется с "опытом-памятью", анализируется и т. д.) прежде чем попадает в "осознаваемое", Главное, что поступившие сигналы после их обработки на уровне неосознаваемого, значительно усиливаются, прежде чем стать читаемой! мозгом информацией. Превращение "сигналов" в информацию" - вот тот мозговой механизм, который у человека можно было бы назвать приемником. Такой подход снимает трудность понимания проблемы общения "мозг-мозг". А на небольшие расстояния такие взаимодействия даже не требуют специальной психотехники. Больших успехов здесь можно добиться даже обычным эстрадным искусством за счет тренировки или при наличии врожденных способностей

Итак, руководствуясь изложенным, более чем кратким объяснением, мы приводим еще. один способ телепатии.

Развитие телепатических способностей, как это делается? Ведь это главное, развить.

Так вот здесь мы опять прибегаем к состоянию К. через "состояние-2". Мы обучаем "различать" и "узнавать" сигналы, то есть обучаем способности переводить запороговые сигналы из области неосознаваемого в область осознания на язык образов, мыслей, чувств методом "сверки" и запоминания этих информационных ощущений через основные информационные единицы (например, называется цифра 1, о чем сообщается перципиенту и он "запоминает" весь комплекс ощущений, затем цифра 2 и т. д.).

Кроме этого развивать телепатические способности можно гипнозом и медитацией. Телепатия часто осваивается продвинутыми духовными учениками

автоматически, как побочный продукт духовной практики.

Некоторые тибетские апахореты - созерцатели могут воспринимать на расстоянии сообщения от своего духовного наставника без систематической тренировки. Этот факт считают следствием их глубокого почитания к учителю. Считается, что некоторые мистики могут стихийно получить способность передавать мысли на расстоянии.

Основы обучения телепатии в Тибете выглядят так: (по А. Дэвид-Ниль):

Прежде всего, необходимо научиться выполнять весь комплекс упражнений, вызывающих состояние транса при концентрации мысли на одном объекте до тех пор, пока не получите эффект слияния субъекта с объектом (растворение "я"). Кроме этого, надо специально тренироваться в выполнении вспомогательных телепатических упражнений:

1. "Опустошать" сознание от всякой умственной деятельности, создавая в нем безмолвие и абсолютный покой (это составная часть рабочего телепатического фона);
2. Далее обучаются искусству распознавания и анализа разнородных влияний, вызывающих внезапные труднообъяснимые психические и физические ощущения, а также особые состояния сознания - радость, печаль, страх, неожиданные воспоминания о лицах, предметах или событиях, как будто не имеющих никакой связи с ходом мыслей или действиями человека, в памяти которого они всплывают.

После нескольких месяцев тренировки в этих упражнениях ученик допускается к совместной медитации с учителем. Оба запираются в тихой, малоосвещенной комнате и концентрируют мысли на одном и там же предмете. В конце упражнения ученик сообщает учителю все, что было в медитации - различные ощущения, образы, идеи, представления. Эти подробности сопоставляются с моментами медитации учителя - сходство и расхождения отмечаются.

На следующем этапе ученик, ничего не зная о предмете медитации учителя, старается воспрепятствовать возникновению в своем сознании мыслей, создает в нем вакуум (рабочий фон) и наблюдает неожиданно появляющиеся мысли, чувства, представления, как будто чуждые собственным его интересам или представлениям. Возникшие у ученика во время упражнения мысли и образы снова подвергаются анализу ламы, сравнивающего их с тем, что он мысленно внушал ученику во время сеанса.

Теперь учитель уже будет давать ученику конкретные задания. Ученик должен в это время сосредоточиться, находясь на небольшом расстоянии от учителя. Если приказы восприняты, это будет видно из действий или ответов ученика. По мере тренировок дистанция между учителем и учеником увеличивается постепенно. Затем в разных помещениях, а затем увеличивают расстояние до нескольких километров.

Ламы могут читать чужие мысли, когда им заблагорассудится, независимо от желания и готовности другого человека. Иногда ламы поручают работать по приведенной методике своим 2-3 ученикам. Старшие ученики проверяют свои успехи, посылая кому-нибудь без предупреждения телепатические сообщения, стараясь внушить мысли или действия тому, с кем никогда вместе не тренировались. Некоторые ученики пытаются внушить сигналы-действия животным.

