

ПРЕДИСЛОВИЕ

В начале XX в. усилиями В. М. Бехтерева и других ученых в России были созданы крупные научные работы в области биоэнергетики человека. Советская биоэнергетика в начале своего пути развивалась успешно (особенно успешными были исследования по телепатии). Но затем этот раздел науки был закрыт как не соответствующий духу марксизма-ленинизма. Долгое время никаких научно-исследовательских работ по биоэнергетике не проводилось, а в печати если и упоминалось биополе и связанные с ним сенситивные явления, то в основном с иронией. Сейчас, когда резко изменилось отношение и ученых, и общественности к проблеме существования биополя и сверх чувственного восприятия, стало понятно, насколько мы отстали в этой области от Запада. Там, на Западе, уже давно функционирует около 400 специализированных научных центров (причем о результатах исследований большинства из этих центров мы ничего не знаем вследствие самоизоляции в этой области в течение долгого времени). И сегодня советским ученым необходимо приложить много усилий, чтобы наука, изучающая биополе и сверхчувственное восприятие человека (называется эта наука парапсихологией, а в последнее время возникло и все чаще употребляется еще одно название — психотроника), заняла достойное место в жизни общества, в жизни страны, ибо эта наука — одна из самых важных для самого человека: она определяет суть человека и, следовательно, истоки его духовного начала.

Говоря о месте, которое занимает парапсихология в ряду современных наук не только в нашей стране, но и вообще в Европе и Америке, следует сказать, что, к сожалению, место это далеко не самое первое и не соответствует тому назначению, которое имеет парапсихология для физического и духовного развития каждого человека и всего человечества в целом. Европейские и американские ученые слишком долго увлекались (и еще пока увлекаются) раскрытием тайн внешней среды, окружающей человека, и уделяли недостаточно внимания изучению самого человека. Человек (его структура, его суть, его предназначение, его место во Вселенной) для науки как был, так и остался пока тайной. Если бы наука уделяла гораздо больше внимания изучению самого человека (учитывая, что человек — это космос в миниатюре), ученые получили бы не только знания об истинной структуре человека и о внешней среде, окружающей его, вплоть до Вселенной (через сверхчувственные восприятия), но и представления о дальнейшей эволюции человека и всего человечества, что позволило бы критически относиться к тем направлениям развития цивилизации, которые противоречат естественной рациональной эволюции, то есть ведут к одной из катастроф или к нескольким сразу: ядерной, экологической, морально-духовной.

Не разгадав тайну человека, современная наука в отличие от восточной (йоговской) школы парапсихологии не может найти своего (научного) объяснения сверхчувственного восприятия (сенситивных способностей) человека. Причина этого не только в том, что парапсихологии уделяется недостаточно много внимания по сравнению с другими науками, но и в том, что ученые встали на неправильный путь изучения биополя и сенситивных явлений. Подавляющее большинство ученых, занимающихся парапсихологией, даже не пытаются вызвать в себе сенситивные ощущения, чтобы подробно изучить их. В своей работе они опираются в основном на аналитический подход, типичной ошибкой которого является изучение человека вне связи с окружающей средой. Кроме того, ученые при изучении сверхчувственного восприятия пользуются теми медицинскими приборами, что реализуют лишь такие возможности человеческого организма, которые человек осознал, и, естественно, не могут реализовать те возможности человека, о которых имеются пока смутные представления. Нужны принципиально новые приборы, позволяющие улавливать тонкие виды энергии (правда, в последнее время я такие приборы появились).

Ученые, занимающиеся вопросами телепатического воздействия, в основном опираются на современную физику, которая оформилась вне системного подхода, и, кроме того, в качестве основного ее положения представляют Вселенную как бесконечное пространство, заполненное пустотой (кроме редких сгустков материи в виде звезд, планет, комет и других космических тел). Эти ученые считают, что имеется определенный, строго ограниченный

набор видов энергии и энергетических взаимодействий (уже давно изученных). При таком подходе им трудно понять и объяснить сущность передачи энергии и информации при телепатическом общении.

Проблемы передачи энергии и информации (да и вообще вопросы биоэнергетики человека) могут быть положительно разрешены с научной точки зрения, если отказаться от одностороннего взгляда на энергетические процессы, происходящие в жизни, во времени и в пространстве. Заменяя этот взгляд на системный подход, можно в конце концов понять, что окружающее нас пространство заполнено энергией, которая постоянно взаимодействует с энергией среды распространения, и что нет вещества, не сводимого бы к энергии: по существу, и физическое тело есть совокупность сгустков энергии (это становится понятным, если при рассмотрении строения тела человека следовать цепочке: органы — молекулы — атомы — нуклоны — кварки; а кварки, по современным физическим представлениям, есть сгустки энергии). И такой системный подход к парапсихологии в научных кругах нашей страны становится все весомее. К довольно-таки узкому кругу известных ученых с «открытым умом» (по определению Ш. Карагуллы), как доктор медицинских наук профессор А. Медеяновский, академик АМН СССР В. Казначеев, член-корреспондент АН СССР А. Спиркин, присоединяется новое поколение ученых, не отягощенных закостенелыми подходами к научным изысканиям.

Восточная школа парапсихологии достигла больших успехов в прикладном аспекте и, кроме того, имеет свое объяснение сенситивных способностей человека. Эта школа создала стройную систему представлений о мире и месте человека в нем, причем без строгих, в нашем понимании, научных методов и приборов. По существу, в качестве приборов здесь используется собственный организм, доведенный с помощью специальных упражнений до нужного уровня. И наиболее совершенными упражнениями в этом аспекте являются упражнения йогов.

В этой книге сделана попытка систематизировать современные знания о биополе и сенситивных способностях на основе восточной и западной школ парапсихологии. При этом автор основные вопросы парапсихологии рассматривает с точки зрения восточной, а конкретно — йоговской школы.

ОТ АВТОРА

Встречи с людьми, достигшими космического сознания, оставляют неизгладимый след в душе. Эти люди как бы излучают духовный свет, и в лучах этого света становишься внутренне чище, благородней.

Моя первая встреча с человеком космического сознания произошла более 30 лет назад, когда я учился в 9-м классе. В середине учебного года ушел на пенсию учитель литературы, и на смену ему пришел новый, весьма преклонного возраста, бывший преподаватель пединститута. Я не помню его фамилии, запомнились лишь имя и отчество — Владимир Алексеевич, но сам он как личность остался в моей памяти навсегда. Помню его импровизированные лекции по литературе (да-да, именно лекции, лекции, блестящие по исполнению и глубине мыслей, по сути своей совершенно отличавшиеся от того, что мы читали в учебниках или слышали по радио), помню его благородное, несколько усталое лицо и пронзительные своей синевой и какой-то внутренней чистотой глаза. И еще я помню блаженный трепет, который испытывал при его появлении в классе, как будто для меня наступал какой-то необыкновенный праздник. Иногда он не читал никаких лекций, просто наверстывал упущенное и спрашивал всех подряд (при чем спрашивал не по учебнику, а беседовал с учеником на какую-либо литературную тему), но ощущение праздника не проходило у меня и в такие дни.

В конце учебного года, перед экзаменами, Владимир Алексеевич заболел, и я по просьбе директора отправился к нему домой — навестить и, может быть, чем-то помочь ему (он жил один с шестилетним сыном; сын не ходил в детский сад, и Владимир Алексеевич брал его с собой в школу на уроки, где мальчик, сидя за одной из парт, тихо перебирал игрушки или рисовал). В комнате коммунальной квартиры, где жил Владимир Алексеевич, царил порядок и чистота. Сын что-то рисовал в альбоме, а хозяин дремал в кресле. После стандартных фраз о самочувствии Владимир Алексеевич, уговорив меня задержаться на некоторое время, пошел на кухню готовить чай, а я расположился на стуле возле письменного стола и принялся рассматривать комнату. То была самая обычная комната тех времен: бедная мебель, скромные занавески на окнах. Но что привлекло мое внимание с первой минуты — это картины, висящие на стене напротив. На одной из них был изображен парусник в море (на мотив лермонтовского «Паруса»). На другой — Лермонтов, стоящий на горной тропе и задумчиво смотрящий на вершины гор, над которыми встает солнце. А третья картина сразу заворожила меня, и я долго не мог оторвать от нее взгляда. По размеру она была самой большой и занимала чуть ли не треть стены. Все ее пространство заливал яркий свет, идущий в виде еле уловимых, распространяющихся во все стороны волн от большого диска в центре. Как, какими красками, каким методом был изображен этот сияющий (но не ослепляющий, а приятный глазу), заливающий всю картину и как бы продолжающийся в комнате свет, мне было непонятно (да и сейчас остается непонятным). К этому диску устремлялся, как бы плывя по пространству, человек в легком го лубом одеянии. И хотя лица человека не было видно (оно было обращено к диску), по внешним признакам фигуры, по знакомым жестам я догадался, что это Владимир Алексеевич. В левой части картины в виде отдельных кадров, наплывающих друг на друга и образующих спиралевидную ленту, были изображены события мировой истории. В начале видимой части ленты (начала и конца у этой ленты не было: верхняя и нижняя части ленты сужались и уходили как бы в глубь картины, превращаясь в конце концов в точки) — космический корабль, из которого выходят существа в скафандрах; затем несколько сюжетов из жизни цивилизованного мира; далее следовали знакомые по учебникам истории основные исторические вехи; в конце ленты были изображены взятие Зимнего дворца и события второй мировой войны. В правой части картины также помещалась спиралевидная лента событий (как я потом понял, это были события будущего). Лента была длинной; картины, наплывающие друг на друга, были мелко выписаны и плохо видны, так как люстры в комнате не было, а одна лампочка под абажуром не позволяла рассмотреть все подробно. Но я запомнил первые изображения: это земной шар, вокруг которого вращаются какие-то шары (очевидно, искусственные спутники), люди в скафанд-

рах на поверхности какой-то планеты (очевидно, Луны), какой-то огромной мощности взрыв и панически убегаящие в разные стороны люди; огромное количество людей на площадях.

Когда я не отрываясь смотрел на эту картину, сын Владимира Алексеевича, до этого, казалось бы, не обращавший на меня никакого внимания, подошел ко мне и сказал:

— Вы первый посторонний, кто видит эту картину. Папа никому ее не показывал, а сегодня утром, когда мы завтракали, он мне сказал, что он уже старый и ему теперь уже все равно, что о нем будут думать люди. А потом он взял и повесил эту картину на стену.

— Скажи, кто нарисовал эти картины? А особенно меня интересует вот эта большая картина. Кто ее нарисовал?

— Папа. Когда мы жили в большой квартире, папа много рисовал, и у нас было много его картин. А потом не знаю, куда-то все это исчезло. И остались вот эти три картины. Вот эту большую картину он рисовал очень долго.

— А ты знаешь, о чем она? Что это такое?

— Я спрашивал папу об этом. Он мне долго не хотел отвечать, а потом все-таки сказал, сегодня утром сказал, что это третье и последнее, как он сказал, видение.

— Что такое видение, ты у него спросил?

— Спросил. Он мне ответил, что я еще мал и мне не нужно это знать. Но он сказал, что опишет это видение в записках и, когда я закончу школу, я смогу прочитать эти записки.

Вошел в комнату Владимир Алексеевич, и разговор с мальчиком прервался.

Когда мы пили чай, Владимир Алексеевич задумчиво сказал: «Вы знаете, я приму у вас экзамен, закончу учебный год и больше в школу не вернусь. По возрасту я уже давно пенсионер, силы у меня не те, чтобы вести столько уроков, сколько я вынужден вести. А потом... Мне трудно укладываться в те жесткие рамки, которые заложены в школьных программ по литературе. Ну, например, Лермонтов... Казалось бы, навечно второй поэт России в представлении уже нескольких поколений людей, но только очень немногие ощущают глубину его поэзии. Ведь он был ясновидец. Я не буду объяснять, что такое ясновидец. Чтобы объяснить вам это, не нужно много времени, но дело в том, что люди (и вы в том числе) сейчас пока не готовы воспринимать такие понятия, как ясновидец. Впрочем, я прочитаю вам одно стихотворение, одно из свидетельств его дара ясновидения. И вы, наверное, поймете, что он умел ясно видеть будущее, грядущие события». Он немного помолчал и тихо, как бы про себя, прочитал на память следующее стихотворение (потом я узнал, что оно называется «Предсказание»):

Настанет год, России черный год,
Когда царей корона упадет;
Забудет чернь к ним прежнюю любовь,
И пища многих будет смерть и кровь;
Когда детей, когда невинных жен
Низвергнутый не защитит закон;
Когда чума от смрадных, мертвых тел
Начнет бродить среди печальных сел,
Чтобы платком из хижин вызывать,
И станет глад сей бедный край терзать;
И зарево окрасит волны рек:
В тот день явится мощный человек,
И ты его узнаешь — и поймешь,
Зачем в руке его булатный нож:
И горе для тебя! — твой плач, твой стон
Ему тогда покажется смешон;
И будет все ужасно, мрачно в нем,
Как плащ его с возвышенным челом.

Через 10 минут, поговорив немного о школьных новостях, я распрощался, надеясь еще прийти сюда. Но через несколько дней начались экзамены, потом каникулы, во время которых не нашлось повода для нового визита. А в начале следующего учебного года я узнал, что Владимир Алексеевич уехал вместе с сыном в деревню, уехал навсегда. И только однажды у меня было ощущение, что я снова вижу его: на столько ярко как бы вспыхнул передо мной его образ. Это было в октябре 1989 года, когда, листая «Литературную газету» я вдруг наткнулся на статью Ларисы Васильевой, написанную к 175-летию со дня рождения М. Ю. Лермонтова. Называлась эта статья «Ясновидец». Да, времена изменились. Сейчас можно не только говорить, но и писать в газете о космическом восприятии мира, о ясновидении, да еще применительно ко всеми любимому поэту. И Лариса Васильева, пользуясь возможностями настоящего времени, рассказала (как всегда, талантливо и проникновенно) о том, о чем она знала, наверное, давно: рассказала об истинной глубине таланта Лермонтова, о ясновидении поэта, о чем с украдкой и с оглядкой много лет назад было рассказано мне ясновидцем Владимиром Алексеевичем.

Этот человек, промелькнувший в начале моей юности в виде яркой звезды на сером небосклоне, оставил глубокий след в моей душе. Он оставил во мне любовь к литературе, но любовь не слепую, ограниченную штампами, изобретенными составителями учебников, а любовь, основанную на собственном взгляде на то или иное произведение, на собственном вкусе. Своими уроками литературы он научил меня думать, думать самому и не позволять навязывать мне то, что органически чуждо и неприемлемо для меня. И еще — он был первым, кто зажег во мне интерес к необычному в человеке, к способностям сверхчувственного восприятия.

В 1977 году от одной из сотрудниц моего отдела я узнал, что в спортивном зале школы около метро Университет ведет группу Хатха-йоги какой-то особый преподаватель. Звали его Владимир Николаевич Кузин, а помогал ему Иван Николаевич Ботин. Естественно, объявления или афиши об этой группе Хатха-йоги нигде не было вывешено (в то время это было невозможно: йога была запрещена, и занимающиеся йогой, и особенно преподаватели, преследовались властями). Но тем не менее люди как-то узнавали о занятиях в этой школе и два раза в неделю (в понедельник и пятницу) заполняли до отказа школьный спортивный зал. Что их, в том числе и меня, приводило в зал? Только ли интерес к йоге? думаю, что не только это, и не это являлось главным. По многолетнему опыту знаю, что просто любопытные после нескольких занятий Хатха-йогой отсеивались, поняв, что чуда не произойдет, выздоровление быстро не наступит и что заниматься упражнениями Хатха-йоги нужно каждый день и довольно основательно.

Главным в тяге людей к Кузину была сама его личность. Я допускаю, что Кузин обладал сильным биополем и, возможно, влияние биополя было причиной интереса к нему людей. Но меня не покидало ощущение, что сильное светлое биополе Владимира Николаевича — следствие его космического сознания. Видя и слушая Кузина, я испытывал точно такие же переживания, какие у меня были в юности на уроках ясновидца Владимира Алексеевича. То же трепетное ожидание праздника. Сам Кузин, будучи очень скромным человеком, никогда не говорил о своих внутренних ощущениях, тем более о моментах просветления. Но, прислушиваясь к своей внутренней реакции на общение с Кузиным, видя светлые лица людей, слушающих его во время, а также до и после занятий, я не мог и сейчас не могу отказаться от мысли, что Кузин — человек, достигший космического сознания. Люди шли заниматься не просто йогой, а заниматься именно у Кузина, рядом с Кузиным. Обучали йоге три преподавателя (к Кузину и Ботину присоединился еще один преподаватель — Хачик Геворкович Виробьян), но заниматься все без исключения хотели именно у Кузина. Именно он, с его тихим старческим голосом и невзрачной внешностью, чем-то неуловимым и мощным привлекал к себе людей. Судя по всему, он никогда не готовился к занятиям, но опытному специалисту было видно, что йогу он видит как бы изнутри, видит саму ее суть. Слушая его, мы были как бы в постоянном ожидании, что из этого человека вот-вот хлынет поток яркого, прекрасного света и этот свет проникнет в нас и наполнит до краев.

К сожалению, в то время, когда я впервые увидел Владимира Николаевича, он был уже в довольно преклонном возрасте. Через несколько лет его не стало. Время для ухода в мир иной он выбрал сознательно. Это был день Пасхи.

Одно из самых ярких впечатлений в моей жизни получил я на представлении Вольфа Мессинга. Это было в 1962 году. В дом культуры МЭИ я забрел чисто случайно: увидел афишу, купил билет и поднялся на второй этаж, в зрительный зал. То, что я увидел, несколько не было похоже на типичные для того времени представления гипнотизеров (о сенситивах в нашей стране в то время мало кто знал). Говорила больше ведущая. Мессинг, молчаливый, элегантный, выполнял свою работу быстро и как бы автоматически: молниеносный счет, распознавание предметов в конвертах, поиск предметов в зале и другое. Почти все в зале смотрели на артиста как на кудесника, сотворителя чуда.

Через двадцать лет, присутствуя на представлении артиста Москонцерта (а на самом деле талантливого сенситива) Валерия Авдеева, я видел, что публика уже не испытывала того трепета, который был характерен для представлений Мессинга, хотя Авдеев по уровню своих сенситивных достижений превосходил Мессинга (я сужу об этом, сравнивая по сложности их номера). Было заметно, насколько выросла осведомленность людей о парапсихологии, экстрасенсах и их способностях.

Пожалуй, переломным в отношении ученых, журналистов, общественности к парапсихологии стал 1988 год. Именно в это время стала популярной целая плеяда молодых сенситивов, демонстрирующих свои способности на эстраде. Это Альберт Игнатенко, Михаил Шойфет, Юрий Горный, Автандил Ломсадзе, Михаил Томбак, выступающие в концертных программах под девизами «Твои возможности, человек» и «Познай себя». В газетах и журналах почти исчезли статьи, клеймящие проходимцев в лице экстрасенсов, все чаще появляются интервью с солидными учеными, изучающими парапсихологию. И сейчас Мессинг, будь он жив, вздохнул бы с облегчением: многие годы своей жизни он страдал от непонимания, отношения к себе как к шарлатану, от глупых вопросов и «разоблачительных» статей.

Среди последователей Мессинга, выступающих на эстраде, выделяются Валерий Авдеев и Альберт Игнатенко. Оба они известны не только по эстраде; о них пишут в газетах и журналах, у них берут интервью на телевидении. Валерия Авдеева впервые я увидел на его выступлении в подмосковном доме отдыха Бекасова в 1982 году. Набор его номеров был похож на мессинговский, но был также и гипноз, ввод в состояние каталепсии. Помню, ради проверки своих возможностей я пытался помешать поиску предметов, и довольно успешно. Надо отдать должное Авдееву, его непосредственности и обаянию — на обаянии в совокупности с мастерством он вел весь концерт. И здесь, видя, что номер не получается, он обаятельно улыбнулся и просто сказал: «Что-то сейчас не клеится». Через семь лет я увидел его уже в другом качестве. Он выступал с публичными лекциями о своей системе Имаго, приближающей человека к космическому сознанию.