На эти и другие обязательные упражнения уходят годы. Великие учителя могут иметь связь с любым живым существом в мире, но это результат уже духовной практики и специальных знаний. Одно из известных здесь условий - это ощущение единства "я" и мира, это особая тишина и малонаселенность Тибета, особый воздух и др.

ДЖАПА-МЕДИТАЦИЯ

Религиозный аутотренинг является низшей степенью духовного аутотренинга, в нем сложные понятия - "Универсальное психическое поле Вселенной" и "Непроявленное" подменяются на доступное пониманию простых людей - понятие "БОГ".

У разных народов, в разные времена, все высшие посвященные служители культа во всех мировых религиях хорошо знали и понимали эту разницу, поэтому, чтобы не смущать рядовых служителей культа и простых верующих, эти знания скрывались и хранились под большим секретом, а "работали" с понятием "БОГ".

У разных народов боги или один бог имели одно или несколько имен, а также одну или несколько ипостасей - аспектов существования. Мы приведем наиболее общедоступную в наше время психотехнику древней индийской религии, которую обработал и упорядочил индийский мудрец Чайтанья. Эта психотехника является частью религиозной ветви - пути любви (бхакти -йоги), поэтому она рекомендуется верующим в бога Кришну для "обретения счастья и освобождения".

Мы излагаем джапа - медитацию, руководствуясь рекомендациями известного индийского религиозного деятеля Прабхупады.

Медитация означает "мысленное созерцание", но у созерцания должен быть объект. Чтобы избавиться от повседневных тревог, занимающих ум, верующий человек должен подняться над материальным уровнем, он должен попытаться закрепиться на трансцендентальном духовном уровне и сделать это можно с помощью джапа - медитации, постоянно повторяя имена Бога, общаясь с ним таким образом. Так как Бог - это высший духовный уровень, то верующий с помощью повторения имен Бога (джапа - медитация) также автоматически попадает на духовный уровень бытия.

Согласно различным религиозным Писаниям у Бога много имен: Кришна, Рама, Иегова, Аллах, Будда и др. Повторение имен Бога оказывает очистительное действие и поднимает человека с материального уровня на духовный, изменяя при этом архитектуру его мозга и состояние сознания. В Индии верующие повторяют имена бога в форме мантр. На санскрите "ман" означает "ум", а "тра" означает "освобождение", следовательно, мантра, - это комбинации трансцендентальных звуков, освобождающая ум от тревог и волнений, создающая особый "рабочий" фон сознанию для его обречения с Вечностью.

Ведическая литература "Кали - сан тарана Упанишад", рекомендует маха - мантру. Эти шестнадцать слов - Харе Кришна, Харе Кришна, Кришна, Кришна, Харе Харе, Харе Рама, Харе Рама, Рама, Рама, Харе Харе - особенно рекомендуется и употреблению в Кали - йогу, эпоху ссор, тревог и лицемерия". Имя "Кришна" означает "всепривлекающий", имя Рама - "всерадующий", а Харе - это обращение к энергии преданного служению Богу. Таким образом, маха - мантра означает: "О всепривлекающий, о всерадующий Господь, о энергия Господа, прошу позволь мне преданно служить тебе".

Техника джапа -медитации - это чтение маха -мантры на четках, состоящих из 108 бусин, нанизанных вкруговую, со сто девятой большой бусиной посередине, представляющей "Кришну. Начинают с бусины следующей прямой за ней. Зажав бусину между большим и средним пальцем, вслух произносят текст маха - мантры. Повторяют эту мантру на каждой бусине четок, пока не доходят до большой бусины, тогда поворачивают четки и идут в обратном направлении. На большой бусине мантру не читают и через нее не перескакивают.

Чтение маха -мантры на каждой из 108 бусинок четок дает один "круг" и

занимает пять-семь минут. Каждое слово мантры произносится четко" это считается очень важным моментом джапа -медитации. Рекомендуется выполнять джапа -медитацию полчаса утром и полчаса вечером ежедневно, а при серьезных занятиях - не менее 16 кругов в день.

Систематические занятия джапа -медитацией, по утверждению Праб -хупады, позволяют, верующему быстро обрести счастье, покой и внутреннюю гармонию. Мы хотели бы отметить огромную роль внушения и самовнушения в религии и в нашей обычной повседневной жизни. Все всему внушает. Достаточно из любого авторитетного источника, например, по телевидению, ведущему сказать: "А сейчас мы вам покажем знаменитого целителя, посмотрев на которого 10 секунд, любой больной станет здоровым", и показать на экране любого приглашенного с улицы человека, который должен просто молча посидеть 10 секунд, глядя на телезрителей, как мы получим очень много выздоровевших полностью или частично от любых болезней, причем из менее 60% от их - общего- числа, как показывает практика. А лица особо внушаемые (таковых 5-20%) получают результаты поразительные, похожие на чудо, никаким другим лечебным методам недостижимые.

Более того, достаточно просто показать любой предмет или вообще ничего не показывая, только сказать и вы получите письма благодарности от исцеленных. Можно, строго говоря, ничего не говорить и ничего не показывать, просто чистый экран 10 сек., но чтобы телезрители знали, что это целебно и эффект исцеления будет тот же, а может еще и выше, особенно в странах, где высок авторитет телевидения и низкая общечеловеческая культура.

Все вышесказанное необходимо иметь в виду, когда мы говорим о религии и религиозной психотехнике, приносящей верующему человеку счастье.

Если человек во что-то верит, то вера становится объективной реальностью, реализуясь жизнью этого человека. Таким образом можно материализовать все что угодно. Это все не так просто, как мы излагаем в целях массового понимания предмета разговора, но это надо знать и понимать, когда мы говорим о религии, о том, что: в ней истина, а что вымысел.

Так, согласно нашей теории, любой человек, любой вымысел может превратить в истину и объективную реальность своей жизнью и жизнью людей с ним согласных.

Чтобы читатель смог еще немного поразмыслить о наиболее общих законах Бытия, приведем текст статьи из советского журнала "Химия и жизнь", "Лечить - не лечить...".

Среди врачей-психоневрологов существует два принципиально различных подхода к лечению неврозов - таких, например, как панический страх перед пауками и мышами. Одни считают, что пациент может избавиться от болезни, лишь осознав ее первопричину, лежащую порой глубоко в подсознании; другие убеждены в том, что следует просто бороться с симптомами недуга, внушая больному мысль о беспочвенности его опасений.

Спор этих двух медицинских течений возник давно, но оставался спором на словах, поскольку не существовало убедительных доказательств превосходства одного метода над другим.

Недавно в Калифорнийском университете состоялась сравнительная проверка обоих методов на трех группах больных, по 30 человек в каждой.

В ходе эксперимента, длившегося два года, больных одной группы лечили методом психоанализа; у больных другой группы стремились ликвидировать симптомы неврозов. Третья группа служила контролером.

П что же? К завершению опыта состояние здоровья обеих экспериментальных

групп улучшилось в равной степени. Причем равно настолько же насколько улучшилось самочувствие больных, которых никто никак не лечил.

ПСИХОТЕХНИКА РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ МЕДИТАЦИИ

Техника медитации - дело глубоко творческое, поэтому каждый настоящий мастер обязательно имеет свой метод, основанный на личном опыте и знании классических психотехник, а также на знаниях, переданных личным учителем или первым преподавателем.

Медитация - это глубоко измененное состояние всего мозга, организма и НПП, основанное на опорной или безопорной концентрации сознания с помощью различных психотехник для достижения соединения (йоги) ИПП с УППВ.

Конечной целью большинства высших медитационных психотехник является "просветление" и уход в Непроявленное.

Психотехники, тормозящие и та гармонизирующие психотехнические процессы в организме, являются обязательным начальным этапом и в том или ином количестве обязательно содержат в себе психоэнергетические, психофизиологические и психологические составляющие.

1. Психоэнергетические упражнения

Качество самого процесса медитации, а главное ее цель, во многом зависит от практического умения тренирующегося "набирать" и "хранить" энергию УППВ с тем, чтобы при необходимости расходовать ее, предварительно специфически преобразовав под заданный феномен-цель. Типичным упражнением такого рода может служить "Великое психическое дыхание йогов", которое хорошо описано в методической литературе.