Программа Альберта Игнатенко, которую я видел в зале московского кинотеатра «Тбилиси» в 1989 году, отличается от программы Авдеева. Он использует номера с применением суггестии (внушения, при котором внушаемый не погружается в гипнотический сон он видит зрительный зал, сцену, слышит реакцию публики, аплодисменты), «удара каратэ», основанного на умении собрать, сконцентрировать свою энергию и послать ее на расстояние. Так же, как и Авдеев, Игнатенко не ограничивает себя артистической деятельностью. Он действительный член Общества психологов СССР при президиуме АН СССР. В 1989 году А. Игнатенко стал президентом Международного центра психоэнергосуггестии «Феномен» на базе совместного советско-австралийского предприятия «Развитие». Задача этого центра — изучение и пропаганда методов нетрадиционной психологии.

Подъем йоги в СССР начался в семидесятых годах. И особенно бурное развитие получила йога в Москве. Именно тогда появились яркие личности, взявшие на себя тяжелый и опасный труд учителя йоги в СССР. Тот, кто давно занимается йогой, очень хорошо знает эти имена. Это А. Зубков, Ю. Полковников, 8. Кузин, Г. Стаценко, Я. Колтунов, С. Полушин, В. Воронин. Среди этого созвездия учителей современной русской йоги (именно рус-

ской йоги, потому что каждый создал свою школу йоги, учитывающую условия и стиль жизни нашей страны; только С. Полушин остался верен индийской школе Айенгара) моему сердцу особенно близки имена Г. Стаценко и Я. Колтунова. Эти двое, помимо блестящих педагогических способностей, обладают огромной притягательной силой для людей, стремящихся научиться йоге. Притяжение это — в их сенситивных, конкретно — в телепатических способностях, проявляющихся в сильной связи учителя и ученика. Насколько они могут телепатически воспринимать информацию от окружающих людей — это вопрос, требующий определенной проверки (по крайней мере, в такой способности Стаценко я имел возможность удостовериться), но то, что они могут передавать свои мысли аудитории, посылая через них свою уверенность в себе, веру в истинность подаваемого материала, — вне сомнения, так как подтверждают это люди, стремящиеся попасть к ним на занятия и слушающие их с трепетным интересом.

1978 год — зенит популярности Геннадия Алексеевича Стаценко. В Москве это имя в то время было очень известно среди йогов, по крайней мере, не менее известно, чем имена А. Зубкова (первого советского дипломированного йога) и Ю. Полковникова. После одного из восторженных рассказов Х. Г. Виробьяна об огромном стечении народа на занятиях Стаценко я решил посмотреть это чудо. И действительно, когда я пришел в сентябре на одно из первых занятий его новой группы в спортивный зал музыкальной школы (вблизи метро «Пионерская»), там было столпотворение. Огромный спортивный зал, по площади в полтора раза больший, чем стандартный школьный зал, не мог вместить всех желающих, негде было просто встать. Это повторялось на всех последующих занятиях. В конце концов на пятом или шестом занятии Стаценко был вынужден разделить всех занимающихся на две группы: одна группа занималась по нечетным неделям, другая — по четным. Но и эта мера мало помогла: каждый раз зал был полон, расположиться таким образом, чтобы удобно заниматься, было невозможно.

Ученики с огромным вниманием слушали объяснения Геннадия Алексеевича, с затаенным восторгом смотрели на эффектное исполнение поз (позы он показывал, выполняя их на столе, очевидно, для того, чтобы всем в зале было видно). Посещая его занятия, я обычно сидел на скамейке у стены, сбоку от Геннадия Алексеевича. На одном из занятий у меня возникло возражение против техники исполнения им одной из асан. Пока я обдумывал, в какой форме задать вопрос, Стаценко повернул голову и обратился ко мне: «Я чувствую, вам непонятно», — и тут же, по существу, ответил на мой вопрос. Такая же ситуация повторилась и через одно занятие: Стаценко так же быстро отреагировал на мой мысленный вопрос. И тогда я убедился, что Геннадию Алексеевичу свойственны телепатические способности.

За прошедшие 12 лет число учеников Стаценко не уменьшилось. В 1988 году я встретил его в конференц-зале ВАН СССР, где он организовал учредительную конференцию Всесоюзной Ассоциации йоги. Так же, как и 12 лет назад, я увидел в нем и спокойную уверенность в себе, и умение блестяще подчинять себе аудиторию: он хотел быть президентом Ассоциации и стал им, склонив на свою сторону большинство участников конференции (хотя доводы против создания Ассоциации именно в этот день, высказанные Л. Тетерниковым, Х. Виробьяном и другими, были до вольно серьезными).

Яна Ивановича Колтунова я увидел впервые в июне 1978 года в доме санитарного просвещения, расположенного в Фурманном переулке. Колтунов вел там группу йоги, где занимались люди, имеющие достаточно большой опыт пропагандирования здорового образа жизни, и среди них Галина Сергеевна Шаталова. Именно на ее лекциях я впервые услышал о Колтунове. По ее словам, он при рационе питания, включающем в себя только 200 г зелени и несколько орехов (в течение дня), имеет фигуру Аполлона. И действительно, тело Колтунова было красивым, а волевое лицо выражало большое чувство собственного достоинства и незаурядный ум. Занятие Колтунов провел очень интересно и насыщенно. Подход к Хатха-йоге у него был свой, с применением аутотренинга. В йоговских позах он расслаблялся, как в аутотренинге, вызывая последовательно расслабление мышц, сосудов (тепло), дыхания.

Через несколько лет имя Я. И. Колтунова стало еще более известным. Из Москвы и Московской области каждое воскресенье приезжали люди в школу йоги Колтунова. В этой школе сначала сотни, а затем тысячи людей обучались азам йоги и бега трусцой (Колтунов выработал такую методику бега, при которой начинающие и редко бегающие люди могли сразу пробежать без вреда для себя несколько километров, при таком беге расслабляется тело, особенно ноги и руки, при выдохе прана посылается в ноги, руки, область сердца). Хотя Ян Иванович для подстраховки и назвал школу йоги «Школой коммунистического воспитания», это ему не помогло. Райком партии, встревожившись большим скоплением народа, принял репрессивные меры: занятия были запрещены, Ян Иванович исключен из партии. Эта немилость партийных органов к Колтунову в какой-то степени коснулась и меня. В 1984 году на торжественном собрании слушателей двухгодичных курсов методистов-инструкторов комплексного закаливания человека, на которых я занимался, было объявлено, что выдача дипломов переносится на год. Истинной причиной этого переноса было то, что Колтунов был слушателем этих курсов, и, естественно, кому-то наверху не хотелось, чтобы он имел диплом. В том же году я закончил курсы по оздоровительному бегу и ходьбе, проводимые Отделом и Федерацией легкой атлетики Спорткомитета города Москвы. Обещанное удостоверение заменили просто справкой о прослушивании курса из-за того, что на этих курсах занимались люди из клуба «Космос», организованного Колтуновым.

Среди известных мне преподавателей йоги наиболее способной в биодиагностике является Эвелина Владимировна Жданова. Встретился я с ней в 1983 году на курсах инструкторов школы здоровья, организованной врачом-физкультурным диспансером № 16 Перовского района г. Москвы.

Каждый вторник врачи читали лекции, а затем начинался свободный обмен опытом, знаниями, информацией по здоровому образу жизни. И вот здесь Жданова проявила себя не только интересным лектором, но и незаурядным биодиагностом. Тут же, в зале, она, не отказывая никому, проводила биодиагностику и при необходимости использовала свои способности целительницы.

В последующие годы Жданова организовала школу здоровья и сейчас ведет не только йоговские занятия, но и занимается биодиагностикой и целительством (несколько раз в неделю).

Вот эта целительская сторона чувствительной деятельности Ждановой вызывает у меня особое уважение. Я сам тоже занимаюсь целительством, но помогаю одному или двум пациентам в неделю, а Эвелина Владимировна несколько раз в неделю принимает целый поток людей. Это своего рода целительский подвиг.

Здесь я рассказал о своих встречах с чувствительными, имеющими известность и популярность в нашей стране, особенно среди людей, интересующихся йогой и здоровым образом жизни. Но скольких людей, скромных и не известных миру своими чувствительными способностями, встретил я на своем пути! Среди них были чувствительные, видящие ауру и органы тела, ясно видящие в пространстве и во времени, биодиагносты, целители и другие. Эти люди часто не понимают природу своих способностей; они с опаской относятся и к своим способностям, и к тем, кто интересуется их способностями. Поэтому необходимо проявлять большую осторожность, внимание и такт в общении с такого рода людьми.

Людей с чувствительными способностями значительно больше, чем мы предполагаем. Нужно только уметь их отыскать и вызвать на откровение.

ВВЕДЕНИЕ

Доминирующее еще недавно в среде ученых представление о человеке как о физическом теле уходит в прошлое. Человек занимает в пространстве гораздо больший объем, чем его тело. Сегодня это утверждение стало почти аксиомой, с помощью датчиков чувствительные приборы регистрируют биоэнергетическое поле, создающее особую «атмосферу» вокруг человека, не видимую «невооруженным глазом», но объективно существующую.

Через это биополе мы тесно связаны с окружающей нас средой. В отличие от других физических полей биополе обладает особыми свойствами: оно не знает преград и проникает на большие расстояния, неся информацию о психофизиологическом состоянии человека, а также считывая информацию с объектов, с которыми это поле соприкасается.

Связь человека с внешней средой через его биополе является основой парапсихических явлений, называемых сверхчувственным восприятием, или сенситивными способностями (йоги называют эти явления силами сиддхи).

Достоверность существования парапсихических явлений становится все более очевидной. Так, доктор технических наук сопредседатель Комитета по проблемам энергоинформационного обмена в природе, созданного при Союзе научных и инженерных обществ СССР, Ф. Ханцеверов приводит такую статистику: с достоверностью более 90% доказано явление дистанционного взаимодействия биологических и физических объектов, с 80%-ой надежностью оператор дистанционно считывает информацию о состоянии здоровья пациента; с достоверностью, близкой к 100%, подтверждено дистанционное воздействие на биологические объекты излучениями и полями, не являющимися электромагнитными. Ленинградскими учеными по существу доказана достоверность существования явления телекинеза (при исследовании способностей сенситива Н. Кулагиной). Благодаря усилиям Н. Сочеванова «лозоходство» перестало рассматриваться как чудо и довольно широко применяется на практике.

Нет сомнения, что в недалеком будущем все остальные парапсихические явления также будут исследованы и объяснены прогрессивными учеными.

Раздел 1

БИОЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ПОЛЕ И МЕТОДЫ ЕГО УСИЛЕНИЯ

1. ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ПОЛЕ ЧЕЛОВЕКА — СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ПОЛЕЙ КОСМОСА

Энергетические поля живых существ (биополя) имеют сложный состав. В них обнаружены практически все известные физике формы энергии.

Наличие энергетических полей вокруг живых организмов было известно еще в древности. Воздействием этих энергетических полей пользовались жрецы различных религий, факиры, шаманы, а также йоги. Исследователи древнего Востока не только создали первые стройные теории биоэнергетики, но и обосновали их практическим применением таких систем, как иглоукалывание, полевые виды каратэ, кун-фу и другие. В настоящее время советские ученые (В. П. Казначеев, Э. Э. Годик, Ю. В. Гуляев) внесли достойный вклад в обоснование существования энергетических полей вокруг живых организмов.

Энергетическое поле живого организма — это не изолированное и присущее только живому существу явление, а составная часть энергетического поля Земли и, естественно, энергетических полей Вселенной. Каждое живое существо появляется на свет не просто в каком-либо пункте Земли, а рождается в Космосе, наполненном не изученными еще полями. Все мы тесно связаны с ними и изначально обладаем даром манипулировать, управлять в той или иной мере этими космическими энергиями.

2. СТРУКТУРА БИОПОЛЯ ЧЕЛОВЕКА. ЦВЕТА АУРЫ И ИХ ЗНАЧЕНИЕ

Согласно йоговскому представлению, человек состоит из нескольких тел, заключенных одно в другом. Основные тела — физическое, эфирное, астральное, ментальное. Каждое из них имеет энергетическое поле, занимающее пространство тела и выражающееся в виде силовых линий и излучений. Та часть энергетического поля, которая выступает за пределы физического тела, называется аурой. Энергетическое поле человека представляет собой совокупность энергетических полей всех его тел; соответственно, аура человека — совокупность аур всех его тел.

Человек, который с помощью своего энергетического поля может воздействовать на одушевленные и неодушевленные объекты (передача энергии, передача и считывание информации), называется экстрасенсом, или сенситивом. Некоторые экстрасенсы видят ауру живых и неживых объектов, а экстрасенсы высокого уровня различают ауры различных тел человека. Обыкновенные люди могут видеть ауру человека с помощью ЭБЛ-фото (ЭБЛ-электробиолюминесцентное свечение).

Физическое и эфирное тела имеют одно энергетическое поле. Физическое тело — тело видимое и ощущаемое всеми физическими органами чувств.

Эфирное тело является точной копией физического, но состоит из более тонкой материи. На этом основании его называют иногда «эфирным двойником». Главное назначение эфирного тела — сохранение формы физического тела; основной оттенок цвета его излучений — лиловато-серый.

Астральное тело состоит из более тонкой материи, чем эфирное; основной фон его излучений — голубовато-серый. Окраска астрального тела меняется соответственно переживаниям человека (это тело йоги называют «телом эмоций»). Астральное тело при жизни может быть выделено из физического в состоянии транса или сна.

Ментальное тело имеет яйцевидную форму, состоит из еще более тонкой материи, чем астральное тело, и образует светлую искрящуюся ауру. В зависимости от качества мыслей аура ментального тела меняет расцветки.

Величина ауры у разных людей неодинакова, но в среднем (для людей, не занимающихся йогой или специальными упражнениями для увеличения ауры) она распространяется за пределы физической оболочки на расстоянии от 70 до 100 см.

Качество ауры визуально определяется ее плотностью и цветом, вернее, цветом общего фона и различными цветовыми оттенками на этом фоне. Оно находится в зависимости от темперамента, душевного состояния, а также степени духовного развития человека. Существенно различаются ауры верующего и атеиста. Кроме того, в ауре находят отражение перемены настроения, наклонности человека, его радости и горести.

У людей спокойных, вдумчивых, взвешенных ауру в определенных местах пронизывают цветовые потоки зеленого цвета (вернее, его оттенки). У несдержанных и беспокойных аура пронизывается красно-желтыми потоками. У малоинтеллектуальных людей большая часть ауры пронизана красно-желтыми потоками. По мере возрастания интеллекта в цветовых потоках увеличивается концентрация зеленого цвета. У самоотверженных натур на общем фоне ауры выступают синие тона; подобные оттенки ауры присущи и людям с развитым чувством сострадания ближнему.

Цветовые потоки и оттенки имеют определенную форму. Низменные, животные страсти выражаются в ауре в виде неправильных облаков, которые проходят сквозь нее, а возвышенные чувства и помыслы — в виде лучей, распространяющихся изнутри. Приступ страха пронизывает ауру сверху донизу в виде волнообразных полос синего цвета с красноватым оттенком. У лиц, напряженно ожидающих какого-либо события, можно увидеть красно-синие полосы в виде радиусов, идущих изнутри наружу. В ауре людей, которые испытывают сильное волнение из-за каждого существенного внешнего воздействия, периодически вспыхивают маленькие оранжево-желтые точки. Рассеянность проявляется в виде синеватых пятен изменчивой формы.

Экстрасенсы высокого уровня способны видеть в общей ауре человека его отдельные ауры. Такое раздельное видение аур позволяет экстрасенсу судить о степени духовного развития наблюдаемого человека. Если наблюдаемый человек всецело отдается низменным страстям и порывам, тогда в первой ауре (ауре физического и эфирного тела) наблюдаются резкие кричащие тона; во второй (ауре астрального тела) — скудные красочные образования, а в третьей (ауре ментального тела) едва различимо появляются и исчезают сверкающие искорки (наличие этих искорок говорит о том, что в человеке существует его вечное «Я»). Человек, умеющий подавлять свои животные страсти, имеет развитую вторую ауру, а высокодуховный человек — сияющую, искрящуюся третью ауру.

В первой ауре человека низкого уровня развития можно наблюдать все оттенки от красного до синего; эти оттенки имеют мутный, грязный цвет. Навязчиво красные оттенки указывают на чувственные вожделения, на жажду наслаждения тела и желудка, зеленые — на боязнь усилий для удовлетворения чувственных вожделений, коричневато-зеленые и желтовато-зеленые — на отсутствие навыков при достижении желаемых низменных целей. Чувства низменного эгоизма выражаются в мутно-желтых и коричневатых оттенках, а малодушие и страх — коричневато-синими, серо-синими цветами.

Во второй ауре коричневатые и оранжевые оттенки указывают на сильно развитое чувство эгоизма, гордости и честолюбия. Любопытство подчеркивается красно-желтыми пятнами. Светло-желтый цвет отражает ясное мышление и интеллигентность, а зелено-желтый — хорошую память. Синий цвет — знак набожности; если набожность приближается к глубокой религиозности, то синие оттенки переходят в фиолетовые.

В третьей ауре основные оттенки имеют желтый, зеленый и синий цвета. Желтый цвет отражает мышление, наполненное высокими общечеловеческими идеями; если мышление очищено от чувственных представлений, то этот желтый цвет имеет зеленоватый оттенок. Зеленое отражает любовь ко всем живым существам. Через синий цвет выражается готовность к жертвенному самоотречению во имя других живых существ; если эта способность к самопожертвованию усиливается общественной деятельностью ради мира на Земле, синий цвет переходит в светло-фиолетовый.

3. ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ФИЗИЧЕСКИМ ТЕЛОМ И ЕГО ЭНЕРГЕТИЧЕСКИМ АНАЛОГОМ

Видящие экстрасенсы воспринимают энергетическое поле физического тела как ткань световых вибраций, находящихся в постоянном движении. Энергетическое поле пронизывает собой физическое тело и выходит на 3—5 см за его пределы. Внутри энергетического поля чакры представляют собой силовые вихри, имеющие вид спиральных конусов. Они различаются числом меньших конусов энергии, чьи вершины совпадают с вершиной основного конуса.

Энергия в виде вибрирующих потоков движется к основным конусам (вихрям) энергии — чакрам. Мулад-харачакра представляет собой конус энергии с четырьмя малыми конусами (йоги изображают эту чакру как цветок лотоса с четырьмя лепестками). Свадхиштханакара — конус энергии с шестью малыми конусами (изображение чакры — лотос с шестью лепестками). Манипуракара — конус энергии с десятью малыми конусами энергии (изображение чакры — лотос с десятью лепестками). Анахатакара — конус энергии с двенадцатью малыми конусами (изображение чакры — лотос с двенадцатью лепестками). Вишудхачакра — конус энергии с шестнадцатью малыми конусами (лотос с шестнадцатью лепестками). Аджначакра — конус энергии с двумя малыми конусами (лотос с двумя лепестками). Сахасрарачакра — конус энергии с тысячей малыми конусами (лотос с тысячей лепестками). Таким образом, основные потоки энергии в энергетическом поле, образуя цепочку вихрей, группируются по линии позвоночника (Муладхарачакра находится в позвоночнике, в области копчика; Свадхиштханакара — в позвоночнике, в области половых органов; Манипуракара — в позвоночнике, в области солнечного сплетения; Анахатакара — в позвоночнике, в области сердца; Вишудхачакра — в области щитовидной железы; Аджначакра — в центре головного мозга; Сахасрарачакра — в области макушки). С этой цепочкой вихрей связан большой вихрь (также в виде конуса), находящийся в левой стороне, в области селезенки и поджелудочной железы. Еще один вихрь энергии несколько меньших размеров, чем описанные выше, находится у затылка, вблизи продольного мозга.

Состояние энергетического поля тесным образом связано с состоянием физического тела человека: по состоянию энергетического поля можно определить патологическое или функциональное расстройство органов физического тела. Причем расстройство физического тела предваряется (как бы заранее отражается) в его энергетическом аналоге. Поэтому по состоянию энергетического поля можно не только определять, но и предсказывать последующие (через определенное время) расстройства физического тела.

Основным критерием состояния энергетического поля (а следовательно, и физического тела) является состояние вышеописанных девяти больших вихрей (конусов) энергии. Эти макровихри отражают настоящее и будущее (в пределах нескольких лет вперед) состояние прилегающих к ним областей физического тела. Неритмичность движения (вращения) конусов указывает на функциональное расстройство органов физического тела. Протекание энергии в центральной точке (где сходятся вершины малых конусов) или тусклость поля (вместо блестящих оттенков), вплоть до серого цвета, показывает на серьезные патологические изменения в органах физического тела, а намечающиеся разрывы в тканях макровихрей — на будущие физические расстройства. Интервал времени, через который наступит физическое расстройство, определяется по состоянию намечающегося разрыва.