2. Психофизиологические упражнения

Психофизиологический гомеостаз человека нами разделяется условно на два механизма - психический гомеостаз и физиологический гомеостаз, с учетом взаимообразной связи между психикой человека и его основными системами - нервной, сердечно-сосудистой, мышечной, дыхательной и др.

Дыхательные упражнения оказывают в зависимости, от психотехники тормозящее, мобилизирующее или гармонизирующее влияние на весь психофизиологический гомеостаз человека, а не только на эмоциональную сферу.

Дыхательные упражнения вырабатывают умение управлять дыхательным актом, затем психическим гомеостазом, а затем и всем организмом, любой его функцией или органом. Типичным примером правильного медитативного дыхания является Ритмическое дыхание йогов, психотехника которого нами описана.

Упражнения, развивающие способность управлять сердечно-сосудистой системой, приводят к возможности произвольного управления ритмом сердца и кровообращением, а это, в свою очередь, позволяет управлять терморегуляцией. Наиболее тесно с психикой связана мышечная система, поэтому психомышечные упражнения - очень важное звено в управляемом медитативном аутотренинге. Понижение мышечного тонуса ведет к торможению коры головного мозга, а упражнения, повышающие мышечный тонус, ведут к возбуждению. Учитывая преобладающее представительство зоны лица в коре головного мозга, очень важна психогимнастика лица, различные мимические упражнения.

Очень важными считаются правильно выполняемые релаксационные позы,

которые способствуют качеству медитации.

3. Психологические упражнения

Психологические упражнения основаны на взаимобратной связи эмоций с мышлением, воображением, вниманием, волей, памятью и др., а также на "замещении" одной эмоции другой, более сильной по характеру ее влияния на психофизиологический гомеостаз. Например, сильные положительные эмоции нейтрализуют грусть, тревогу, страх и т. д. или, например, страх подавляет радость, эустресс "замещает" дистресс и др.

Управление эмоциональной сферой достигается прежде всего эмоционально-волевыми упражнениями, с помощью упражнений, развивающих воображение, решаются задачи аутосуггестии, перевоплощения в заданный образ в моделирование психофизиологического состояния под заданный феномен или целевую программу.

Самовнушения носят как вербальный, так и невербальный характер. Интонация и эмоциональная окраска текстов зависит от желаемого психофизиологического эффекта.

Есть психологические упражнения, развивающие способность взглянуть на себя, но уже наделенного заданными качествами, как бы со стороны, извне, выполняющего заданный феномен или целевую программу.

Есть упражнения, развивающие способность "перевоплощаться",

Существуют психологические упражнения, активизирующие память - процессы запечатления, сохранения и воспроизведения ощущений, образов, мыслей, движений и др.

В различных психотехниках существует очень много психологических приемов, развивающих внимание, что позволяет в дальнейшем улучшить способность к медитативной концентрации и устойчивости внимания.

Для быстрого продвижения в медитации и для кодирования своих учеников некоторые преподаватели часто используют эмоционально-стрессовые психологические методы, приемы и упражнения.

Итак, после освоения начальных упражнений следуют виды психотехник, углубляющие состояние концентрации сознания, отключающие чувства и растворяющие сознание в объекте концентрации. Здесь возможны два варианта - опорный и безопорный, то есть с реальным объектом, служащим для опоры сознания в процессе развития глубины концентрации или воображенным. Во втором случае, в зависимости от вида психотехники, могут выступать образ, идея, мысль и др.

Далее изучаются психотехнические упражнения, развивающие пробуждение обновленного расширенного самосознания - "Я" из предшествовавшего растворенного в глубокой концентрации. Этот процесс получил название "просветление". Поэтому, достигнув глубины и качества медитации, дающих способность получить феномен "просветления", в дальнейшем тренируются по различным психотехникам, развивающим способности к необходимым на этом этапе феноменам. Многие системы заканчиваются на этом среднем, промежуточном этапе, специализируясь на способности к демонстрации одного, реже нескольких высших узкоспециализированных феноменов, например, телепатии.

Высшие этапы психоэнергетического саморазвития человека осваиваются с помощью различных высших медитативных психотехник. Высшие психотехники развивают в начале способность произвольного перемещения "Я" в ИПП, затем вырабатывается способность к временному выходу в ГОШ. Затем осваиваются психотехники свободного перемещения в ППП и временного

отождествления с УППВ (разумеется с сохранением самосознания - "Я"). В дальнейшем осваиваются психотехники свободного выхода, нахождения и выхода из УППВ по желанию тренирующегося с открытыми глазами и в бодрствующем состоянии.

После освоения этих психотехник многие навсегда уходят в УППВ, а некоторые остаются для "просветления" других людей. И, наконец, самой сложной является психотехника входа в Непроявленное. Обратного выхода нет. Весь описанный процесс поэтапного освоения медитации и есть Йога. Йога едина по своему глубокому смыслу и исторически является наследием многих древних цивилизаций. Различия в терминологии, целях и другие национальные и исторические особенности в психотехниках ничего не меняют в общей картине, смысл которой сводится к тому, что человек, развив себя особым образом, может и должен соединиться с Космосом, преодолев в себе "неведение", т. е. идею двойственности, одномоментности и независимости существования. Перечислю некоторые классические психотехники получения измененных состояний мозга. Прежде всего, это просоночное состояние - утром, при неполном пробуждении, вечером, перед неполным засыпанием или ночью, при переводе естественного сна в искусственный, контролируемый или неконтролируемый. Этот перевод может осуществляться гетеро- или аутогенным путем. Наиболее интересен - аутогенный ("йога сновидений"). Широко известна и классическая аутогенная тренировка со всеми своими модификациями, имеющимися в различных странах.

Существует также много психотехник, основанных на фиксации взгляда на точке или на блестящем ярком объекте, например: заходящее и восходящее на морском горизонте солнце, огонек свечи, лампа синего цвета, блестящий металлический шарик или предмет, кристалл, отверстие в коробке со светом и др.

Есть психотехники сосредоточения на звуке, на внешнем, например, на мерном звуке метронома (около 15 ударов в минуту) или на внутреннем космическом (Анахата Надам).

Есть несколько психотехник, основанных на расслаблении скелетной мускулатуры - это психомышечная тренировка Джекобсона и различные ее модификации, специальный точечный массаж, гравитационные ванны Радзиевского, сауна и др.

Существуют психотехники, в основе которых лежит специальная поза тела, например, японская медитация в позе "за - дзен" или китайская в "сейза".

Наиболее сложные психотехники - тибетские, в них выполняются упражнения для высоко развитого воображения, например:

1. Размножение образа, затем собирание и превращение всего, в точку, затем перемещение точки в Аджду.
2. То же, с лотосом, добавляются лучи света - энерготока.
3. То же, с садом. Добавляется окраска энергоканала.
4. Работа с образом. Воображение образа, далее слияние с ним, растворение в нем, глаза открыты.

Очень интересны индийские упражнения "шакти", "руна", "арупа" и др., а также простые виды концентрации на ощущении пустоты или сведение взгляда к переносице и глубже внутрь до утомления (можно к кончику носа) и последующей концентрацией на любом объекте на мысленном экране. Можно на мысли или философском понятии, например: "жизнь", "космос", "смерть" и др.

Существуют психотехники, позволяющие развивать способность к глубокой концентрации с помощью гетерогипноза. Есть и психотехники, когда

выполняются перемещения сознания из субъекта и обратно, при этом происходит внедрение в заданный образ с испытанием всех необходимых ощущений и "работа" в нем.

- Интересна японская психотехника размышлений, через коаны и специальный образ жизни, а также метод систематического кропотливого самонаблюдения, достижение искусственной управляемой шизофрении.

Существуют психотехники, основанные на методе перемещения сознания по определенным точкам тела. Это одно из самых многочисленных направлений. Любопытны, но сложны, методы мысленного оживления объекта, например: статуи, рисунка, ритуальной схемы, воображенного образа и др.

Есть психотехники, основанные на использовании сенсорного голода и возникновении управляемых галлюцинаций.