Дополнительным показателем расстройства физического тела являются также расстройства в ткани (не в макровихрях) энергетического поля: путаница в силовых линиях, крошечные водовороты энергии, оторванные от нормального потока, утечка энергии. При этом место расстройства поля соответствует месту расстройства физического тела.

4. ДУША ЧЕЛОВЕКА И ЕГО ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ПОЛЕ

Человек окружен многослойной аурой, излучающей энергию, абсолютная мощность которой может меняться в зависимости от состояния здоровья, эмоционального состояния, духовного развития. Аура и ее излучение несут на себе отпечаток индивидуальности лично-

сти, определенную информационную нагрузку. В ауре откладывается (в виде определенных ритмов вибрации, плотности поля, цветовых оттенков) все то, что делает человек в этой жизни, делал и будет делать в других своих воплощениях. Поэтому аура есть энергетическое выражение кармы человека.

В то же время энергетическое поле является энергетическим выражением души человека: согласно йоговскому определению, душа человека есть совокупность четырех компонентов — трех видов ума (инстинктивный — подсознание, интеллектуальный — сознание, духовный — надсознание) и собственного «Я». В суммарном энергетическом поле человека эти компоненты выражаются через пятое, шестое и седьмое тела и соответствующие им энергетические поля. Первые четыре тела человека (физическое, эфирное, астральное и ментальное) существуют на протяжении одного воплощения. Они разлагаются после физической смерти человека (эфирное тело разлагается на 9-й день, а астральное — на 40-й день после прекращения функционирования физического тела), и соответственно распадаются их энергетические поля. Остальные тела (и соответствующие им поля) проходят через все воплощения человека, фиксируя в энергетических полях все его дела и поступки.

5. ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ВНЕШНЕЙ СРЕДОЙ

С точки зрения взаимодействия человека с внешней средой, аура человека — это средство воздействия на объекты внешней среды и средство защиты от воздействия объектов внешней среды. Подчиняя ауру сознанию, усиливая ее, можно направлять ее к определенной цели: воздействовать на предметы, обладающие механической массой, перемещая их с места на место; читать мысли других людей, объединяясь с их сознанием; покрываясь энергетическим панцирем, предохранять себя от вредных воздействий тех или иных энергетических факторов.

Жизнеспособность организма человека, его здоровье и, соответственно, нормальное функционирование биополя и его ауры связаны с накоплением праны в организме. Чем больше праны накапливается, тем более жизнеспособнее организм и тем более сильным становится человек энергетически. Под праной йоги понимают форму энергии в организме, которая необходима ему для всех жизненных процессов. Йоги утверждают, что прана существует во внешней среде: в солнечном излучении, в воздухе, в воде и пище. Основным источником праны, согласно йоге, является солнце. Человек поглощает эту энергию нервными окончаниями, расположенными в дыхательных путях, легких, в слизистых оболочках пищеварительного тракта, а также через биологически активные точки, расположенные на коже. В организме происходит непрерывная циркуляция праны по нервам и по каналам Кенрак, топографически представляющим собой китайские меридианы (каналы тела).

Следует сказать, что понятие праны имеет космический характер: под праной йоги понимают самую тонкую субстанцию мировой энергии. Поэтому прана, используемая живыми существами, обозначается иногда другим названием — «жизненная сила» или «жизненная энергия». Эта «жизненная сила» присутствует во всех организмах — от одноклеточных существ до человека. Прана находится во всем, что живет. А так как, согласно йоговскому представлению, «жизнь присутствует во всех вещах, включая каждый атом, и кажущееся отсутствие жизни есть лишь слабое проявление ее», следовательно, прана есть везде и во всем.

Любое существо живет, пока в этом существе есть прана. Если прана по каким-либо причинам исчезает, существо становится мертвым. И наоборот, прана уходит из неживого существа. Когда «Я» уходит из физического тела при его смерти, прана освобождается из-под действия «Я», покидает его и возвращается в общий мировой океан энергии (прана остается только в неразлагающихся частях тела — атомах, и каждый атом удерживает в себе столько праны, сколько ему нужно, чтобы войти в новые комбинации).

Тот факт, что организм пребывает в неразрывной связи с внешней средой и что энергетический обмен его со средой непрерывно осуществляется и является основой всех жизненных процессов, не вызывает сомнений и доказан наукой. Из энергетических веществ,

которые принимают участие в этом обмене, науке известны белки, жиры, углеводы. Огромное значение для организма имеют также соли и витамины: хотя они содержатся в очень небольших количествах, но сильно влияют на ход энергетических процессов. Но, с точки зрения йогов, энергетический обмен этим не ограничивается. Они считают, что накопление праны в организме и передача ее во внешнюю среду — существенный компонент энергетического обмена с внешней средой. Это подтверждается экспериментом Поля Брега (повторенным в 1989 г. известным пропагандистом здорового образа жизни Г. С. Шаталовой): имея суточный рацион питания менее 1000 ккал, Поль Брегг (и затем Г. С. Шаталова со своими сподвижниками) тратил в течение суток при переходе через раскаленную пустыню значительно больше ккал. Кроме того, можно упомянуть так называемых сыроедов (не употребляющих мясо, рыбу, яйца и употребляющих вареную пищу в очень ограниченном количестве), которые при суточном рационе около 1000 ккал ведут подвижный образ жизни, тратя по 5—6 тысяч ккал в сутки. Очевидно, разница между количеством расходуемой энергии и потребляемой энергии из пищи компенсируется потреблением праны из окружающей среды.

Каким образом, с позиций научных исследований, энергия, получаемая организмом, переносится в самом организме? В 1961 году ученым — супругам Кирлиан удалось наблюдать и сфотографировать кожные покровы человеческого тела в токах высокой частоты. Причем оказалось, что токи «выползают» из одной точки, чтобы войти в другую, и имеют вид коронных разрядов, протуберанцев, окрашенных в различные цвета. Однако цвета эти, каждый из которых присущ определенному участку тела, могут резко измениться при неожиданных эмоциях (страх, гнев, боль и т. д.). Из этого можно сделать выводы:

- 1) энергия, использованная организмом, превращается в токи высокой частоты;
- 2) каждый орган, ткань, клетка излучают энергию (в естественных условиях) в своем, только для них характерном диапазоне;
- 3) в случае быстрых, неожиданных изменений диапазон частот резко меняется, наблюдается сдвиг в синюю или красную сторону спектра (в зависимости от того, активизируется или подавляется деятельность излучающего органа). Здесь следует подчеркнуть, что если бы такие излучения и качественные изменения в их составе обуславливались только химическими реакциями, не могло бы идти и речи о практически мгновенной реакции на внешние раздражители.

В 1962 г. учеными был сделан следующий шаг в углублении познания энергетического поля человека. Корейские исследователи открыли систему Кенрак, которая качественно отлична от нервной и кровеносно-лимфатической систем. Эта система представляет собой трубчатообразные структуры, имеющие очень тонкие стенки. В кожных и подкожных покровах трубки оканчиваются маленькими неплотными овальными структурами, резко отличными от близлежащих тканей,— это так называемые биоактивные точки (используемые при иглоукалывании, а также при точечном массаже).

В технике токи высокой частоты передаются по специальным трубкам-волноводам, так как при передаче по обычным проводам последние превращаются в антенны и большой процент мощности теряется на излучение. Система Кенрак представляет собой (по своей структуре) те же волноводы и, следовательно, предназначена для передачи токов высокой частоты.

В начале шестидесятых годов американскими учеными было обнаружено магнитное поле нервной клетки — нейрона. Оказалось, что прохождение тока действия в нервных волокнах обеспечивается возникновением этого поля и втягиванием в него электрона. Поскольку ток действия представляет собой физические электроны низкой частоты, для дальнейшей передачи их необходимо преобразовать в ток высокой частоты. Эту функцию (функцию магнетрона) и выполняет нейрон. В дальнейшем «на выходе» ток высокой частоты вновь преобразуется в ток действия и вновь подлежит преобразованию в ток высокой частоты очередным нейроном. Такие превращения, естественно, отнимают определенное количество времени, в результате чего нервное возбуждение, передаваемое током действия, рас-

пространяется по нервному волокну медленнее, чем электрический ток по проводнику, но практически мгновенно — гораздо быстрее, нежели могут распространяться химические реакции в том случае, если окончание предшествующей кладет начало последующей. Можно предположить, что нейрон, выполняя в организме функцию магнетрона, играет и еще одну не менее важную роль: если организму требуется быстро отдать в среду какое-то количество энергии либо передать его другому организму с определенными целями, нейрон передает токи высокой частоты системе Кенрак, волноводы которой излучают ее в среду. Такая передача от нейронов к волноводам Кенрак может осуществляться спонтанно (в случае сильного эмоционального возбуждения) или сознательно (при этом большое значение имеет общее магнитное поле Земли, в котором достигается общая ориентация всех магнитных полей нейронов, их синхронная передача токов высокой частоты в системе Кенрак или синхронный прием токов высокой частоты от волноводов Кенрак).

Оценивая вышеизложенное, можно сказать, что организм живого существа оказывается теснейшим образом связанным с внешней средой за счет обмена тока ми высокой частоты. Его границы — это отнюдь не кожные покровы, над которыми «гуляют» обнаруженные Кирлиан разряды, и даже не область распространения этих зарядов. Организм живого существа, с точки зрения энергетического обмена, является частью среды, ибо способность высших животных и человека к излучению токов высокой частоты (передача мощности на большие расстояния в токах высокой частоты без проводов) как бы расширяет границы организма.

6. НАКОПЛЕНИЕ ЭНЕРГИИ

Энергия, необходимая организму, должна поступать в максимальных количествах. Однако потребность в ней организма далеко не всегда одинакова. В зависимости от условий внешней среды, от нужд отдельных органов и всего организма в целом она может подниматься и падать скачкообразно в очень широком диапазоне. Это обстоятельство диктует необходимость создания резервов энергии. Интересы для тельного и надежного хранения максимальных мощностей в минимальных объемах требуют предельного уплотнения энергии, передачи ее в наиболее глубинные сферы — от уровня органов и тканей на молекулярный и атомарный уровни. Можно было бы предположить, что каждый орган, каждая клетка в ходе эволюции должны были бы выработать в себе способность запасать максимальное количество энергии, которую можно использовать в случае необходимости. Но природа решила поступить иначе. Поскольку энергия, обеспечивающая жизнедеятельность отдельных органов, вполне универсальна и транспортабельна, хранение ее в больших количествах в каждом органе нецелесообразно; это затрудняло бы нормальное функционирование данного органа, отвлекало бы его от выполнения «прямых обязанностей» по отношению ко всему организму, связывало бы его «по рукам и ногам». И если одни органы научились вырабатывать желудочный сок, другие — обеспечивать кровообращение, третьи — вырабатывать необходимые ферменты, то должны были найтись и такие, которые являлись бы «складами», аккумуляторами энергии, откуда любой орган в любое время, предварительно послав «депешу» в центральную нервную систему и получив «визу» мог бы пользоваться необходимым количеством энергии. По-видимому, эти «склады» должны находиться где-то поблизости от мест основного притока энергии из внешней среды — от желудка (где происходят основные процессы ассимиляции) и легких (куда поступает воздух — основной источник праны). Вполне естественно будет предположить, что такой «склад» должен находиться где-то между желудком и легкими. Действительно, именно здесь находится так называемое солнечное сплетение — масса нервных волокон, состоящих из белого и серого мозгового вещества, ответвления которых тянутся ко всем органам брюшной полости, сердцу, легким. Это подтверждается йогическим учением о чакрах, которые помимо прочих функций выполняют функции «складов» энергии. Основной «склад» энергии находится в солнечном сплетении (Манипурачакра). Сюда поступает, здесь концентрируется, отсюда посылаются в самые отдаленные точки организма энергия (здесь же черпаются главные ресурсы энергии для посылки мыслей, организации усиленного поступления праны в организм больного человека, который может находиться на расстоянии многих километров).

Как было указано выше, энергия поступает через дыхательные пути, слизистые оболочки пищеварительного тракта, а также в виде токов высокой частоты через биоактивные точки кожного покрова (чтобы затем по волноводам системы Кенрак передаться в глубину организма и использоваться в дальнейшем его органами в тех или иных целях). Поскольку нервное возбуждение распространяется током действия, организм оказывается в состоянии не только направить питательные вещества в токе крови к определенному участку организма, но и послать туда необходимое количество энергии. Эта энергия может быть передана как по нервному волокну (в форме последовательных импульсов возбуждения), так и по линиям системы Кенрак.

Существует целая система упражнений йогов, которые позволяют накапливать в организме большое количество энергии.

Полное йоговское дыхание выполняется и как самостоятельное упражнение, и как составная часть других йоговских упражнений, в частности асан. Но и в том и другом случае основным назначением полного йоговского дыхания является накопление праны в организме (помимо этого полное йоговское дыхание обеспечивает оптимальное насыщение организма кислородом, стимулирует обмен веществ, увеличивает иммунные силы организма, оказывает благоприятное воздействие на эндокринную систему, осуществляет массаж с помощью диафрагмы внутренних органов).

Полное йоговское дыхание выполняется из любого положения — стоя, сидя, лежа и при ходьбе. После выхода медленно вдыхать на счет 8 или 6, наполняя воздухом сначала нижнюю часть легких (живот выдвигается вперед), затем среднюю (расширяются ребра и грудь), наконец верхнюю (поднимаются ключицы). В этот момент живот рефлекторно подтягивается к позвоночнику. Затем начинается медленный выдох: сначала втягивая внутрь живот, затем опуская грудь и плечи. Эти волнообразные движения при вдохе и выдохе должны быть мягкими, плавными, без резких толчков и больших напряжений. При полном йоговском дыхании нужно мысленно представлять процесс накопления и распределения праны: во время вдоха прана как бы накапливается в солнечном сплетении; при выдохе энергия из солнечного сплетения поступает в каждый орган, каждую клеточку организма и укрепляет их.

При полном йоговском дыхании праны поглощается больше, чем при обычном дыхании. Ритмическое дыхание является основой дыхательных упражнений, которые еще более усиливают поглощение праны.

Сущность ритмического дыхания: при дыхании согласовывать ритм дыхания с ритмом колебания организма. Это позволяет входить в гармонию с ритмами космоса и продуктивно усваивать прану.

Правила ритмического дыхания: вдох и выдох одинаковы по длительности (от 6 до 16 биений сердца), паузы (задержки дыхания) после вдоха и выдоха по длительности — половина вдоха или выдоха. Допустим, начальной длительностью вдоха и выдоха являются 6 ударов пульса. Сядьте на стул (спина, шея и голова на одной прямой линии) или в одну из йоговских поз для выполнения дыхательных упражнений (Вадржасана, Подмасана, Сидхасана). Нащупайте пальцами правой руки пульс на левой. Плавно и глубоко вдохните на шесть ударов пульса. Задержите дыхание на три удара пульса. Плавно выдохните на шесть ударов пульса. Прежде чем начать новый вдох, выдержите паузу на три удара пульса. Упражнение повторить в том же порядке несколько раз не утомляясь и закончить его очистительным дыханием. После нескольких дней тренировки можно постепенно увеличивать время вдоха, выдоха и паузы, доведя через несколько недель до 14—16 ударов на время вдоха или выдоха и до 7—8 ударов на паузе.

После освоения ритмического дыхания можно использовать его для накопления праны в организме с помощью следующего упражнения. Нужно лечь на спину, положить кисти рук на область солнечного сплетения и ритмично дышать. Когда ритм дыхания твердо установится, думайте о том, чтобы каждый вдох приносил наибольшее количество праны из внешней среды, передавал ее нервной системе, собирая энергию в солнечном сплетении.

При каждом выдохе думайте, чтобы энергия разливалась по всему телу, переходя в каждый орган, мышцы и во все клетки, в каждый нерв и в каждый кровеносный сосуд, разливая бодрость и силу по всему организму. Во время ритмического дыхания не нужно напрягать волю, следует отдать приказ и ясно представить картину тех действий, о которых говорится в этом приказе. Каждый может представлять прану по-своему (серебристо-голубая субстанция, стального цвета газ и т. д.). Нужно иметь определенные навыки в своих представлениях о пране, и через некоторое время, упражняясь в накоплении праны, человек действительно начинает ощущать, как что-то и в самом деле перемещается в его организме в заданном сознанием направлении.

7. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ И РАСХОД ЭНЕРГИИ

Энергия, поступающая в организм и аккумулирующаяся в чакрах (и прежде всего в солнечном сплетении), распределяется и расходуется в соответствии с потребностями отдельных клеток, тканей, органов; этим распределением ведаёт центральная нервная система. Практически постоянно от всех без исключения точек сюда стекаются сигналы о помощи (о поставке добавочного количества энергии). Среди всех сигналов центральная нервная система обязана отобрать наиболее важные, чтобы удовлетворить наиболее нуждающиеся участки тела, расстройство которых может повлечь за собой нежелательные последствия для всего организма в целом. Такое распределение праны происходит по существу автоматически.

Когда в распределение праны вмешивается сознание, то есть распределение праны осуществляется осознанно и целенаправленно, тогда прана становится средством физического и психического самосовершенствования:

— физическое совершенствование:

1) продолжительное время мысленно направляя прану в ту или иную часть тела, можно укрепить мускулатуру этой части так, как вы себе это воображаете (есть специальные йоговские упражнения, в которых с помощью замедленных движений и сознательной посылки праны, с помощью мысленного видения этой посылки лепится мускулатура тела). Но если мускулатура тела при помощи сознательного направления праны изменяет свою форму, то почему не может быть таким же образом изменена форма мускулатуры лица, то есть внешность человека? Это в принципе возможно, нужно только желание работать над собой (здесь нужно помнить следующее: так как речь идет не об укреплении мышц лица, а об изменении форм мышц, то акцент при посылке праны должен быть сделан не на мысленном видении тока праны в сторону лица, а на мысленном образе того лица, которое вы хотели бы иметь). Допустим, по каким-либо причинам вам не нравится собственное лицо: оно кажется вам некрасивым или невыразительным. Изучая себя перед зеркалом, скорректируйте ваше лицо (относительно формы щек, носа, губ или всего выражения лица), создав мысленный образ желаемого лица. Образ четко запечатлевается в вашей памяти, вы ложитесь отдыхать с «отпечатком» этого образа в мозгу. Стоит теперь усилием воли вызвать этот образ, и мышцы вашего лица, в силу идеомоторного рефлекса, примут выражение, соответствующее мысленному образу. Поскольку вы твердо решили, поверив до конца в удачный исход этого эксперимента, добиться поставленной цели, ваша воля, ваше сознание будут упорно удерживать определенное количество времени этот мысленный образ, а мышцы лица — соответственно заданное положение. Однако такое непривычное положение мышц вызовет их напряжение, что, в свою очередь, потребует дополнительного количества питательных веществ, притока праны к этим мышцам. А эти питательные вещества и энергия позволяют нам удерживать заданное выражение значительное количество времени. Далее, согласно правилу, утверждающему, что всякое тело, обладающее механической массой, подвержено остаточной деформации, мышцы вашего лица окажутся вынужденными сохранить то положение, которое вы им придали, после того как вы ослабите усилия и прекратится приток праны и питательных веществ;

2) сознательно направляя прану в больной орган тела, мы оздоравливаем его. Оздоровление какого-либо органа тела с помощью праны осуществляется, согласно вышеприве-

денной методике накопления праны, с мысленным представлением о том, как прана из солнечного сплетения доставляется данному органу, укрепляя его. Можно усилить поток праны в направлении данного органа контролем сознания. Для этого рекомендуется класть руку на часть тела, требующую оздоровления, и представлять поток праны до тех пор, пока не возникнет ощущения объективного перемещения энергии в заданном направлении;

— **психическое совершенствование:**

1) накопив достаточное количество праны, можно передать ее другому организму, воздействуя на ход жизненных процессов в этом организме, излечивая его недуги. И в этом случае прана передается с помощью представлений, она как бы перегоняется из организма в организм представлениями, вызывая в другом организме не только физиологические изменения, но и психические реакции;

2) прана может быть использована человеком и для создания своеобразного энергетического панциря — усиленной ауры. Запасая с помощью ритмического дыхания избыточное количество праны, можно представить, как эта энергия выходит из вашего организма, окутывая ваше тело. Вы оказываетесь внутри замкнутого на вас поля, которое способно отразить различные вредные влияния тех или иных видов энергии.