Есть психотехники с использованием физиотерапевтических и фармакологических средств.

Очень много психотехник основано на концентрации субъекта на дыхании или пульсе, на "чакрах" или "жизненных центрах", например: медитация с использованием дыхательного акта и внутренней концентрации на 12-ти жизненных центрах на позвоночнике или центре под пупком для мужчин и на средней части груди - для женщин. Объектами высшей концентрации могут быть триграммы, круг и др.

Есть много психотехник с концентрацией на янтрах, мантрах, джапах, даятах, Свои психотехники в крийя-йоге, лайя-йоге, шакти-йоге, раджа-йоге, самадхи-йоге, кундалини-йоге, агни-йоге, джанана-йоге, русской йоге, маха йоге, алмазной йоге, даосской йоге, системам "вайдика" и "таятрика", психотехнике по Бхагавадгите и других видах йоги.

Есть виды йоги с психотехникой медитации на музыке, на позе, на фразах, на процессе еды, на ходьбе, на положении тела в пространстве, на беседе, на своем поведении, на профессиональной работе, на любом увлечении и др.

Существует много ВИДОВ динамической медитации, например: в единоборствах или при демонстрации различных феноменов.

Очень интересны дзен-медитация, чань - медитация, тантристкая медитация, суфийская психотехника, корейские виды медитации и других восточных народов, психотехника древних египтян, иудеев, древних греков, христиан, буддистов, кришнаитов, мусульман, друидов, американских индейцев и др.

Хорошо разработана современная научная психотерапевтическая психотехника медитации в Индии, КНР, Японии, США, в других странах Европы, Азии, Африки и Америки.

А теперь - чуть подробнее несколько самых простых психотехник:

1. Мандала Медитация

Это динамический вид медитации. Может выполняться в группе или индивидуально, начинается с психофизических движений и затем через измененное состояние мозга ведет к состоянию покоя и концентрации.

Выполняется по утрам, для удовлетворительного усвоения требует 2-3 месяца систематических занятий.

Упражнения выполняются по 15 минут с чувством отрешенности и наслаждения:

а) Бег на месте, высоко поднимая колени (можно под музыку). Глаза открытые, дыхание ритмичное, ровное. Мысленная концентрация на ощущении пробуждения и иррадиации внутренней энергии.

б) Резко выдыхая, успокоить дыхание и пульс, открыть расслабленный, слегка отвисший рот, сесть в удобную позу с прямым позвоночником, закрыть

глаза. Начать легкие, почти произвольные покачивания, продолжая концентрацию на движении внутренней энергии по всему телу.

в) Лечь на спину, открыть глаза и выполнять быстрое вращение зрачками по часовой стрелке. Вызвать ощущение легкости и невесомости во всем теле, получить эффект "отсутствия тела". Концентрация на движении энергии к Аджне.

г) Закрывать глаза и раствориться в космической энергии, погружаясь в глубокую медитацию.

2. Тибетская лечебная медитация Надаббрама

Эта медитация выполняется в любое время дня, хотя желательно рано утром и на пустой желудок:

а) Сесть в удобную позу "ли на край стула с прямым позвоночником.

Успокоится, расслабиться, закрыть глаза, вызвать чувство легкости и невесомости во всем теле. Начать сжатыми губами громко гудеть (звук ХУМ) минут 20-40, до возникновения вибрации во всем теле. Возможны спонтанные плавные движения любой частью тела, которое ощущается как наполненный вибрацией гудения пустой сосуд. Наконец появляется четкое ощущение самостоятельного внутреннего гула. Выполняя концентрацию на этом ощущении, переходите ко второй части' медитации.

б) добиться эффекта "всплытие рук", затем ладонями кверху начать плавно выполнять обеими руками круговые движения от туловища наружу с концентрацией на ощущении исхода из тела энергии, делать 7-8 минут, затем начать движение рук в обратном направлении - к туловищу, ладонями вниз, концентрируясь на ощущении прилива энергии во все поры тела, делать еще 7-8 минут.

в) Прекратить движения. Сесть удобно или лечь и погрузиться в глубокую медитацию, растворив сознание в космической вибрации и пульсации.

3. Медитация Гермеса

Эта медитация рекомендуется к выполнению в вечернее время/ перед сном. В случае выполнения ее утром, необходим последующий 15-минутный отдых для снятия возможного остаточного оцепенения и легкого тумана в голове. Цель медитации - экономическая зарядка за счет слияния с космической энергией. Объект концентрации - представление своего тела в качестве посредника, через которого в биосферу планеты проникает космическая энергия. Общая длительность от 15 минут до 1 часа.

1. Стать лицом к востоку, расслабиться, успокоиться. Закрыв глаза, вызвать во всем теле ощущение легкости и невесомости.

2. Подняв голову к небу, поднять на эффекте всплытия обе руки ладонями к небу. Вызвать ощущение слияния и отождествления с Космосом.

3. Усилить ощущение тока космической энергии по рукам вниз (возможна при этом легкая дрожь).

4. Усилить ощущение иррадиирующей по всему телу энергии и вибрации.

Отключить сознание, раствориться в этом процессе и испытывать огромное наслаждение и радость.

5. Почувствовав себя совершенно наполненным и обновленным, открыть глаза, наклониться вниз к проводящей чистой части земли и коснуться ее секунд 5-10 лбом.

6. Повторить весь процесс сначала, несколько раз, в зависимости от рекомендации преподавателя.

В древности эта медитация имела форму молитвы.

4. Даосская медитация

Вначале выполняется подготовка к медитации. Выбирается полутемное, с естественным освещением, полностью изолированное от всех посторонних раздражителей место с хорошим доступом свежего воздуха. В случае искусственного освещения - лампа темно-голубого или фиолетового цвета. Можно выбрать место и на свежем воздухе, на природе, в тихом месте. Подушка для медитации должна быть мягкой и толстой, удобной для полного сидения.

Одежда свободная по всему телу, без пояса, ничто не должно мешать свободному дыханию и кровообращению.

Предварительно необходимо опорожнить кишечник, мочевой пузырь и очистить носовые проходы.

Медитация выполняется натошак. Лучшее время - четыре часа утра.

Наиболее употребительна поза лотос или полулотос, а также поза сейза.

Опишем подробнее позу лотоса с даосскими деталями техники.

Тело выпрямлено, грудь слегка наклонена вперед, понижая желудочную впадину и расслабляя диафрагму. Ягодицы слегка отодвинуть назад, чтобы выпрямить позвоночник. Позвоночник изогнут согласно естественной кривизне и выгибается в области ягодиц.

Естественное положение позвоночника поддерживается во время всей медитации, но без усилий и напряжения. Нижняя часть живота приводится в устойчивое положение путем опускания центра тяжести методом временной концентрации на точке ниже пупка на 5-6 см и вглубь на расстоянии семь к трем до позвоночника (нижний дань - тянь).

Положение ног устанавливается следующим образом.

Сначала тренирующийся садится на подушку с полностью вытянутыми ногами. Затем он сгибает правую ногу в колене и складывает ее под себя на основание противоположного бедра левой ноги, ступня при этом вытягивается подошвой кверху. Левая нога складывается аналогично и устанавливается на втором бедре. Положение обеих пяток регулируют таким образом чтобы они почти встречались напротив лобковых костей и, чтобы каждая пятка нажимала на район живота, соседний с ней. При этом боковые стороны колен прижаты к подушке, тем самым обеспечивая устойчивое выпрямление тела, которое не должно наклоняться ни вправо, ни влево, ни вперед, ни назад. Оба бедра являются таким образом похожи на две стороны треугольника с общей вершиной и, когда все выполнено правильно, центр тяжести всего тела автоматически установится в нижнем дань - тяне.

Затем правая кисть ладонью вверх ложится удобно на обе ляшки или на нижнюю часть живота, а левая - свободно сверху. Кисть, лежащая сверху, слегка держится нижней, без напряжения. Обе кисти и концы пальцев лежат удобно и расслаблено. Большой палец левой руки должен касаться ее среднего пальца, а большой палец нижней руки должен быть согнут над ладонью левой.

Такое положение ног и рук означает, что "отрицательное" охватывает "положительное", при этом образуется цепь из восьми каналов. Даосы утверждают, что соединение четырех конечностей замыкает четыре прохода, что позволяет удерживать центр.