8. ЭНЕРГИЯ В ЧАКРАХ

Как уже упоминалось ранее, человек имеет семь энергетических центров (чакр). Каждый центр является конденсатором праны (из них наиболее мощный конденсатор энергии — Манипурачакра). В каждой чакре помимо накопления осуществляется и трансформация праны в ее определенный вид, отличающийся друг от друга длиной волны. Частота вибрации в чакрах увеличивается от нижней чакры (Муладхаракакры) к верхней чакре (Сахасраракакре), что выражается и в цветах чакр (от красного до фиолетового). Первые пять видов энергии, соответствующие первым пяти чакрам, много лет назад были обозначены условно названиями стихий: земля, вода, огонь, воздух, эфир.

Энергия, соответствующая нижней чакре (и стихии земли), наиболее грубая (с самой продолжительной длиной волны). Цвет этой энергии (и цвет чакры) — красный. На этой энергии человек совершает грубую физическую работу, однообразную, монотонную, не требующую работы мозга. В Свадхиштханакакре энергия с более короткой волной, чем в Муладхаракакре. Свадхиштханакакра — половая энергия, цвет энергии — оранжевый. В Манипуракакре вырабатывается вид энергии, необходимой для управления произвольными функциями организма. Цвет энергии — желтый. Анахатакакра — творческая энергия, на которой работают люди искусства: музыканты, художники, писатели. Частота этой энергии (и соответственно частота вибрации чакры) находится на нижней границе частот невидимой плоскости существования, так называемой астральной плоскости. Цвет энергии — зеленый. Если три нижние чакры работают в материальной плоскости (на уровне физического и эфирного тела), то верхние чакры начиная с Вишудхачакры работают в нематериальной плоскости (на уровне астрального тела и соответствующего ему энергетического поля). Анахатакакра (сердечная чакра) — центр связи двух плоскостей. И это нашло свое отражение в положении чакры: в основном энергетическом потоке, движущемся по пути в виде восьмерки, чакра находится в пересечении потоков, на границе двух половинок восьмерки, одна из которых в материальной, а другая — в астральной плоскости. Работая на энергии Анахатакакры, человек как бы черпает идеи и образы из потока информации в астральной плоскости и спускает их вниз, в материальный (физический) мир. (Вдохновение, во время которого художник перестает замечать окружающий физический мир, и есть познание информации в астральной плоскости. Любое талантливое произведение искусства отличается от работы ремесленника тем, что оно создается при наличии вдохновения.) Следует заметить, что астральная плоскость — это пространство четвертого измерения. Живя в трехмерном пространстве, человек воспринимает объемы или формы, у него есть настоящее и будущее, он может прогнозировать события (если он не знает, что его ждет, возникает стрессовая ситуация). Четырехмерное пространство можно представить в виде неподвижной точки, где сливаются время и пространство, в нем можно видеть как форму предмета, так и то,

что находится внутри этого предмета, то есть наступает единство формы и содержания (у человека точка четвертого измерения, по утверждению йогов, находится в Сахасрарачакре; при достижении Кундалини-Шакти этой чакры человек входит в состояние Самадхи и, познав суть вещей, приобретает неограниченные знания). Энергия, соответствующая Вишудхачакре, создает чувственно окрашенные образы. При общении люди выпускают из своего биополя энергетические сгустки в виде определенных образов, окрашенных любовью, страхом, доброжелательностью, завистью (такие образы начинают жить независимо от людей; каждый образ имеет определенный срок жизни, после чего распадается). Цвет энергии голубой. Энергия Аджначакры — это энергия образов без чувственной окраски. На этой энергии могут работать архитекторы, скульпторы. Цвет энергии — синий. Энергия Сахасрарачакры фиолетового цвета. Это энергия абстрактного мышления самого высокого уровня (при котором формы исчезают, остается одно содержание). На этой энергии могут работать философы.

9. МАГНЕТИЧЕСКИЕ ТОКИ

Биополе человека представляет собой совокупность нескольких энергетических полей соответственно нескольким его телам. Вследствие этого суммарное поле человека имеет сложную структуру, включающую в себя силовые линии электрических и магнитных полей, а также других, не изученных еще наукой полей. Заряды, образующие суммарное энергетическое поле, и токи, циркулирующие в этом поле, принято называть магнетическими, а способность воздействовать на других людей через магнетические заряды и токи — магнетизмом.

Магнетическое воздействие в виде зарядов осуществляется в случае оздоровления другого чело века. При этом исходят из следующего положения: нездоровый человек имеет энергетическое поле не равномерной плотности зарядов; в местах расстройства плотность уменьшена или увеличена по отношению к плотности зарядов всего поля. Целитель в зависимости от плотности поля в области нездорового органа с целью выравнивания плотности поля пациента отдает магнетические заряды своего поля или берет на себя лишние магнетические заряды поля пациента.

Магнетическое воздействие через силовые линии (магнетические токи) проявляется при непосредственном общении людей, особенно ярко — представителей противоположных полов. Трепетное чувство любви, с точки зрения энергетических полей, объясняется следующим. У мужчины передние части головы и грудной полости и задняя часть брюшной полости заряжены отрицательно, а задние части головы, грудной полости и передняя часть брюшной полости — положительно. У женщины — наоборот. В поле мужчины силовые линии магнетического тока, исходя из головного мозга, спускаются вдоль задней части тела к ногам, поднимаются вверх вдоль передней части тела и замыкаются в области верхней точки тела. У женщин магнетический ток имеет обратное направление. При непосредственном общении мужчины и женщины их поля перестают замыкать токи на себя, так как движение токов преобразуется в обменное и круговое: магнетический ток женщины, исходя из ее головы, поступает в голову мужчины, опускаясь вдоль его спины, доходит до нижних чакр (в том числе и чакры, ведающей половой энергией), а оттуда направляется в нижние чакры женщины, затем вдоль ее спины доходит до ее головы. (Следует заметить, что такое замыкание магнетических токов у людей различных полов требует определенного условия: наличия у партнеров внешней или внутренней привлекательности.)

Направление магнетических токов, циркулирующих вокруг грудной клетки, одинаково и у мужчин, и у женщин: левая половина поля имеет отрицательный полюс, и соответственно фон ее имеет красную окраску; правая — положительный полюс, и соответственно ее фон голубого цвета.

Нужно стремиться к тому, чтобы силовые линии биополя в течение суток как можно больше совпадали с магнитными полями Земли. При несовпадении магнитных линий Земли и силовых линий биополя последние искажаются, что неблагоприятно сказывается на орга-

низме. Поэтому спать нужно в положении, при котором тело параллельно магнитным линиям Земли (голова — на север, ноги — на юг).

10. ПРОЯВЛЕНИЕ СИЛ ЯН И ИНЬ В ЭНЕРГЕТИЧЕСКОМ ПОЛЕ

В традиционной восточной медицине считается, что формой проявления «Жизненной Силы», или праны (китайское обозначение жизненной силы — чи), основой жизненного тонуса организма является взаимодействие и борьба противоположностей, или «полярность сил» Ян — Инь. Движение и покой, активное и пассивное, свет и тьма, внешнее и внутреннее, мужское и женское и т. д.— две стороны каждого предмета и явления природы составляют конкретное выражение понятий Ян и Инь. Именно во взаимодействии и взаимоотрицании, в борьбе противоположностей видят восточные ученые реальную основу всего существующего и совершающегося. Внутренняя борьба этих сил реализуется в каждом явлении природы, и именно она-то и обеспечивает ее движение и развитие, именно она является и формой проявления «Жизненной Силы» (Жизненной Энергии), слаженности или расстройств жизненных процессов.

По утверждению древних китайских ученых, индивидуальность каждого человека определяется прежде всего его темпераментом. В зависимости от соотношения у каждого человека противоборющихся сил Ян — Инь можно различить пять основных темпераментов: с резким преобладанием активного начала, то есть возбуждения (та-ян-цзы-жень); с небольшим преобладанием активного начала (сяо-ян-цзы-жень), уравновешенный темперамент с состоянием «мира» между основными процессами (ян-инь-хэпин-цзы-жень), с некоторым преобладанием пассивного начала, то есть торможения (сяо-инь-цзы-жень) и с резким его преобладанием (та-инь-цзы-жень). При нарушении установившегося, соответственно темпераменту, соотношения Ян — Инь возникает болезнь. В зависимости от складывающегося соотношения сил Ян — Инь различаются два основных патологических синдрома: синдром избытка (Ян) и синдром недостатка (Инь). При лечении в первом случае необходимо «отнимать» (сэ), во втором — «добавлять» (бу) определенное количество «жизненной энергии».

Подобная трактовка «Жизненной Энергии» через единство противоположностей подтверждается в йоговских положениях об энергии. Понятия Ян и Инь относительно энергетического поля йога конкретизирует в виде лунных (отрицательных) и солнечных (положительных) флюидов. Эти флюиды, являясь положительными и отрицательными только по отношению друг к другу, вследствие обладания противоположными качествами определяют гармоничность функционирования энергетического поля, а также органов и систем физического тела (в основных энергетических потоках внутри поля и во взаимодействии ауры с окружающей средой участвуют так называемые нейтральные флюиды). Нарушение определенного равновесия солнечных и лунных флюидов, построенного соответственно темпераменту человека, ведет к тем или другим последствиям. Например, преобладание положительного флюида вызывает усиленную деятельность всех функций организма: повышает температуру, увеличивает обмен веществ, способствует выделениям из желез, ускоряет и усиливает пульс и, кроме того, может вызвать воспалительные процессы, нарывы, сыпи. Незначительное его преобладание вызывает подъем энергии, который принято называть избытком сила, устраняет усталость, дает склонность к усиленной деятельности. Для нейтрализации этого флюида, кроме выработки отрицательного флюида, рекомендуется охлаждающая пища и питье (холодная вода, молоко и прочее), прохладное помещение, легкая одежда, жаропонижающие и успокаивающие средства: холодная ванна, обтирания и т. п. Избыток отрицательного флюида замедляет все функции организма: понижает температуру, вызывает вялость, а также ведет к ощущению меланхолии и тоски.

В практической жизни при вялости, состоянии пассивности нужно прибегать к солнечному дыханию (Сурия-Свара), вырабатывающему аналог силе Ян — положительные флюиды. Чтобы выработать флюиды, нужно дышать через правую ноздрю, закрыв левую пальцем, стараясь, чтобы работало только правое легкое, левое же не должно участвовать в процессе дыхания. Последнее достигается подкладыванием под левый бок подушки (если

упражнение выполняется лежа) или прижиманием левого бока рукой. При избытке сил, беспокоестве, возбуждении, гневе следует использовать лунное дыхание (Чандра-Свара), вырабатывающее аналог силе Инь — отрицательные флюиды. Чтобы выработать отрицательные флюиды в лунном дыхании, нужно дышать через левую ноздрю, закрыв правую пальцем, стараясь, чтобы работало только левое легкое, правое при дыхании не работает. При лунном дыхании, так же, как и при солнечном, можно использовать подушку для фиксации нерабочего легкого. Но нужно стремиться к тому, чтобы выполнять солнечное и лунное дыхания без всяких вспомогательных приемов и средств. Можно контролировать себя, прикладывая руки к груди и наблюдая, чтобы соответствующая половина груди приподнималась, расширялась, а другая половина груди оставалась спокойной, без движения. Можно также следить за дыханием, упражняясь перед зеркалом. Одним из признаков, что человек постепенно привыкает дышать определенными ноздрей и легким, является легкое расширение соответствующей ноздри.

11. СУТОЧНЫЙ ПОТОК ЭНЕРГИИ

Согласно учению восточной медицины, в организме имеется еще один поток «Жизненной Энергии» — медленный, который последовательно проходит по всем органам тела, совершая полный кругооборот в течение суток. Это древнее учение о циркуляции энергии в организме является предвосхищением многочисленных исследований физиологов, биохимиков, клиницистов нашего времени по проблеме биологических, циркулярных, сезонных и других ритмов — исследований, которые до сих пор недостаточно учитываются при лечении больных. Ритмическим колебаниям подчинено все во Вселенной, на земле и в организме человека, ритмически протекают в организме жизненные процессы, и нет ни одного среди них, который, не став патологическим, мог бы нарушить закон своего ритма. Об этом более шестидесяти лет назад писал А. А. Богомолец, подчеркивая, что не только ритмически бьется сердце и дышат легкие, но ритмически идут процессы питания организма, и сама нервная система следует своему закону ритма, создавая ритм психической жизни. Организм представляет собой по существу колебательную систему, пронизанную ритмами, и каждый орган имеет свою более или менее определенную кульминационную точку (свое время) наиболее напряженной деятельности. Следует учитывать, что в этих кульминационных точках, вернее интервалах времени, органы оказываются наиболее податливыми к различным болезнетворным и лечебным воздействиям. Напряженная деятельность органов в кульминационных интервалах времени обеспечивается вышеуказанным потоком «Жизненной Энергии». Циркуляция энергии в течение суток (последовательное поступление энергии в органы и системы организма) осуществляется следующим образом: с 23 часов до 1 часа ночи поток энергии поступает в желчный пузырь, с 1 до 3 часов ночи — в печень, с 3 до 5 часов утра — в легкие, с 5 до 7 часов — в тонкий кишечник, с 7 до 9 часов утра — в желудок, с 9 до 11 часов — в селезенку, с 11 до 13 часов — в сердце, с 13 до 15 часов — в толстый кишечник, с 15 до 17 часов — в мочевой пузырь, с 17 до 19 часов — в почки, с 19 до 21 часа — в сексуально-сосудистую систему, с 21 до 23 часов — в «Тройной обогреватель».

12. РАСКРЫТИЕ ЧАКР

Раскрытие чакры — это создание потока энергии между этой и нижерасположенной чакрой. Раскрытие чакры (чакры, принимающей поток энергии из нижерасположенной чакры):

1) делает организм человека более жизнеспособным, так как активно работающая чакра благотворно влияет на прилегающие к ней органы физического тела, гармонизируя их деятельность;

2) поднимает морально-этический и духовный уровень человека. При этом чем выше расположена чакра, тем более высокого морально-этического и духовного уровня достигает человек в результате ее раскрытия;

3) раскрывает экстрасенсорные способности (силы Сиддхи). Вид этих способностей зависит от наличия потоков энергии между теми или иными чакрами, то есть от раскрытия тех или иных чакр.

Раскрытие чакр — довольно сложный процесс, требующий многих месяцев занятий. Кроме того необходима осторожность при работе над чакрами (неуправляемый поток энергии между чакрами может их повредить), поэтому прежде чем приступить к раскрытию чакр, нужно себя подготовить:

- 1) укрепить себя физически и морально;
- 2) научиться чувствовать и регулировать движение праны в организме.

Для этого нужно освоить упражнения Хатха-йоги.

Существует несколько путей раскрытия чакр: через дыхательные упражнения пранаямы, статические и динамические медитации и др.

12.1. Раскрытие чакр через статические медитации

Статическая медитация (упражнение, вызывающее психическое состояние, при котором человек способен сосредоточиться на чем угодно по своей воле либо не думать о том, что может помешать в данный момент процессу самоуглубления) — один из этапов продвижения к цели высшей йоги: слияние «Я» с Абсолютом. Эта цель является конечной во всех видах высшей йоги: в Раджа-йоге (достижение высшей цели через комплекс упражнений), в Карма-йоге (достижение цели через деятельность), в Жнани-йоге (достижение цели через знания), в Вхакти-йоге (достижение цели через любовь к Абсолюту). Наиболее популярна техника достижения высшей цели посредством методов Раджа-йоги.

В Раджа-йоге занимающийся, освоив первые четыре ступени йоги (Яма, Нияма, Асаны, Пранаяма), представляющие собой Хатха-йогу, а затем освоив пятую (Пратъяхару) и шестую (Дхарану) ступени, приступает к освоению седьмой ступени — медитации (Дхияне). В качестве объекта медитации могут быть чакры, образы божества (а иногда и предметы). Пратъяхара (отключение ума от чувственного восприятия), дхарана (сосредоточение) и дхияна (медитация) представляют собой части одного и того же постепенно углубляющегося процесса. Причем эти части при достаточно большом опыте занятий не имеют четкой границы. У тех же, кто овладел пока малым опытом занятий в Раджа-йоге, сначала наступает Пратъяхара, затем начинается Дхарана и лишь потом развивается дхияна, результатом которой может быть Самадхи (сверх сознательное состояние, при котором «Я» сливается с Абсолютом).

Йоги утверждают, что в нижней чакре — Муладхарачакре (в области копчика) находится в уплотненном сжатом виде энергия, названная ими Кундалини-Шакти и символически представляемая в виде змеи, свернутой в три с половиной оборота. В процессе выполнения Самьямы (совокупности Дхараны, Дхияны и Самадхи) Кундалини-Шакти поднимается вверх от чакры к чакре, раскрывая их (когда Кундалини-Шакти поднимается до самой верхней чакры — Сахасрары и раскрывает ее, наступает состояние Самадхи).

12.2. Пробуждение чакр с помощью дыхательных упражнений

Пробуждение Муладхарачакры

Для раскрытия Муладхарачакры может быть использовано йоговское дыхательное упражнение Сукх пурвак. Сев в любую позу для дыхательных упражнений (позу алмаза, полулотоса, лотоса), выпрямляем позвоночник (спина, шея и голова на одной прямой линии). Указательный палец на лбу в области третьего глаза, большой и средний пальцы — соответственно на крыльях правой и левой ноздри. Во время вдоха (на 4 такта пульса через левую ноздрю) представляем, что прана через систему дыхания накапливается в Аджначакре. На задержке дыхания после вдоха (на 16 тактов пульса) направляем прану из Аджначакры по каналу Ида (проходящему по левой стороне позвоночника) и ударяем этим потоком энергии

по Муладхарачакре. Во время выдоха (на 8 тактов пульса через правую ноздрю) направляем прану из Муладхарачакры по каналу Пингало (проходящему по правой стороне позвоночника) снизу вверх до Аджначакры. Затем тут же делается вдох (на 4 такта пульса через правую ноздрю) с накоплением праны в Аджначакре, на задержке дыхания после вдоха (на 16 тактов пульса) прана направляется из Аджначакры по каналу Пингало и ударяется по Муладхарачакре, на выдохе (на 8 тактов пульса через левую ноздрю) прана направляется вверх по каналу Ида из Муладхарачакры до Аджначакры. На задержке дыхания после вдоха рекомендуется повторять мантру Лам. Это упражнение пробуждает Кундалини и Шакти, находящуюся в Муладхарачакре.

Пробуждение Свадхиштханачакры

Метод пробуждения этой чакры аналогичен методу пробуждения Муладхарачакры. Разница в действиях на задержке дыхания после вдоха. Здесь на задержке дыхания после вдоха энергию направляем по Иде (или Пингало) до Муладхарачакры, ударяем энергией по этой чакре в сопровождении мантры «Лам», затем быстро по центральному каналу Сушумне переводим прану в Свадхиштханачакру, где задерживаем дыхание на несколько секунд, все время повторяя мантру «Вам», после этого возвращаем прану в Муладхарачакру с мысленным повторением мантры «Лам».

Пробуждение Манипурачакры

Пробуждение чакры осуществляется так же, как в предыдущем случае, только на задержке дыхания после вдоха прибавляется еще одна чакра, на задержке дыхания энергию направляем по Иде (или Пингало) до Муладхарачакры, ударяем энергией по этой чакре в сопровождении мантры «Лам», проводим прану в Свадхиштханачакру, произносим мантру «Вам»; проводим прану в Манипурачакру, мысленно произносим мантру «Рам»; после этого возвращаем поток энергии в Муладхарачакру с мысленным повторением мантры «Лам».

Для пробуждения чакры может быть использовано и другое упражнение. Приняв горизонтальное положение, медленно производим вдох, расширяя грудь и втягивая живот. Во время задержки дыхания после вдоха переводим воздух из грудной полости в область живота (в нижнюю часть легких), причем грудь должна опускаться, а живот выдвигаться вперед. Затем снова возвращаем воздух в грудную полость, втягивая живот и расширяя грудную клетку. Повторить 3—5 раз, затем следует выдох. Это упражнение следует выполнять в течение суток 3—5 раз, посвящая ему 5—10 минут ежедневно.

Пробуждение Анахатачакры

Воздействие на Анахатачакру с использованием каналов Ида, Пингало и Сушумна аналогично вышеприведенному воздействию на Манипурачакру. На задержке дыхания после вдоха посылаем пранический ток по Иде (или Пингало) в Муладхарачакру, затем по Сушумне — в Свадхиштханачакру, Манипурачакру и, наконец, в Анахатачакру, повторяя мантру «Вам». После нескольких секунд сосредоточения внимания и концентрации энергии в Анахатачакре посылаем энергию к Муладхарачакре через Манипурачакру и Свадхиштханачакру.

Другое упражнение для пробуждения чакры: сделать полный йоговский вдох и на задержке дыхания сконцентрировать внимание на сердце, прислушиваясь к его биению и мысленно видя работу сердца. Повторять с каждым ударом сердца мантру «Вам» стараясь чтобы внимание ни на секунду не отвлекалось от желания мысленно увидеть сердце. Можно представить себе внутри сердца блестящую точку и сосредоточить на ней внимание. Затем сделать полный йоговский выдох.

Пробуждение Вишудхачакры, Аджначакры, Сахасрарачакры

Для раскрытия этих чакр аналогично предыдущим упражнениям используем каналы Ида, Пингало и Сушумна. Для пробуждения Вишудхачакры пранический ток на задержке дыхания после вдоха посылаем по Иде или Пингало в Муладхарачакру, затем по Сушумне проводим пранический ток по всем чакрам снизу вверх вплоть до Вишудхачакры, где на несколько секунд концентрируем Внимание и повторяем мантру «Вам». Потом по Сушумне последовательно по чакрам спускаем энергию вниз до Муладхарачакры.

При пробуждении Аджначакры пранический ток на задержке дыхания доводим по Сушумне до Аджначакры, где несколько секунд концентрируем внимание, а затем опускаем пранический ток по чакрам вниз.

При пробуждении Сахасрарачакры пранический ток во время задержки дыхания проводим по Сушумне через все чакры до Сахасрарачакры, где концентрируем на ней внимание несколько секунд, а затем поток энергии опускаем последовательно по чакрам вниз.

12.3. Пробуждение чакр с помощью энергетических шнуров

Этот метод может быть использован теми, кто в не достаточной мере овладел Пра-наямой (искусством управления своим организмом посредством дыхательных упражнений).

Пробуждение Муладхарачакры и Свадхиштханачакры

Для раскрытия Муладхарачакры и Свадхиштхана чакры используется йоговское упражнение Мула Бандха. Во время полного йоговского вдоха втягиваем как можно выше внутрь задний проход. Все мышцы заднего прохода сокращаются внутрь. Во время выдоха задний проход плавно опускается вниз и расслабляется. Продолжительность выполнения упражнения 2—5 минут. Указанные чакры разогреваются, в области этих чакр ощущается теплота.

Пробуждение Манипурачакры

Для раскрытия Манипурачакры используется образ энергетического шнура желтого цвета (цвета, соответствующего цвету Манипурачакры). Нужно встать прямо, ноги на ширине плеч, руки подняты вверх (ладони кверху, параллельно земле, пальцы назад). Мысленно видим, как из космоса идет на нас энергия. Мы концентрируем эту энергию в виде шнура и ввинчиваем (закручиваем) этот энергетический шнур через левую ладонь (по часовой стрелке), пропуская его через руку в солнечное сплетение и далее через правую ногу вниз, в землю. Из земли через левую ногу в солнечное сплетение и правую руку ввинчивается еще один энергетический шнур.

Пробуждение Вишудхачакры

Далее мы пропускаем для пробуждения сердечный нервный центр и раскрываем Вишудхачакру. Здесь используем образы энергетического шнура голубого цвета (цвета, соответствующего цвету Вишудхачакры) и белого цвета (включающего в себя цвета всех семи чакр — шнур проходит через все чакры). Стоим прямо, ноги вместе, руки в стороны, левая ладонь вверх, правая вниз. Через левую ладонь ввинчивается шнур голубого цвета из космоса параллельно земле, далее он проходит через правую руку и уходит в космос. Снизу из земли вверх по позвоночнику и далее в космос закручивается белый шнур. Вокруг чакр оба шнура проходят так, будто они закручивают чакры.

Пробуждение Анахатачакры

Для раскрытия Анахатачакры направляем энергию на эту чакру снизу и сверху. Вращая Манипурачакру против часовой стрелки, направляем энергию вверх к Анахатачакре; вращая Вишудхачакру по часовой стрелке, направляем энергию вниз к той же чакре. Оба энергетических потока сливаются вместе в сердечном нервном центре. Желтый цвет Манипурачакры и голубой Вишудхачакры дают зеленый цвет — цвет Анахатачакры.

Пробуждение Аджначакры

Для раскрытия Аджначакры вращаем Анахатачакру против часовой стрелки и направляем энергию в Аджначакру. Одновременно сверху из космоса через макушку ввинчивается белый энергетический шнур. Два встречных потока энергии раскрывают Аджначакру.

Аджначакрой часто пользуются при медитации, концентрируя на ней внимание, в результате чего перед мысленным взором часто возникают яркие образные картины. Объяснение этому можно найти в следующем: Аджначакра — двухлепестковая (образное ее представление — лотос с двумя лепестками) или двухконусная (так видят ее сенситивы) — представляет собой два вращающихся конуса (синего цвета), которые вершинами сходятся в гипофизе, а основаниями обращены к затылочным буграм и внутренней поверхности за переносицей. Такая двухконусная система похожа на кинопроекторную систему, где гипофиз — кинопроектор, затылочные бугры (зрительные центры коры) — архив прошлого опыта, киноплёнки — образы в зрительных буграх, внутренняя поверхность за переносицей — экран.

Аджначакра играет большую роль в раскрытии сенситивных способностей. После раскрытия Аджначакры можно образовать так называемую астральную трубу, являющуюся одним из необходимых условий появления способности ясновидения. Для этого нужно раскручивать два синих конуса Аджначакры: задний конус по часовой стрелке (если смотреть спереди), передний конус — против. Затем начинаем вращать конусы в обратные стороны. Повторяем вращение в одну и другую сторону несколько раз. Энергия расходится на периферию, заряжая соответствующие области, в результате чего в области переносицы появляется синий экран, уходящий вперед, образуя астральную трубу. Эта астральная труба является выходом в астральную плоскость мира.

12.4. Пробуждение чакр с помощью динамических медитаций

Динамические медитации выполняются от 20 дней до трех месяцев каждый день в одно и то же время утром. Выполнять медитации нужно с полной отдачей. Но не нужно ждать каждый раз конкретного результата, нужно выполнять медитации и наслаждаться ими, тогда результаты придут сами собой.

1-я медитация. 15 минут нужно бегать на месте с открытыми глазами, поднимая колени как можно выше. Это пробуждает энергию Кундалини-Шакти в Муладхарачакре. Затем 15 минут нужно сидеть с закрытыми глазами, мягко покачиваясь; рот не напряжен и приоткрыт. В это время Кундалини-Шакти продвигается к Манипурачакре. Следующие 15 минут нужно лежать на спине, вращая открытыми глазами по часовой стрелке как можно быстрее. При этом стараться делать полный оборот глазами, как бы охватывая взглядом огромные часы. Рот расслаблен и приоткрыт, голова неподвижна, дыхание легкое, спокойное. В это время энергия по Сушумне поднимается к Аджначакре и пробуждает этот нервный центр. Следующие 15 минут спокойно отдыхать в закрытыми глазами.

2-я медитация. Эта медитация аналогична первой, только вместо бега нужно танцевать в экстазе в течение 15 минут.

Раздел 2

ОБМЕН ЭНЕРГИЕЙ И ИНФОРМАЦИЕЙ

Человек — раскрытая информационно-энергетическая система, способная отдавать во внешнюю среду и получать из внешней среды информацию.

Посылка информации в окружающую среду осуществляется в результате мышления, через биополе человека. Считывание информации из окружающей среды осуществляется также через биополе. Причем возможны два пути получения информации — из собственного подсознания и путем контакта сознания с общим биоманнитным полем или биополем другого человека.

1. СЧИТЫВАНИЕ ИНФОРМАЦИИ ИЗ ПОДСОЗНАНИЯ

В обычной повседневной действительности восприятие информации идет по принципу прямой и обратной связи — устанавливается контакт, сигнал идет туда и обратно, так же, как работает радиолокатор. Человек снабжен пятью органами чувств, через которые он воспринимает внешний мир. Каждый орган чувств несет свою информацию, независимую от других органов, которая поступает в мозг и проваливается на подсознательный уровень. Для получения информации из подсознания человек должен на какое-то время отключиться от внешнего мира, перестать его воспринимать; тогда энергетика, обычно направляемая на внешний мир, переключается на внутренний и, за счет усиления внутренней энергетики, подсознание раскрывается и выдает информацию.

В качестве средства отключения от внешнего мира может быть использована концентрация внимания на вращении чакр. При длительном использовании этой концентрации как упражнения можно научиться управлять своими органами чувств и тем самым — информацией. Кроме того, чакры как бы образуют орган, воспринимающий информацию объемно — сразу всеми органами чувств. Чтобы почувствовать, какая энергия находится в каждой чакре, нужно заставить работать на этой энергии все пять органов чувств. Это положение основано на том, что частотные параметры энергии чакр аналогичны частотным характеристикам работы органов чувств. В самом деле, 7 чакр в частотном отношении соответствуют 7 основным цветам, 7 звукам октавы: наибольшая длина волны — 1-я чакра, 1-й цвет радуги, 1-й звук октавы; наименьшая длина волны — 7-я чакра, 7-й цвет радуги, 7-й звук октавы.

Техника выполнения концентрации внимания на вращении чакр следующая. Нужно сесть в позу алмаза или лотоса, закрыть глаза. Сосредоточение внимания здесь комплексное — не только на чакрах, но и на органах чувств. Сосредоточиваемся на кончике носа, кончике языка, ладонях, точке на макушке (представляем, что на макушке имеется черная точка) и слушаем монотонный шум: метронома, тиканья часов, падающих капель. Представим, что центр Муладхарачакры совпадает с центром маленького шарика (диаметром 3 см) красного цвета. Заставим его вращаться против часовой стрелки по горизонтальной оси, то есть вращение идет слева вверх, справа вниз (с точки зрения человека, стоящего перед ним). Дадим ощущения на органы чувств: звук — «до», цвет — красный, запах — роза, вкус — сладкий, ощущение на ладонях — горячее покалывание. Мы должны почувствовать распирание в области копчика. После появления этого ощущения энергии переходим на следующую чакру — Свадхиштханачакру. И так мы постепенно перемещаемся от чакры к чакре, уменьшая длину волны. При этом энергия становится как бы легче и поднимается вверх. Человек чувствует, как по позвоночнику словно поднимается вихреобразная волна. При обратном движении от макушки к Муладхарачакре энергия как бы тяжелеет.

Продолжим движение энергии вверх (вращение шаров на чакрах при движении вверх против часовой стрелки).

Оранжевый шар вращается на Свадхиштханачакре, ощущения на органах чувств во время вращения шара: звук — «ре», цвет — оранжевый, запах — ромашка, вкус — вяжущий, ощущение на ладонях — горячо.

Далее на Манипурачакре вращается желтый шар, ощущения на органах чувств при этом вращении: звук — «ми», цвет — желтый, запах — мята, вкус — перец, на ладонях — тепло.

Зеленый шар вращается на Анахатачакре, ощущения на органах чувств: звук — «фа», цвет — зеленый, запах — герань, вкус — лимон, на ладонях — нейтрально.

Голубой шар вращается на Вишудхачакре, ощущения на органах чувств: звук — «соль», цвет — голубой, запах — полынь, вкус — горький, на ладонях — прохладно.

Синий шар вращается на Аджначакре, ощущения на органах чувств: звук — «ля», цвет — синий, на ладонях — холодно.

Фиолетовый шар вращается на Сахасрарачакре, ощущения на органах чувств: звук — «си», цвет — фиолетовый, на ладонях — холодное покалывание.

Затем мы вращаем шары сверху вниз (от Сахасрарачакры до Муладхарачакры) с подачей соответствующих ощущений, но вращение шаров происходит уже по часовой стрелке.

2. МЕТОДЫ ОСВОБОЖДЕНИЯ СОЗНАНИЯ

Все окружающие нас предметы и сами люди постоянно излучают образы. Эти образы — энергетические сгустки — находятся в окружающем нас пространстве, имеют определенную продолжительность жизни. Радио и телевидение, имея специальные резонаторы, настраивающиеся на нужную длину волны, тянут информационную энергию в виде потока. Радиообразы накладываются друг на друга, усиливаются и проявляются. Живые существа устроены подобным же образом, точно так же они могут считывать информацию из окружающей среды, то есть из биомагнитного поля Земли, а также из космоса. На любом участке пространства есть невидимая информация, и можно научиться выходить в эти пространства и считывать их информацию.

Для того чтобы вести обмен информацией с окружающей средой, нужно научиться произвольно освобождать сознание от получения информации из организма и от управления текущими в нем процессами (после их отрегулирования) с целью изъятия максимума энергии для восприятия и обработки информации, поступающей из общего биомагнитного поля планеты, космоса или от другого человека, либо для воздействия на другого человека — для засылки собственной информации в общее поле с последующим получением того или иного ответа по каналам обратной связи.

2.1. Метод освобождения сознания в Раджа-йоге

Полное освобождение сознания, вплоть до Самадхи, является высшей целью йоги. В Раджа-йоге процесс освобождения сознания осуществляется с помощью специальных психических упражнений: пятая ступень освоения йоги — Пратьяхара, шестая ступень — Дхарана, седьмая ступень — Дхияна, восьмая ступень — Самадхи.

В Пратьяхаре занимающийся добивается такого состояния, при котором сознание освобождается от чувственного восприятия. На первом этапе Пратьяхары мы как бы разрешаем «уму блуждать». Постепенно ум успокоится, и мысли как бы исчезнут. Второй этап: достижение отделения чувств от ума. На этом этапе нужно использовать упражнения, цель которых — отключение органов чувств. Например, смотрим на мужественное лицо, но не допускаем, чтобы образ мужества дошел до сознания. Или глядим прямо перед собой, устремив безразличный взгляд в какую-либо точку; несмотря ни на что необходимо оставаться безучастным, то есть не чувствовать никакой мысленной реакции на зрительные впечатления от объектов, проходящих в поле зрения. После освоения упражнений по отключению

зрительных впечатлений следует освоить аналогичные упражнения по отключению впечатлений от остальных органов чувств.

Дхарана (сосредоточение) представляет собой фиксирование ума на внешнем предмете или внутренней точке. Она непосредственно вытекает из Пратьяхары; быстрое овладение ею возможно только после овладения Пратьяхарой. Для этого йога предлагает пять упражнений (соответственно пяти органам чувств). Концентрация внимания в этих упражнениях осуществляется на следующих чувствах:

- 1) обоняния (кончик носа);
- 2) вкуса (кончик языка);
- 3) осязания (середина языка);
- 4) слуха (корень языка);
- 5) зрения (мягкое небо).

Необязательно осваивать все пять упражнений одно за другим, достаточно довести до успешного выполнения одно из них.

Концентрация на чувстве обоняния выполняется следующим образом. Старайтесь почувствовать кончик вашего носа (не пробуйте, ни представлять его себе, ни думать о нем — просто чувствуйте его). Через некоторое время вы действительно начинаете чувствовать кончик носа явственнее, чем все остальное тело. Теперь сосредоточьтесь на этом ощущении и забудьте обо всем на свете. Старайтесь прочувствовать это ощущение, следя за всеми его изгибами. Вы откроете целую гамму ощущений, а через несколько дней, в результате упражнения, сможете ощутить в высшей степени приятный аромат, который нельзя объяснить никакими причинами, предметами или обстановкой. С каждым днем этот запах будет проявляться все более устойчиво, и затем его можно будет вызывать по желанию. Дальнейшие занятия в этом упражнении могут привести к появлению способности яснообоняния, то есть способности определять запах вещей, находящихся на значительном расстоянии, недоступном для обычных чувств.

Аналогично упражнения Дхараны выполняются на чувствах вкуса, осязания, слуха, зрения.

При сосредоточении внимания на чувстве вкуса начинает проявляться чудесное ощущение вкуса; на чувстве осязания — состояние наслаждения, сравнимое с высоким наслаждением искусством; при сосредоточении на чувстве слуха слышатся звуки, мелодии; на чувстве зрения — видятся кусочки картин, затем различные картины и пейзажи. Сосредоточение на двух последних чувствах ведет соответственно к яснослышанию и ясновидению.

Дхияна (медитация) следует за Дхараной и по существу является продолжением Дхараны, то есть Дхарана как бы растворяется в Дхияне. Более того, все ступени освобождения сознания (Пратьяхара, Дхарана, Дхияна, Самадхи) вытекают одна из другой (а совокупность Дхараны, Дхияны, Самадхи обозначается в йоге одним понятием — Самьяма). Например, если мы сосредоточиваем внимание на ощущении кончика носа при исключении ощущения всего тела, — это Пратьяхара; когда мы углубляемся в это ощущение, стараясь не прекращать его, это усилие есть Дхарана, в результате которой наступает определенный психический эффект (аромат); если мы настолько усиливаем Дхарану, что эти отдельные проблески сверх чувствительного восприятия соединяются в одно целое, которое начинает представлять собой гаммы ощущений, — это будет Дхияна; наконец, если в результате этой цепи ощущений мы настолько углубляемся в этот процесс, что нам открывается скрытая суть или смысл этого сверхчувственного восприятия, — это уже Самадхи.

Для того чтобы быстрее войти в состояния Дхарана и Дхияна, йоги используют дыхание Кевали. Это дыхание условно делится на Кевали 1 и Кевали 2. При выполнении Дхараны используется Кевали 1. Кевали 1 является средством длительного удерживания внимания на одном предмете. При этом способность концентрации внимания имеет свой макси-

мум при кажущемся полном прекращении вдоха и минимум на почти стертой границе между выдохом и новым вдохом. Перед отработкой Кевали 1 тренируются в маятниковом дыхании Талаюкта. В Талаюкта мысленно представляем маятникообразное качание, проходящее через тело туда и обратно соответственно вдоху и выдоху (вдох и выдох по длительности равны). По мере освоения упражнения постепенно растягиваем качание по длительности до 4, 5 б и так далее секунд, до тех пор, пока одно качание не перейдет во второе и дыхание станет непрерывным. Этот непрерывный способ дыхания, при котором грудная клетка длительное время остается растянутой, и есть Кевали 1.

Кевали 2 сопровождает Дхияну и характеризуется максимальным расслаблением дыхательных органов (обусловленным опущением грудной клетки), при котором дыхание почти прекращается, становится почти незаметным.

Кевали 2 вытекает из Кевали 1: когда освоена Кевали 1, то Кевали 2 в Дхияне получается как бы сама собой. Если с постепенно увеличивающимся вдохом вы добились необходимого расширения легких до их максимальных границ (в Кевали 1), то дыхательные органы как бы сами собой расслабляются, спадают и получается ощущение, что вы как бы не дышите (это уже Кевали 2).

Степень освобождения сознания зависит от той степени Раджа-йоги, на которой остановился занимающийся при освобождении сознания: Пратьяхаре со ответствует номинальное освобождение сознания, Самадхе — максимальное полное освобождение сознания и, соответственно, полное слияние биополя человека с биомагнитным полем Земли и космоса, что дает человеку неограниченное поступление информации.

2.2. Освобождение сознания с помощью ритмического и психического дыхания

Для увеличения степени освобождения сознания на фоне состояния Пратьяхары можно не использовать переход в Дхарану и Дхияну, а применять ритмическое и психическое дыхание, что также увеличивает степень освобождения сознания. В дальнейшем по мере приобретения навыков в ритмическом и психическом дыхании, для освобождения сознания не обязательно входить в состояние Пратьяхара, до статочно глубоко расслабиться физически и включить ритмическое, а затем психическое дыхание.

Ритмическое дыхание — это своего рода «преддверие» и руководящее начало психического дыхания, смысл которого сводится к осознанию ощущений, лежащих ниже пороговой чувствительности при энергетическом обмене всего организма с внешней средой (то есть к осознанию ощущений посредством получения информации от всех или сознательно избранной группы волноводов Кенрак). Одновременно смысл психического дыхания сводится к тому, что можно отключать контроль сознания над дыханием легкими, свести такое дыхание к минимуму и освободить сознание за счет экономии энергии. При психическом дыхании жизненные процессы продолжают протекать вполне нормально на минимальном уровне, в полной гармонии друг с другом. Минимум внутреннего энергетического обмена вполне обеспечивается дыханием через кожные покровы, в то время как громадное количество энергии, идущее в обычных условиях на легочное дыхание, идет на связь сознания с общим биомагнитным полем, прием и осознание мыслей другого человека.