Голова и шея установлены вертикально и обращены вперед. Слух выключен.

Рот закрыт, язык касается неба, образуя место для движения психической энергии от носа к горлу. Глаза закрыты и направлены вглубь переносицы ("фиксируя духовности в ее первоначальной полости - тсу чиао).

Общее самочувствие в позе должно быть естественным, непринужденными и ненапряженным.

Далее выполняется анальное сокращение.

Итак, освоив позу, приступаем к получению начальных, устойчивых навыков в концентрации сознания и учении правильно дышать.

Мыслительный процесс охватывается контролем за счет фиксации и удерживания внимания на нижнем дань - тяне. Метод обращения внутрь уменьшает поток мыслей, исследование интеллекта, природы появления и исчезновения возникающих мыслей, "смотрите в глубину", с постепенным легким невербальным волевым усилием прекращают возникновение новых мыслей. Хотя большинство специалистов не рекомендует это заключительное легкое волевое усилие. Рекомендуется абсолютное, полное отсутствие произвольных мыслей и усилий.

Спокойно следуя по течению потока сознания, недопустимо проявлять нетерпение, следует оставаться абсолютно невозмутимом, автоматически выключая слух.

Качество медитации будет улучшаться по мере непрерывных, 'настойчивых', систематических тренировок и беспредельной веры в успех,

Рекомендуется выполнять ее вначале три раза в день по одному часу, а затем следует продолжать все время - во время ходьбы, стояния, сидения или лежания. Чем дольше медитация, тем лучше результат.

Дыхание должно быть естественным и в гармонии с движениями живота и диафрагмы. Затем осваивают контрарное дыхание. Вдохи и выдохи должны быть медленными, непрерывными и тонкими, пока не возникнет эффект исчезающего дыхания легкими и не появится ощущение как будто все тело дышит каждой своей порой.

Правильное даосское медитативное дыхание является контрарным или "обращенным". Как и естественное контрарное дыхание достигает живота, но с противоположными расширяющими и сжимающими движениями нижней части живота и диафрагмы. Оно выполняется следующим образом:

1. Вдох выполняется тонким, неосязаемым, непрерывным, медленным, и глубоким, проходя от ноздрей вниз и достигая низа живота, наполняя полностью всю грудь и частично живот воздухом, расширяя грудь, при одно временном сокращении нижней части живота.

Толкаемая сокращающимися мышцами диафрагма становится активной и, прогибаясь вверх, усиливает давление в грудной клетке.

Длительность вдоха не менее минуты, выдоха также, хотя древние тексты рекомендуют вдох чуть длиннее выдоха, а современные специалисты - на оборот.

2. Выдох выполняется медленный, тонкий, неосязаемый и непрерывный, при этом нижняя часть живота расширяется и, наполняясь, становится твердой. При этом психоэнергетический центр "нижний дань - тянь" наполняется энергией. Грудь пустая и вместе с диафрагмой расслаблена.

Правильное дыхание и концентрация на нижнем дань - тяне повышают устойчивость позы и делают диафрагму более активной и сильной, за счет контрарного расширения и сжатия живота.

Рекомендуется дышать правильно все время, выработать навык и во время медитации не отвлекаться на контроль за правильным дыханием.

Первое время, чтобы не отвлекаться во время медитации, надо выполнять дыхательные тренировочные упражнения до или после каждой медитации 5-10

минут и обязательно на чистом и свежем воздухе. Надо следить, чтобы каждый вдох достигал нижнего дань - тяня, а каждый выдох начинался оттуда и хорошо расслаблял грудь, позволял автоматически опуститься желудочной впадине. Это позволит повысить устойчивость и эффективность медитации.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Заканчивая нашу книгу, хочется обратить внимание читателя на то главное, что хотелось сказать. Наша Вселенная - живой и разумный организм; наша планета - живое и разумное существо. Человек - потенциально разумное, бессмертное космическое явление.

В наступившем новом витке- эволюции наш народ даст всему человечеству мир, счастье, истинную духовность и бессмертие, именно об этом и говорит народное, вечно молодое космическое учение нашей Вселенной - высшая йога.