Психическое дыхание (йоговское название этого дыхания «Великое психическое дыхание йогов») следует отрабатывать, находясь в спокойном положении (лучше всего лежа). Старайтесь добиться выработки четких представлений о том, будто вихрь праны, после того как вы пропустили его через кожу, мышцы и кости, спирально обвивает все ваше тело, устремляясь от ног к голове и обратно. Можете считать, что добились успеха в этом отношении, если ощутите действительное (а не воображаемое) движение энергии в теле по спирали. Техника выполнения психического дыхания следующая. Дышите ритмично, пока ритм не установится полностью. Затем представьте, что во время вдоха воздух и прана проникают через кожу и втягиваются костями ног; при этом волосяные покровы тела на ваших ногах плотнее прилегают к коже. Во время выдоха представьте, что воздух выталкивается из кос-

тей ног через кожу; при этом волосяной покров ног поднимается, чтобы дать дорогу потокам воздуха, выходящим из пор тела. Вдохните и выдохните несколько раз, стараясь все ярче воспроизвести представление о вдохе и выдохе воздуха через ноги. Постепенно в процессе такого дыхания уменьшается вклад легких и увеличивается вклад кожи в общий баланс дыхания, и дыхание стремится к кожному. Затем аналогично мы дышим через руки, голову, верхнюю часть туловища, нижнюю часть туловища. Затем проведем прану по чакрам сверху вниз и снизу вверх.

3. ЧТО НУЖНО УЯСНИТЬ СЕБЕ ПЕРЕД ЗАНЯТИЯМИ ТЕЛЕПАТИЕЙ

Обмен информацией на уровне биополей между человеком и окружающим его внешним миром называют в настоящее время телепатией (в Советском энциклопедическом словаре термин «телепатия» объясняется как передача мыслей и чувств на расстоянии без посредства органов чувств).

Естественная способность телепатии присуща немногим людям, в основной же своей массе люди ею не обладают. Но эту способность можно развить с помощью специальных упражнений. И тем, кто хочет этим заняться, необходимо уяснить для себя следующее:

1. Мера ответственности перед обществом человека, применяющего способности телепатии, очень велика. Если человек применяет их на благо общества, участвуя в поисках и спасении людей или в научных исследованиях, это достойно одобрения. Но нужно помнить, что работа телепата (в том числе и во благо общества) должна быть квалифицированной, ибо в противном случае возможны большие психические неприятности и для самого телепата, и для людей, с которыми он работает. Если же человек хочет использовать телепатические способности просто из интереса, это нельзя считать достойным одобрения, ибо выдача информации в общее поле, без добрых намерений может вывести определенное количество людей из равновесия, толкнуть на необдуманные поступки. При использовании телепатии в корыстных целях или с целью причинения вреда определенным людям могут жестоко пострадать как сам телепат, так и объекты его воздействия.

2. Человек, использующий телепатические способности, должен обязательно уметь накапливать прану и иметь достаточно большой запас ее в нервных центрах. Дело в том, что энергия, распределяемая в здоровом организме (с учетом определенного запаса энергии в нервных центрах), целиком обеспечивает физические и психические процессы самого организма. И лишь в исключительных случаях, особенно драматических ситуациях, смертельно опасных для индивидуума, эта энергия автоматически, спонтанно переключается на передачу информации о сущности опасности в общее биоманнитное поле. Отсюда понятно, что человеку, занимающемуся телепатическими экспериментами, нужно постоянно заботиться о накоплении большого количества праны в нервных центрах.

3. Необходимо быть здоровым физически и психически. Для телепата в этом плане очень полезна Хатха-йога, укрепляющая здоровье (а также дающая навыки правильного дыхания и расслабления, необходимые при освобождении сознания). К Раджа-йоге, элементы которой нужно знать (в частности Пратьяхару), следует переходить только после основательного изучения и освоения Хатха-йоги.

4. В вашей жизни должен постоянно присутствовать положительный настрой. Нужно внушить себе, что в мире, который вы воспринимаете с помощью обычных органов чувств, все обстоит как нельзя лучше, а если и есть что-то несуразное, то недалеко то время, когда и оно исчезнет. Любые элементы беспокойства и неуверенности, присутствующие в вас перед освобождением сознания, могут настроить вас на прием такой информации, что ее восприятие в лучшем случае навсегда закроет вам дорогу в общее поле, в худшем — лишит возможности нормального мышления в обычных условиях.

5. Нужно уметь управлять собой в любых условиях жизни. Не овладев умением сдерживать свои эмоции, нельзя заниматься накоплением и посылкой энергии, ибо, сопровождаемая неуправляемыми эмоциями (часто отрицательными), эта энергия может быть энергией разрушения психики других людей. Допустим, вы научились концентрировать и

посылать по желанию достаточно мощные разряды токов высокой частоты. При общении кто-то нечаянно обидел вас, вызван у вас гнев. Разряд энергии, который получит от вас этот человек, будет настолько сильным, что может вызвать у него глубокое нервное потрясение. Этот человек может серьезно заболеть.

б. Умение расслабляться, освобождать тело от напряжения не менее важно, чем умение концентрировать, направлять и посылать энергию отдельным участкам тела или во внешнюю среду. Зажимы в определенных участках тела являются очагом возбуждения, к которому устремляется энергия из остальных клеток тела — близлежащих и отдаленных, и это может помешать освобождению сознания.

4. ОБСТАНОВКА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ И ПОЗЫ

Первое время нужно заниматься в отдельной комнате при полной тишине. Это условие соблюдается в начальный период, когда вы еще не научились полностью сосредоточивать свое внимание на ритмах организма (шум может помешать фиксации пульса, ощущению тока праны). В дальнейшем, по мере продвижения в упражнениях, вы приобретете способность к глубокому сосредоточению, умению концентрировать внимание на избранной точке тела при любой обстановке. В помещении должна быть нормальная влажность, желательно убирать или закрывать резервуары с водой (вода — активный поглотитель радио волн). Не следует заниматься во время дождя и во время грозы. Поблизости не должно быть металлических предметов, имеющих связь с землей, а также работающих электрических приборов. Не следует заниматься в условиях повышенного радиоактивного фона (организм выделяет часть энергии на создание экран-ауры вокруг отдельных нейронов, жизненно важных центров для предохранения их от воздействия радиации либо от воздействия отрицательной информации, но энергии для поддержания ауры вокруг жизненно важных центров во время телепатических опытов может не хватить, и тогда незначительные дозы облучения могут нанести значительный вред организму).

Положение тела во время выполнения упражнений, связанных с освобождением сознания, очень важно. Неправильные, неудобные позы ведут к тому, что токи высокой частоты теряют мощность при кривизне проводников (там, где нет волноводов Кенрак). Такие излучения на промежуточных стадиях в процессе нейронных преобразований будут доходить до максимума, большое количество мобилизованной нами для телепатической связи энергии будет пропадать впустую. При этом следует запомнить, что пренебрежение позой не только может свести к минимуму результаты телепатических экспериментов, но и нанести вред занимающемуся.

В качестве поз могут быть использованы йоговские позы Сукхасана (приятная поза), Сидхасана (поза адепта йоги), Ваджрасана (поза алмаза), Ардха Подмасана (поза полулотоса), Подмасана (поза лотоса). Приемлемым может быть положение сидя на стуле или лежа на полу, при этом должно соблюдаться условие: голова, шея и спина — на одной прямой линии. В положении сидя на стуле туловище наклонено вперед таким образом, чтобы подбородок находился на линии, проходящей через середину бедер; ладони рук без напряжения должны лежать на коленях, голова приподнята.

5. ПЕРЕДАЧА ЭНЕРГИИ И ИНФОРМАЦИИ ОТ ИНДУКТОРА К ПЕРЦЕПИЕНТУ

Индуктором (от латинского слова *induco* — ввожу, навожу, побуждаю) в телепатии называют человека, являющегося источником информации; перцепиентом (от латинского слова *perceptio* — восприятие) — человека, воспринимающего информацию.

Прежде чем научиться вступать в телепатическую связь с другим человеком, а также с общим биомагнитным полем, нужно определенное время (5 — 6 месяцев) позаниматься освобождением сознания по классической методике Раджа-йоги (Пратьяхара — Дхарана — Дхьяна) или по упрощенной методике Раджа-йоги (Пратьяхара — ритмическое дыхание —

психическое дыхание). В результате этих занятий придет умение настраиваться на поле другого человека и на общее поле:

1) выполнив ритмическое дыхание, вы будете чувствовать, что ваше сознание как бы расширяется, раскрывается на прием информации, на осознание без ощущений. Вы становитесь частью общего поля, и капля вашего сознания приобретает способность пропускать сквозь себя информацию, воспринимать спонтанно излучение других людей, их мысли, осознанные ими ощущения: запахи, голоса, музыку, раз личные картины, вкус. (После 1 — 2 месяцев занятий на вас могут «накатываться» необычные состояния, в первое время неуправляемые. В вашем мозгу иногда будут звучать голоса каких-то людей, музыка, смех, вы будете ощущать запахи пищи, цветов, хотя источников ни звука, ни запаха не сумеете увидеть поблизости. Затем вы вдруг откроете в себе способность видеть в полной темноте, видеть даже с закрытыми глазами. Это результат того, что ваше сознание настроилось на прием всякой информации из общего поля. Оно ловит на радостях все без разбора, пока не управляемое вашей волей. Через 2 — 3 месяца занятий вы почувствуете накатывание мягких мощных волн энергии — обычно это бывает перед засыпанием. Не нужно настраиваться в резонанс этим волнам. Вы еще не готовы. Через несколько месяцев вы сумеете воспользоваться настройкой на эти волны, не только открывая доступ энергии, но одновременно обеспечивая и вывод ее из организма в тех или иных целях, направляя ее, нацеливая и фокусируя. Однако это право нужно заработать в тренировках. Никто и никогда вам не скажет: теперь можно. Вы сами в результате тренировок должны почувствовать и осознать это, почувствовать себя полным хозяином своего тела и каждой его клетки);

2) выполнив психическое дыхание, вы получите возможность настройки на определенного человека или на общее поле. Настройка (постепенное нащупывание ритма поля другого человека или ритма общего поля для дальнейшего подключения к этим полям и слияния с ними), являющаяся по существу настройкой нейронов нервной системы на длину интересующей нас волны за счет перераспределения энергии между возбужденными атомами, происходит рефлексивно. Человека, который начал тренироваться в практическом использовании своих телепатических способностей, можно сравнить с ребенком, крутящим ручку переменного конденсатора приемника (и, разумеется, не имеющего никакого понятия о радио связи и устройстве приемника); в конце концов он натывается на интересующую его передачу. По мере работы над собой приходит знание шкалы «диапазонов», и человек вполне сознательно, безошибочно находит «станцию», которая его интересует.

Нужно помнить о положительном отношении к перцепиенту. Освободить свое сознание и проникнуть в сознание другого человека невозможно, если у вас имеется хотя бы малейший элемент недовольства этим человеком. Все отрицательные чувства к перцепиенту должны быть исключены, так как психологические очаги возбуждения приковывают к себе сознание, мешая ему мобилизовать все силы к объединению с другим сознанием. Подтверждением такого положения является то обстоятельство, что наиболее часто наблюдаются случаи спонтанной телепатической связи между любящими (влюбленными, друзьями, родственниками) и почти никогда — между антипатичными друг другу людьми.

Обычно наше мышление носит абстрактный характер (мы оперируем категориями без конкретной их привязки), и лишь в том случае, когда мысль конкретизируется, возможна эмоциональная окраска с участием органов чувств. В результате — наращивание мощности, сдвиг частот в синюю сторону, излучение информационно-энергетического комплекса в среду, то есть излучается телепатема. И только телепатема может быть воспринята сознанием перцепиента.

Для того чтобы восприятие информации от другого человека перестало быть эпизодическим, спонтанным и стало стабильным и управляемым явлением, нужно овладеть в совершенстве методом передачи собственной энергии-информации в поле чужого сознания. С этой целью в течение нескольких недель отрабатываются упражнения в посылке собственной праны в чужое сознание.

5.1. Посылка праны человеку, находящемуся вне зоны видимости

Это упражнение должно практиковаться всегда, на всем пути вашего развития и даже после достижения освобождения сознания. Упражнение не может принести вреда ни индуктору, ни перципиенту.

Сядьте в одну из удобных поз — алмаза, лотоса, полулотоса или на стуле. Вспомните одного из ваших хороших знакомых, общение с которым и воспоминание о котором для вас всегда были приятными. Ход ваших мыслей рационален, но не исключается и эмоциональная окраска. Теперь подумайте, что бы приятное вы своими силами могли сделать для него, чем могли бы помочь ему. Думайте, ищите до тех пор, пока не почувствуете легкого озноба в области спины (стеснения в области груди, озноба во всем теле или такого чувства, будто по всему вашему телу прошла какая-то странная теплая волна). Такое ощущение будет означать, что вы нашли вознаграждение и в ваших силах сделать так, чтобы этот человек получил его. Достижение поставленной перед сознанием цели вызвало у вас чувство радости (эмоциональное «потрясение»), это чувство качнуло прану к волноводам Кенрака, произошел сдвиг диапазонов тока высокой частоты в синюю сторону, часть энергии, излученной организмом в телепатеме, превратилась в теплоту (ощущение теплой волны), часть была излучена вслед за телепатемой в пространство (ощущение озноба); и то и другое ощущения (теплой волны и озноба) — вполне объективны, однако в разных случаях и у разных людей сознание фиксирует либо начальный (теплота), либо конечный (озноб) этап.

5.2. Посылка праны человеку, находящемуся рядом

Упражнение аналогично предыдущему. Но если в предыдущем упражнении вы убеждаетесь в успешной посылке телепатемы путем осознания неясных, непривычных ощущений, то в этом упражнении человек, который находится рядом с вами, своим поведением убедит вас в том, что ваша телепатема принята (он может подтвердить факт приема словом или фразой, улыбкой, поступком).

Часто практиковать это упражнение с одним и тем же человеком не следует. По мере вашего развития в телепатии ваша психическая сила будет возрастать, и любой акт посылки телепатемы при непосредственном контакте будет легко и незаметно перерастать в прочную телепатическую связь: не только содержание и количество такой связи, но и сам факт ее прекращения (рано или поздно вы сочтете необходимым выйти и сделаете это, разумеется, не спрашивая согласия перципиента) может нанести ущерб психике человека. Ощущения, испытываемые перципиентом при окончательном выходе из связи индуктора, очень неприятны. Вы сами можете получить об этом представление, если вам когда-нибудь придется оказаться во власти более сильного и натренированного сознания, тогда, в момент прекращения телепатической связи, вы почувствуете опустошенность, усталость, острое недовольство собой, окружающими, прошлым и будущим, ваше сердце стеснит неизъяснимая тоска, вы вдруг начнете считать себя брошенным, нелюбимым, ненужным человеком.

6. ВОСПРИЯТИЕ ИНФОРМАЦИИ ОТ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА

Телепатическая связь—это по существу слияние сознания, при котором мысль другого человека воспринимается и осознается как своя собственная. И лишь после того как сознание возвратится в нормальное состояние, можно «отсеять» чужие мысли по принципу «вот это — наверняка не мое». Этот принцип исключения подразумевает большую дисциплину мышления как в обычном, так и в освобожденном состоянии сознания. Для укрепления дисциплины мышления рекомендуется в течение недели выполнять три упражнения. Упражнения выполняются лежа на спине, с закрытыми глазами. Руки расположены свободно, но не касаются тела, ноги раздвинуты на ширину плеч (сведение вместе рук и ног, прижатие их к телу ведет к созданию замкнутого контура, внутри которого циркулирует энергия. В таком положении ни о каком информационно-энергетическом обмене со средой не может быть и речи. Мы же с помощью этих упражнений нацеливаемся на прием информации из внешней среды). Во всех упражнениях проводится:

1) осмотр тела при котором снимается напряжение во всех частях тела. Мысленно рассматривая отдельные части тела (ступни, голени, колени, бедра, таз, туловище, руки, шею, голову), вы обнаруживаете в них излишнее напряжение и тут же, не переходя к «осмотру» следующего участка, устраняете его;

2) очистительное дыхание. После полного йоговского вдоха на несколько секунд задержите дыхание и через плотно сжатые губы выдохните воздух порциями;

3) дыхание через ноздри попеременно. Закрывайте пальцем правую ноздрю и делайте полный вдох через левую; после задержки дыхания на 1 — 2 секунды выдохните через правую ноздрю, зажав левую; затем вдох через левую ноздрю, выдох через правую и т. д.;

4) ритмическое и психическое дыхание;

5) «внутренний осмотр» тела, при котором осознается энергетический баланс каждого органа и всего организма в целом. Нужно «притупить» чрезмерно интенсивную деятельность отдельных органов, отобрав излишки энергии при помощи тех или иных приемов. В частности, если до начала упражнения какие-то мысли или впечатления активизировали деятельность половых желез, вызвали усиленный приток крови в эту сферу, нужно применить простейший прием — перемножить в уме два двузначных числа. Начав считать и почувствовав, что кровь и энергия покидают эту сферу, тотчас сосредоточьте максимум внимания на солнечном сплетении. Думайте о том, как в солнечное сплетение стекаются запасы энергии (вообще нужно учесть, что в сфере половых органов расходуется большое количество праны, поэтому всегда нужно избегать излишних сексуальных мыслей и впечатлений);

6) освобождение сознания.

Упражнение «Не думать ни о чем». Выполняется каждый день в течение недели. Займите исходное положение. Произведите («осмотр тела» затем — очистительное дыхание и дыхание через ноздри попеременно в течение одной минуты. Далее проведите ритмическое и психическое дыхание. Представьте, что над головой чистое, ясное небо (в течение 1—2 минут нужно как бы взглянуть в него). Дышите ритмично, постепенно увеличивая время на задержку дыхания, но не насиловать организм. Производя «внутренний осмотр» тела, отберите излишки энергии, освободите сознание. Лежа без всякого движения, старайтесь не думать ни о чем. Через несколько минут отдайте себе мысленный приказ «спать».

Упражнение «Сосредоточение на том, что вас совершенно не интересует». Выполняется несколько дней. После освобождения сознания старайтесь думать о том, что вас совершенно не интересует. Найдите в объекте размышлений нечто любопытное, жизненно важное для вас лично (можно думать, например, о камне, поднятом на дороге). Устойчиво и как можно более длительное время удерживайте объект в воображении, находя в нем новые и все более и более интересные детали. Почувствовав легкую усталость, притупление мысли, сделайте очистительное дыхание. Некоторое время старайтесь ни о чем не думать, затем мысленно прикажите себе — «спать».

Упражнение «Переключение внимания с интересного на неинтересное». Его следует выполнять как можно чаще. После освобождения сознания прикажите себе думать о том, что вас очень интересует, через некоторое время, на самом интересном моменте, резко переключите мысль на предмет, не представляющий для вас никакого интереса, и некоторое время удерживайте его в сознании, не давая хода мыслям, которые недавно еще вас живо интересовали. Затем снова переключитесь на интересующее вас и снова — на безразличное. Сделайте так 3—5 раз.

Приступая к занятиям телепатией, нужно основательно исследовать и оценить свое морально-этическое состояние. Если вы не готовы не причинять зла людям, с которыми вам предстоит вступить в телепатическую связь, вам не следует приступать к занятиям, ибо за каждое зло, которое вы причините перципиенту, вам придется расплачиваться (ни одна отрицательная мысль, вызывающая страдания другого человека, не проходит даром, расплата обязательно наступает в виде физических или моральных страданий).

Находясь в сложной, непривычной обстановке, когда вы не можете поручиться, что через минуту не произойдет что-то чрезвычайное, что может вас напугать и «рвануть» сознание в среду, не следует вызывать на телепатическую связь другого человека. В процессе телепатической связи вы отключаетесь от восприятий, идущих из внешней среды (к которой успели привыкнуть), и ведете мысленную беседу с человеком, находящимся дома, в привычной, спокойной обстановке. Вы думаете о нем (и в нем он думает о вас (и «в вас» в вашем сознании) — и вы едины. И вдруг в вашей обстановке что-то резко изменилось, мгновенно переворачивая сознание, в результате — испуг, сдвиг частот, и пошла телепатема, страшная и непонятная. Но то, что вы уже через секунду после возвращения сознания во сне воспринимаете как должное, перципиент осмыслит позднее и с большим трудом, переживая непонятный для него испуг и страх, так как он не был подготовлен ни обстановкой, ни предшествующим ходом событий к таким изменениям.

Упражнение для отработки восприятия информации от другого человека. Сразу же после посылки телепатемы (сопровождаемой ощущением так называемого экстаза удачи) человеку, находящемуся за пределами зрительной и слуховой связи, постарайтесь представить себе, что он находится рядом с вами; нарисуйте его образ в своем воображении настроенно прислушивающимся: «Кто это меня позвал?» Всеми силами старайтесь думать о нем только хорошее, испытывать по отношению к нему чувство глубокой благодарности, удовлетворения актом посылки информации. Затем, если хотите двусторонней связи, нарисуйте в воображении свой собственный образ и подарите его — постарайтесь вызвать у себя такое чувство, которое можно испытывать при желании отдать все, даже самого себя, другому человеку или любому делу. Если вам это удастся, вы снова ощутите теплую волну во всем теле (или озноб) и в то же время — «встречную волну» установления двусторонней телепатической связи — это начало информационно-энергетического обмена. Вы можете мысленно задавать определенные вопросы и получать интересующую вас информацию. При этом нужно помнить, что связь может порваться, если оставлять без ответа встречные вопросы или потерять непередаваемое чувство своеобразного напряжения, сопровождающее телепатическую связь. И еще нужно помнить об очень существенном аспекте: вступать в телепатическую связь можно только при условии хорошего физического и психического состояния (иначе ваши собственные болячки в результате информационно-энергетического обмена могут перейти к перципиенту).

7. ВОСПРИЯТИЕ ИНФОРМАЦИИ ИЗ ОБЩЕГО БИОМАГНИТНОГО ПОЛЯ

Настройка на прием информации из общего биомагнитного поля выполняется полным или частичным освобождением, дисциплинирующим процесс мышления и направляющим его в определенное русло, к заранее намеченной цели. Эмоциональная окраска мышления помогает процессу настройки, заставляя принять участие в нем все нервные узлы и волноводы Кенрак и приводя организм в состояние единого гармоничного целого (эмоциональная окраска — следствие честолюбивой мечты, надежды на вознаграждение и т. п.).

Общее биомагнитное поле содержит огромнейшую информацию. Множество людей, испытывая более или менее сильное эмоциональное потрясение, излучают спонтанно информацию о сделанном, достигнутом, найденном в общем биомагнитном поле. И эту информацию можно получить, применяя телепатические методы.

Сущность упражнений, выполняемых для отработки восприятия информации из общего биомагнитного поля, — в максимальном сосредоточении освобожденного сознания на определенной идее.

Упражнение, которое предлагается ниже для отработки восприятия информации из общего биомагнитного поля, нужно выполнять с большой осторожностью и всего несколько раз. Это связано с тем, что в общем биомагнитном поле имеются такие сведения о любом предмете, к восприятию которых человеческое сознание еще не подготовлено (вы можете получить информацию о предмете, о человеке, об обществе в настоящем, прошлом и будущем; о собственном будущем и будущем любого человека, а это психологически для вас опасно). Возможно восприятие информации о больших человеческих трагедиях и стихий-

ных бедствиях, а так как ваша психика не подготовлена окружающей обстановкой к восприятию такой информации, она может быть травмирована. Кроме того, нужно учесть, что в общем биомагнитном поле имеются не только данные, представляющие ценность и доступные обработке сознанием на современном этапе развития, здесь, возможно, образуется нечто такое, что никак не может считаться нужным, полезным, безобидным. У нас нет никаких оснований для того, чтобы отрицать взаимодействие полей отдельных миров, и потому мы имеем право допустить, что в наше поле может просочиться информация из другого, неведомого мира — чуждая нам психология, непонятные картины, которые способны наполнить наше сознание ужасом, парализовать нас.

Упражнение «Восприятие определенной информации». Вначале вам нужно четко сформулировать определение интересующей вас информации из области знания, о которой вы не имеете никакого понятия. Прделав все необходимое для полного или частичного освобождения сознания, направьте мысли на то, что вам известно о данном объекте, стойко удерживая его в сознании. Старайтесь по возможности осознать процесс мелькания в вашем поле новых мыслей, которые будут обогащать ваше знание о предмете. Ни в коем случае нельзя допускать «разбрасывания» мыслей вокруг предмета. Почувствовав легкую усталость, медленно, постепенно ослабьте внимание, сделайте очистительное дыхание. Прикажите себе — «спать».

Упражнение «Восприятие любой информации». Это упражнение предполагает полное или почти полное освобождение сознания и связано с восприятием космического порядка. Это по существу Самадхи. Выйти из этого состояния очень сложно, поэтому рядом должен находиться человек, который сможет вам помочь. Упражнение может обогатить огромными знаниями (если, конечно, полученная информация окажется доступной для обработки вашим сознанием). Выполняется оно следующим образом: после освобождения сознания старайтесь уловить ритм колебаний общего биомагнитного поля. Ждите любой информации. Напряженное внимание. Во все стороны от вас бесконечность, бархатная мгла, заполненная ослепительным светом. Эти две крайние противоположности буквально рвут на части ваше «Я», которое осознается не просто как бесконечно малое, микроскопическое, а как стремительно уменьшающееся. В ощущении — бесконечное падение в бездонную пропасть, полная невесомость, стремление и невозможность ориентироваться; кажется, будто вокруг вас все рушится. Где-то остановка. Подчинив эти чувства сознанию, можно увидеть застывшим, неподвижным прошлое, настоящее и будущее.

8. ВОСПРИЯТИЕ ИНФОРМАЦИИ ИЗ ПРЕДМЕТОВ

Восприятие информации из предметов (вещей) осуществляется контактным (название такого способа — «психометрия») и бесконтактным способом (телепатия). Сущность их одна — взаимодействие энергии полей человека и предмета.

При контактном способе (психометрии) вы по какому-либо предмету (с закрытыми глазами) можете восстановить многие его данные: получить сведения о человеке, изготовившем этот предмет, увидеть в прошлом времени события и обстановку, которые «пережил» предмет, увидеть его внутренность, узнать, какие мысли и чувства у человека он вызывал и т. п. Каждый предмет (вещь) имеет энергетическое поле, представляющее собой совокупность полей атомов, молекул и информационно-энергетических эманаций полей тех людей, которые имели отношение к этому предмету (ведь мысль, представляющая собой как бы очень тонкую материю, не исчезает — при активном, целенаправленном мышлении она с помощью праны направляется адресату; при пассивном мышлении остается в непосредственной близости от места мышления, окружая предметы, являющиеся «свидетелями» мышления человека). Это поле предмета и позволяет сохранить информацию о нем.

Психометрические эксперименты выполняются при определенных условиях:

— нужно ввести себя в состояние Пратьяхары (ни о чем не думать, ничего не слышать и не видеть);

— положение тела — лежа или сидя;

— предметы прикладываются ко лбу, к солнечному сплетению или же берутся в руки.

При психометрировании нужно просто стараться ни о чем не думать и схватывать первую приходящую в голову мысль или ощущение. Начинать лучше всего с писем знакомых и симпатичных вам лиц. Эти письма следует поочередно класть себе на лоб не глядя на них. Скоро вы будете безошибочно определять, чье письмо лежит у вас на лбу. Настанет момент, когда вы сможете угадать настроение автора письма в то время, когда он писал его, и содержание письма. Когда вы достигнете успеха с письмами знакомых, вы можете перейти к письмам незнакомых людей. Вскоре вы научитесь ясно представлять себе наружность и даже внешний облик автора письма. Затем вы сможете перейти к волосам, кусочкам платья и тому подобным предметам, имевшим близкое соприкосновение с тем или иным человеком. Можно также упражняться с кусочками цветной бумаги, положенными в одинаковые конверты, с разного рода непахучими веществами (соль, сода, мука).

Упражнение с кусочками цветной бумаги выполняется следующим образом. Положите в одинаковые конверты кусочки цветной бумаги разной формы и, находясь в состоянии Пратьяхары, прикладывайте эти конверты по очереди ко лбу, стараясь определить цвет и форму содержимого. После ежедневных упражнений в течение 4—5 дней, в результате которых вы должны добиться положительных результатов, можно перейти к следующему эксперименту. Берете несколько листочков цветной и белой бумаги различной формы, рисуете на этих листочках простые геометрические фигуры (треугольник, круг, квадрат), раскладываете их по конвертам и затем стараетесь определить цвет, форму и рисунок на невидимых вам листочках. Добившись положительных результатов, переходите к более сложному упражнению с конвертами, заменив листки бумаги небольшими предметами, сделанными из металла, дерева, кости. В этом случае нужно определить форму, цвет, материал.

В эксперименте с непахучими веществами в конверты кладутся кусочки соли, сахара, соды и определяются форма, цвет, материал, вкус.

После освоения вышеописанных упражнений начинайте исследовать предметы, имеющие отношение к прошлому, а также предметы, связанные с какими-либо определенными событиями. При этом методика исследования та же, что и в предыдущих упражнениях. Если это исследование предметов пройдет успешно, вы можете не брать предметы в руки и не прикладывать их ко лбу, а лишь соединять бумажным шнуром со своей рукой. И тогда у вас при продолжении занятий начнет развиваться способность воспринимать предметы на расстоянии, вам будет достаточно протянуть к предмету руку или же просто приблизиться к нему, находясь в состоянии Пратьяхары, чтобы отчетливо представить себе его историю и события, с которыми он был связан.

Психометрирование возможно и над теми чистыми листами бумаги, над которыми человек что-то думал или представлял себе что-либо нарисованным (при этом нужно, чтобы этот человек держал бумагу в руке, глядя на нее).

Следует учесть, что если эксперименты в психометрии плохо удаются при прикладывании предметов ко лбу, нужно попробовать класть предметы на область солнечного сплетения или же прикасаться к предметам руками. Приведу как пример эксперимент со спичечными коробками. Втайне от вас в спичечные коробки положили разные предметы (иголки, нитки, шайбочки, винты). Освободив сознание, вы берете по очереди каждую коробку и, зажимая ее в кулаке, представляете, будто мощный, напряженный поток праны по вашей руке устремляется к коробке, в коробку, в предмет, который в ней находится, затем эта прана возвращается к вам (к объекту — по внешней стороне, обратно — по внутренней стороне руки), неся информацию о заключенном в коробке предмете. Не нужно размышлять, анализировать полученную информацию, затягивать ответ: ваше первое впечатление будет самым верным. Сначала ответы будут носить несколько общий характер. Например, о шайбе вы можете сообщить: что-то круглое, металлическое, твердое. Постепенно вы будете давать все более точные ответы и, даже не называя сам предмет его именем, сумеете сооб-

щить о нем такие подробности, которые иногда невозможно различить даже при самом пристальном их рассмотрении и ощупывании.

С коробкой спичек можно «работать» бесконтактным способом. Перед вами ваш помощник положил коробку спичек. В коробке от 1 до 7 спичек (число более 7 обычно трудно воспринимается сознанием телепата). Условившись с вами заранее, помощник тотчас уйдет и будет стараться думать о чем угодно, только не о количестве спичек; в свою очередь вы постарайтесь забыть о нем. Положение — сидя. Дышите ритмично. Протяните к коробке руку и представьте, будто ваши пальцы поочередно прошупывают или ломают каждую (из находящихся в коробке) спичку. Постепенно освобождая сознание, вы с большим трудом «нащупаете» или «переломите» лишь первую спичку, потом дело пойдет быстрее. Когда «ломать» будет уже нечего, вы сумеете точно назвать количество спичек в коробке.

Часто показываемый артистами-экстрасенсам и номер с поиском предмета, спрятанного в зрительном зале, основывается не на восприятии информации от предмета, а на восприятии энергетического поля людей, знающих о месте, где спрятан предмет. Предположим, вы в роли артиста, предмет спрятан и вам его нужно найти, двигаясь по залу (но с сопровождающим; Вольф Мессинг при показе этого номера двигался по залу, держа сопровождающего за руку). Войдя в зал, где спрятан предмет, старайтесь не смотреть ни на кого. Освободите (только частично) сознание, мысленно пожелайте добра каждому из присутствующих. Набросьте ауру на всех или на отдельного человека, которого вы знаете как наиболее эмоционального. Почувствовав удовлетворение (не раньше), очень медленно приподнимите руки, закройте глаза и так же медленно начните поворачиваться вокруг своей оси, чутко прислушиваясь к ощущениям, которые начнут возникать в вашем теле (чаще всего тепловые волны при приближении к предмету). Как только вы окажетесь близко к месту, где спрятан предмет, напряжение присутствующих спонтанно возрастает — «сейчас найдет». Соответственно с ростом абсолютной величины эмоции растет и мощность излучения полей присутствующих в зале, увеличивается амплитуда диапазонов частот их энергетических полей в синюю сторону. Все это (при достаточной натренированности) будет улавливаться вами. Отдав себя во власть присутствующих, вы тем самым разрешите им психически подталкивать вас к цели (будьте благодарны им за помощь). Поиск займет немного времени, в течение нескольких минут вы укажете место, где спрятан предмет. Поиск значительно осложняется лишь на самом последнем этапе, когда вы «ткнетесь носом» в какой-нибудь угол, то есть упруетесь в человека, который, возможно, прячет искомый предмет у себя. Здесь уже можно открыть глаза, но нужно торопиться, так как с открытыми глазами сознание возвращается в среду, вами уже ничто не руководит, телепатически вы уже не воспринимаете ничьих сигналов.

9. ПСИХИЧЕСКОЕ НАПАДЕНИЕ

9.1. Сущность психического нападения

Психическое нападение — нападение извне, исходящее от другого человека, с которым подвергшийся нападению не находится в непосредственном контакте. Следствие психического нападения — различные отрицательные психофизиологические состояния: низкий жизненный тонус, потеря интереса к жизни, беспокойство и другое. Психическая защита представляет собой защиту от психических нападений.

Психическое нападение — это по существу нападение на биоэнергетическое поле человека посредством отрицательного заряда или оттока энергии.

Как было сказано выше, энергетическое поле человека имеет три составляющие: жизненное поле, называемое еще энергетической оболочкой (поле физического и эфирного тела), эмоциональное (поле астрального тела), интеллектуальное (поле ментального тела).

Человек способен воспринимать объекты не только внешнего, но и внутреннего мира. Во внутреннем мире существует, по крайней мере, три качественно различных типа объектов восприятия: интеллектуальный, эмоциональный и так называемый энергетический —

особый тип ощущений, связанный с общим психофизическим тонусом. Эти три различные сферы внутреннего восприятия оказываются внешними по отношению к тому, кто их наблюдает: они «окружают» его, получив в связи с этим название «оболочек» или «тонких тел» — эфирного, астрального (эмоционального, витального) и ментального.

Теснее всего к нам примыкает интеллектуальная (ментальная) оболочка, далее следует эмоциональная (астральная или витальная), а за ней — энергетическая (эфирное тело в совокупности со своим полем). В этой модели иерархический порядок близости к нам оболочек определяется степенью нашего естественного отождествления с ними. Легче всего человек разотождествляется с той частью «себя», которая составляет часть внешнего мира — со своим физическим телом, «физической оболочкой». При необходимости человек обычно может без особого труда наблюдать свое тело как «не Я», но вышеупомянутые три оболочки переживаются им как некое целостное недифференцированное «Я». Однако именно их важно научиться различать, поскольку психическое нападение происходит не на физическом плане.

Реакция на отрицательный заряд, посланный индуктором, протекает у перцепиента сначала на самом внешнем из внутренних уровней — энергетическом. Отрицательный заряд, внедряясь в эту оболочку, вызывает резкое нарушение энергетического баланса, деформацию ее силового каркаса. Перцепиент субъективно переживает это событие как падение общего психофизического тонуса, чувство общей слабости, упадка сил или, если его чувствительность достаточно высока, как специфические ощущения в чакрах (следует сказать, что очень часто резкое снижение тонуса при общении людей происходит в результате естественного несовпадения полевых характеристик, а не в результате психического нападения, при таком несоответствии полей более сильное поле десинхронизирует слабое поле). Эта фаза психического нападения безопасна, ибо энергетическая оболочка очень подвижна и довольно быстро восстанавливает свою структуру. И если внутренние оболочки — эмоциональная и интеллектуальная — не задеты, то никакое внешнее воздействие не может на сколько-нибудь продолжительный срок патологически изменить ее структуру, нарушить стабильность, произвести «разрушение». Если более глубокие оболочки не затронуты, то даже при отсутствии какой-либо специальной защиты результат психического нападения сводится исключительно к падению физического тонуса и общей слабости, которая может продолжаться от нескольких часов до нескольких дней.

Если отрицательный заряд проникает через энергетическую оболочку в эмоциональную, перцепиент соответствующим образом внутренне реагирует: у него портится настроение, он становится раздражительным или подавленным, он проецирует свои эмоции вовне или вовнутрь, — короче говоря, проникновение отрицательного заряда в эмоциональную оболочку субъективно переживается во всем диапазоне отрицательных эмоциональных состояний, специфика которых определяется темпераментом перцепиента и другими индивидуальными качествами, причем все это сопряжено с отрицательным физическим состоянием (в результате «прободения» энергетической оболочки). Если перцепиент начинает испытывать эмоциональное беспокойство и пытается выяснить, с чем это связано, это значит, что из эмоциональной оболочки заряд проник в ментальную оболочку.

Проникая во все три оболочки, отрицательный заряд сам по себе не приносит болезни, хотя и может быть качественно ориентирован на выполнение той или иной конкретной задачи. Он лишь создает соответствующую патогенную «отрицательную доминанту» (очаг господствующего возбуждения) в сознании перцепиента на всех его уровнях — ментальном, эмоциональном и энергетическом (особенно в том случае, если перцепиент, осознав, что на него совершено психическое нападение, включил свое воображение, обыгрывая это событие, и испугался). Эта отрицательная доминанта нарушает равновесие и приводит к общей десинхронизации функций на всех трех уровнях, то есть создает условия для заболевания.

9.2. Виды психического нападения

Из всех возможных психических нападений самым распространенным и в то же время самым опасным для здоровья перцепиента является так называемое «энергетическое»

нападение. В нападениях такого типа энергетический импульс проникает первоначально в энергетическую оболочку, вызывая падение тонуса или неприятные ощущения в теле, а затем распространяется на две остальные оболочки — астральную (витальную) и ментальную. В отличие от энергетических нападений, витальные и ментальные нападения более незаметны. Витальные нападения проявляются непосредственно в эмоциональной сфере, минуя энергетическую оболочку (хотя продолжительная утрата эмоционального равновесия может отразиться и на общем психофизическом тонусе), а ментальное нападение имеет своей целью общую переориентацию, уводя с «путей истинных». Вопрос о двух последних типах нападения не столь актуален, как вопрос «энергетических» нападений, по трем причинам. Во-первых, они не так распространены, как энергетические нападения. Во-вторых, они не представляют непосредственной опасности для здоровья, касаясь лишь нашей эмоциональной чистоты и ментальной ясности. В-третьих, в качестве нападений они могут рассматриваться лишь ограниченным числом людей, у преобладающего же большинства дела с чистотой и ясностью обстоят таким образом, что дополнительная «наведенная» нечистота общую картину практически не меняет; другими словами, человек не может отличить «нападение» от своих привычных эмоций и мыслей.

9.3. Энергетическое нападение с помощью оттока энергии

Все мы живем в огромном океане энергии. Энергия движется и проникает в наши индивидуальные поля и выходит из них (степень проникновения энергии зависит от степени освоения правильного дыхания через нос, кожного дыхания). Проникает в наши поля и энергия других людей. Внутри группы людей часто образуется стимулирующий обмен энергией. Сенситивы могут видеть блестящие линии энергии, соединяющие двух людей, испытывающих интенсивный интерес друг к другу. В зрительных залах и аудиториях в момент выступления талантливых артистов или ораторов создается объединенное энергетическое поле. Эмоциональное поле (аура астрального тела) выступающего расширяется и распространяется во все стороны, пока оно не охватит всех зрителей. Эмоциональное поле зрительного зала смешивается с широко распространившимся полем выступающего. Возникает то, что можно назвать объединенным эмоциональным полем. Когда выступление заканчивается, аплодисменты зрительного зала прерывают объединенное поле, и сенситив снова видит каждого человека с отдельно функционирующим энергетическим полем. Если артист или оратор не в состоянии создать объединенное поле, то про его выступление говорят, что оно было посредственным или плохим.

Но есть обмен энергией другого вида, в котором одна из сторон является нападающей и берет энергию от другого человека. Шафика Карагулла после многочисленных психологических наблюдений и исследований потребления энергии из поля другого человека назвала людей, берущих энергию от другого человека, «саперами». По ее наблюдениям, «саперы» являются весьма эгоцентричными личностями. Они не могут (или не хотят) использовать энергию из окружающего их океана энергии и берут «переваренную» (трансформированную в чакрах) энергию у людей, находящихся в непосредственной близости. По словам Ш. Карагуллы, сенситивы, работавшие с ней, утверждают, что у «сапера» замкнутое энергетическое поле. «Саперы» могут и не сознавать, что их энергия притягивается от других людей. Они чувствуют себя лучше, когда находятся в обществе жизнерадостных людей. Всякий, кто находится рядом с «сапером» слишком долго, начинает чувствовать себя истощенным и раздраженным, появляется желание уйти от общения с ним. Как только жертва сапера ускользнула и почувствовала себя лучше, она начинает считать свое раздражение по отношению к «саперу» беспричинным, испытывает чувство раскаяния и желание быть приятным и сердечным при последующих встречах с ним. Но последующие встречи ведут к тем же результатам. Мучительная проблема возникает у людей, находящихся с «сапером» в семейных, дружеских и деловых связях и поэтому часто контактирующих с ним. Для них общение с «сапером» — это циклы «бегства», самоупрека и возвращения до очередной откочки энергии, повторяющиеся снова и снова. Наблюдения и эксперименты, проведенные Ш. Карагуллой, показали, что «саперы», представляя собой психологических паразитов, черпают «жизненную энергию» (а также эмоциональную и ментальную) из энергетической оболочки дру-

гих людей. Обычно энергия выкачивается через самый слабый вихрь поля физического и эфирного тела (жизненного поля). Человек с расстроенным энергетическим вихрем в области сердца теряет энергию именно через этот вихрь, а индивидуум с расстроенным вихрем в области горла теряет энергию именно через этот вихрь. Сенситив Диана, исследовавшая вместе с Ш. Карагуллой сверхчувственные восприятия, так описывает энергетическое взаимодействие «сапера» и его жертвы в области их жизненных полей: в области солнечного сплетения поля «сапера» появляется довольно широкое отверстие, а вокруг этого отверстия — длинные узорные ленты, или щупальца, которые проникают в поле индивидуума, находящегося рядом, и цепляются за это поле. При этом «сапер» стремится быть как можно ближе к жертве и, если возможно, коснуться ее.

Те, кто выкачивает энергию голосом или глазами, в физической близости со своими жертвами не нуждается. При выкачивании энергии голосом «сапер», являясь крайне эгоцентричным человеком и страстным болтуном, завладевает вниманием своей жертвы с помощью речи. Если жертва слушает достаточно долго, то ее жизненное и ментальное поля начинают слабеть, становятся тусклыми, показывая сенситиву, что жертва весьма истощена. Чем более истощенной становится жертва, тем труднее для нее найти силу воли для спасения. Некоторые «саперы» используют для выкачивания энергии глаза. В процессе своей «работы» они смотрят на жертву спокойно, непрерывно и решительно. Жертва постепенно становится усталой, беспокойной, у нее появляется раздражение и необъяснимое желание от чего-то спастись.

«Сапер» часто пользуется красноречивым языком альтруиста. Он может долго говорить о своих заботах и чувствах по отношению к своим знакомым и друзьям, которые являются его жертвами. Он любит уверять собеседников, что они чудесные люди и делают для него много добра, но и он старается делать все доброе для них. Будучи крайне эгоцентричным человеком, он в большинстве случаев не осознает этого, как не осознает и того, что он творит с окружающими его людьми.

9.4. Нападение с помощью манипулирования аурой

Для воздействия на личность человека, подчинения ее своей воле используется метод психического нападения, в основе которого лежит манипулирование аурами. Для отработки этого метода выполняются специальные упражнения. Прежде чем начать тренироваться, нужно четко представить себе мотивы психического нападения. Если вы предполагаете использовать психическое нападение во благо общества или другого человека, подвергающегося нападению, тогда психическое нападение оправдано; в противном случае приступать к тренировкам не следует. Нужно также запомнить, что любые упражнения с аурой могут быть опасными, если вы пойдете по пути наименьшего сопротивления, заменяя психическое дыхание легочным (в этом случае может быть преждевременный резкий износ легких, сердца, центральной и периферийной нервной системы).

Следующие подготовительные упражнения позволяют не только воздействовать своей аурой на ауру другого человека, но и способствуют развитию телекинеза (способности приводить предметы в движение без видимого прикосновения к ним):

1. На тонкой шелковой нитке подвесьте легкий маленький шарик из любого материала. Представьте, что прана сконцентрирована в солнечном сплетении. Дышите через легкие как можно чаще. Затем постепенно переходите к психическому дыханию, одновременно сводя на нет легочное. Положив локти на стол, приблизьте пальцы рук к шарик на расстояние до 2—3 см. Представьте, что процесс психического дыхания то отклоняет, то приближает шарик к пальцам правой или левой руки. После того как вы убедитесь в том, что шарик действительно реагирует на ваши движения, переходите к следующему упражнению.

2. Зафиксировав взглядом шарик, сконцентрируйте на нем максимум внимания. Старайтесь представить, что сила вашего взгляда отклоняет шарик в сторону.

3. Зафиксировав взглядом шарик, закройте глаза. Старайтесь представить, что остро-направленная струя — поток ауры — отклоняет шарик вправо или влево, удерживая его в

определенном положении, под определенным углом к горизонту. Открыв глаза, проверьте результат упражнения.

Если мысленное упражнение с аурой не дает быстрого эффекта, используйте силу слова, то есть говорите вслух о том, чего вы ожидаете, рассуждайте о том, почему и как это должно произойти. Сила слова может возбудить (при недостатке фантазии, представлений) обмен энергией и ее посылку больше, нежели молчаливые желания.

4. В следующем упражнении постарайтесь вызвать перемещение легких предметов (легкие бумажки, кусочки поролона, спички и другое), концентрируя на них внимание. При этом следует помнить, что ни пальцы, ни глаза не являются источником или фокусирующим приспособлением для направления энергии. Нужно представлять себе, будто весь ваш организм, все ваше «Я» превратилось в острие, с которого стекает энергия. Упражнение можно проводить как с открытыми, так и с закрытыми глазами.

5. Представьте, что перед человеком, которого вы хотите остановить, вдруг возникла стена, препятствие, и объект оказывается не в состоянии двигаться дальше.

Освоив это упражнение, переходите к упражнению, в котором попытайтесь остановить любой механизм. При этом очень важно не думать о механизме воздействия, а на основании предыдущих опытов верить, что произойдет то, что вы задумали.

Можно не только перемещать предметы и останавливать по своему желанию людей, но и воздействовать даже на небо, например, разгоняя тучи. Для некоторых сенситивов это далеко не самый сложный прием воздействия с помощью энергии. Примером может служить известный автор и исполнитель программы «Твои возможности, человек» А. В. Игнатенко. В 1981 г. он работал психологом команды по академической гребле на олимпийской базе в Бирштонасе (Литва). В течение пятнадцати дней, пока тренировалась команда, Игнатенко обеспечивал солнечную погоду, воздействуя на тучи. Методика воздействия на тучи следующая: нужно представить себе, что ладонь руки излучает энергию. Через некоторое время (от нескольких минут до десяти) можно увидеть на ладони мерцающие точки, из которых к облакам поднимается луч. Пучок энергии направляется в то место, где должно находиться в данный момент солнце. Когда луч доходит до облаков, нужно мысленно видеть происходящий там процесс их рассасывания. Постепенно в руке начинает ощущаться тяжесть, словно она держит тяжелый предмет. Затем появляется легкая вибрация в теле.

Среди методов воздействия аурой на ауру другого человека выделяются следующие:

1. Включение ауры другого человека в собственную ауру. Мысленно, в представлениях накидывайте ауру, обнимая ею избранного для эксперимента человека. Старайтесь сосредоточить свои мысли на том, что вы и он — одно целое, что ваши мысли и ваши желания — это его мысли и его желания и ваша сила — его сила.

Если объект воздействия усиливает свою ауру (возможно, подозревая о намеренном воздействии чужой ауры), этот метод оказывается неэффективным: «яйцо» ауры объекта как бы перекачивается с боку на бок и ауру не удается растянуть. В этом случае используется метод «превращения в острие».

2. «Превращение в острие». Мысленно представьте, что вы превращаетесь в острие, с которого стекает мощный остронаправленный информационно-энергетический поток, фиксирующийся в наиболее слабой точке ауры объекта. С точки зрения психологии, такая «слабая точка» может рассматриваться как увлечение каким-нибудь предметом, делом либо это порочная склонность, физический недостаток. Делая несколько заходов, играя каждый раз на той или иной слабой струне, настраивая ход мысли в резонанс с объектом, телепат рано или поздно добивается успеха вначале на одном избранном участке, затем результат распространяется и на всю ауру.

Есть люди, на которых воздействовать нелегко. Тогда применяется наиболее коварный метод — метод растворения собственной ауры в ауру объекта.

3. Растворение ауры в ауре объекта. Перед началом воздействия нужно выделить хорошие качества характера объекта. Мысленно восхищайтесь этими качествами, его устремлениями, его аурой. Так же, как и в предыдущих методах, должен ощущаться «экстаз удачи».

При применении каждого из трех методов телепат как нападающий обладает тем преимуществом, что действует тайно и целеустремленно, в то время как сознание (а следовательно, и аура) перципиента остается под властью изменений в среде тех или иных раздражителей.

9.5. Нападение с помощью энергетических ударов

Вспоминаю такой эпизод. На сцене несколько добровольцев. Альберт Игнатенко предупреждает участников опыта, что одного из них он ударит с расстояния нескольких шагов, а другие должны не дать ему упасть. Игнатенко отошел к краю сцены и сделал взмах рукой в сторону улыбающегося парня. В следующее мгновение тот согнулся, потом неведомая сила оторвала его от пола, развернула в воздухе. Помощники едва успели подхватить падавшего парня.

Этот эксперимент неоднократно проводился в присутствии экспертов-психологов. Они сделали вывод, что описанный выше номер, названный Игнатенко «ударом каратэ», основан на умении Игнатенко собрать, сконцентрировать свою энергию и послать ее на расстояние.

Энергетические удары теоретически и практически разработаны в системе астрального каратэ Школы Ахараты сансэя Вар Аверы.

Гуру Вар Авера (В. С. Аверьянов) продолжительное время занимался йогой. Достигнув в ней больших успехов, он перешел в сферу астрального каратэ, создав свою идеологию. В системе астрального каратэ большое внимание уделяется отработке энергетического нападения. С этой целью отрабатываются специальные упражнения — каты, с помощью которых пробуждаются чакры, прочищаются энергетические каналы, накапливается энергия в определенных участках тела и уже на основании этого отрабатываются энергетические удары.

Малая «ката ярости» служит для отработки мгновенного выброса энергии в окружающее пространство во всех направлениях и в определенном направлении через Аджначакру. Активным энергетическим (гуру Вар Авера применяет вместо терминов прана и энергия термин «санса») излучением, по всему периметру ауры тела, уничтожаются внешние энергетические воздействия на ученика Школы (каратэка), а через излучение Аджначакры пробивается астральное поле противника, вызывая потерю энергии и чувство страха, вследствие чего противник отказывается от борьбы. Общая медитация при выполнении этой каты состоит в генерировании в себе чувства ярости и непримиримой ненависти ко Всему, что мешает каратэку и его школе. Идет мыслеутверждение типа: «Я так страшен и беспощаден, что ко мне никто не смеет приблизиться!»

Здесь следует сказать, что В. С. Аверьянов в отличие от точки зрения индийской йоги (он считает себя представителем русской йоги), иначе относится к созданию (генерированию) мощности энергетического поля человека. Йоги предпочитают усиливать энергетику биополя человека за счет положительных токов (они образуются за счет культивирования чувств добра и любви к людям) и облагораживающе воздействовать своим положительным полем на человека даже в ответ на отрицательное воздействие этого человека. Аверьянов считает, что в ответ на энергетическое нападение нужно отвечать сильным отрицательным зарядом, пробивающим энергетическое поле нападающего. В 1976 году в своем докладе «Тайные корни современных глобальных психоэнергетических систем» Аверьянов говорил: «Чему я обязательно учу своих йогов — это умению мгновенно вызывать в себе ярость. Ярость — это интенсивная генерация сансэнергетических полей. Если вас окрутили в астрале, вспомните все, что есть плохого в окружающем мире, и мгновенно возненавидьте это в себе, в вас родится энергополе, которое уничтожит любое враждебное астрополе. Если адеп-

ту русской йоги кто-нибудь угрожает насилием или смертью, а это всегда идет со стороны полууголовных элементов, то адепт обязан в ответ сгенерировать такую ярость, чтобы у любого навсегда отбить охоту пугать его. Идти на кого-то с угрозой — это прежде всего теснить своим астральным полем его жизненное поле. Если угроза сильная, происходит пробой поля, и запуганный начнет энергетически хиреть».

Ката выполняется в стойке: ноги расставлены, легкий присед, руки выставлены вперед для нанесения и отражения ударов. На короткий момент расслабьте мышцы всего тела, ощутите, как в ауре тела (и порах кожи) открываются отверстия и через них в тело из пространства по тонким радиальным прямым лучам длиной 30—40 см начинает вливаться санса (прана). Тело должно ощущаться однородной гудящей массой корпускул (в школе принято представлять сансу как поток микроскопических тел — корпускул). Предварительно расслабившись, следует затем резко сжать все ткани тела, как бы сокращая его объем. Санса в лучах получает импульс обратного тока, происходит мгновенный выброс энергии в окружающее пространство во всех направлениях. Сжатие идет на выходе со звуком рот и губы напряженно раздвигаются, руки делают рывок полуудара, ноги прыжком меняют позицию. Затем опять короткое расслабление и последующее сжатие, и так повторяйте в течение 2—3 минут. Затем переходите к выбросу энергии через Аджначакру, предварительно последовательно сжимая определенные части тела. Сжатие начинайте со ступней ног, переходите на ягодицы, низ живота, далее — на спину, грудь, плечевой пояс, шею. При последовательном сжатии в нижней части живота, в Манипурачакре, создается концентрированный столбик сансы (ощутите или представьте). Столбик по мере сжатия разрастается и течет через шею в Аджначакру, выходит из нее монолитным лучом (толщина и длина предельны для данного уровня развития каратэка). Энергетический луч из своей Аджначакры посылается в Аджначакру партнера (противника).

В кате «лучевого удара» вы отрабатываете свое воздействие с помощью энергетических потоков на чакры другого человека. Ката выполняется стоя, в паре. Поток энергии выбрасывается через руки. Проводя руками вдоль тела партнера на расстоянии 10 см от тела, выпускайте из середины ладони или из кончиков пальцев сансовый поток. Определяете у партнера 7 чакр и воздействуете сначала накачиванием в них санс-энергии из своих рук (партнер должен ощутить и признать, что чакры у него начинают активизироваться), а потом поочередно тянете сансу из чакр партнера к себе в руку, аккумулируя получаемую энергию в своей идентичной чакре. Партнер должен осознать ослабление своего биополя.

Воздействие на чакры партнера должно быть осторожным. Каратэку достаточно добиться незначительных болей в области чакр или легкого головокружения у партнера. В противном случае, если отток энергии вести интенсивно, участок тела партнера, соответствующий определенной чакре, будет обеспечиваться ею ниже жизненной необходимости. Мышцы и органы начнут болеть, их может сводить судорога, они потеряют способность выполнять свои функции — человек войдет в обморочное состояние и упадет на землю. Партнер также потеряет сознание, если испустить сильный санс-луч из руки ему в голову (темя, лоб, затылок). Это значит, что мозг насытился энергией более, чем привык перерабатывать, и координация его нервных центров нарушена.

Вы должны помнить о том, как важен медитационный контакт с системой астрального каратэ своей школы, который не позволит в процессе занятий по отработке лучевых ударов сместить акцент на личную ненависть, боязнь противника.

9.6. Психическое нападение непосредственно на эмоциональную оболочку

Психическому нападению непосредственно на эмоциональную оболочку подвергаются люди, живущие эмоциями, сознательно или бессознательно отождествляющие себя со своей эмоциональной оболочкой.

Исходящий от индуктора эмоциональный заряд является не более чем катализатором, усилителем определенных процессов, уже присутствующих в перцепиенте. Если в аст-

ральном теле перципиента отсутствуют вибрации, родственные по духу приходящим извне, то последние вообще не могут на него действовать. Высокие морально-этические качества человека — наилучшая защита, ибо астральное (и ментальное) тело такого человека не способно откликаться на низкие вибрации. Если злобная мысль, посланная с таким же намерением, ударится о такое тело, она только «отскочит» от него рикошетом (причем с силой, пропорциональной той энергии, с которой она на нее налетела), помчится обратно по магнетической линии наименьшего сопротивления — то есть по только что проторенному пути — и ударит своего собственного создателя, а так как он имеет в своем астральном (и ментальном) теле материю, сходную с материей порожденной им мыслеформы, он подвергнется действию ответных вибраций, что приведет к последствиям, которые он хотел навлечь на другого.

9.7. Психическое нападение непосредственно на ментальную оболочку

Психическому нападению непосредственно на ментальную оболочку, как правило, подвергаются люди, которые живут преимущественно интеллектом, отождествляющие себя со своей ментальной оболочкой. При этом воздействие направлено непосредственно на ментальную оболочку, в обход энергетической и астральной. Нападение такого типа рассчитано не на то, чтобы вызвать у перципиента «дурные мысли» (дурные мысли возникают в результате нападения на эмоциональную оболочку), а чтобы сбить его с толку, поколебать столпы системы его верований, разрушить стереотипы видения мира, короче говоря, активизировать присущее интеллекту свойство всегда и во всем сомневаться — в том числе и в своих собственных выводах.

Против такого нападения способны выстоять лишь те ментальные ориентации, которые упрочены в более глубоких слоях психики. Следует заметить, что ментальное нападение часто может оказаться благом, ведь в результате его сметаются все случайные образования и ставятся все точки над «і». Ведь то, что «устои» задрожали и исчезли, подобно миражу, явив свою иллюзорную природу, можно рассматривать не только как жизненное фиаско, но и как пробуждение ото сна, как залог начала «новой жизни». Заметим, что нельзя оттягивать начало «новой жизни», так как метания интеллекта в поисках опоры неизбежно отражаются на эмоциональном состоянии человека, а через него — и на общем психофизиологическом тоне. Если человек впадает в этой ситуации в панику, он рискует стать жертвой психического срыва. В этой ситуации выход из кризисного состояния возможен двоякий:

— восстановление старого «ментального каркаса». Это более легкий путь, но бывлой прочности в старом каркасе достичь обычно не удастся, и он становится аварийным;

— путь «второго рождения». И хотя этот путь не гарантирует быстрого процесса психической стабилизации, лишь на нем можно обрести новый, более совершенный каркас. Он способен повести человека и еще дальше: опытно пережив себя в состоянии, в котором отсутствует всякая опора для интеллекта, а также процесс становления нового «ментального каркаса», человек может уловить механику разотождествления с ментальным телом, что приведет его к психическому состоянию, при котором ментальные нападения не будут действовать на него.

10. ПСИХИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА

10.1. Психическая защита, основанная на внутренних действиях

Современные биопольные формы психической защиты, основанные на внутренних действиях, связанных с концентрацией внимания (концентративной защиты), характеризуются простотой методики и строятся на естественных биоэнергетических процессах.

При необходимости оперативного применения психической защиты используется метод построения неподвижной защитной оболочки. Если вы находитесь среди людей, которые могут помешать вам сосредоточиться при выполнении какой-либо работы или решении какой-либо задачи (просто разговорами, психическим нападением, подключением к ва-

шему сознанию, чтобы прочитать ваши мысли), вы должны быть готовы к созданию защитной оболочки практически мгновенно. В этом случае желательно сесть, руки со сплетенными пальцами положить на колени, ноги вместе, колени и ступни плотно прижаты друг к другу. Приоткройте веки или смотрите в одну точку. Дышите ритмично. Быстро проделайте несколько раз психическое дыхание, концентрируя прану в солнечном сплетении. Затем ритмично, два-три раза излучите весь ее запас в среду, одновременно представляя себе, как вокруг тела образуется яйцеобразный энергетический панцирь. Старайтесь не думать о том, что еще недавно привлекало ваше внимание, занимало ваши мысли. Мысленно прислушайтесь к голосам в мозгу — если они еще остались, усильте плотность ауры посылкой добавочного количества праны, приблизив ее к телу. На некоторое время приведите психику в пассивное состояние (освободите сознание).

Образованная таким образом защитная оболочка является искусственным упрочением поверхностной «зоны натяжения» индивидуального биополя. Будучи более плотно структурированным и энергетически насыщенным образованием, чем энергетический заряд нападения, оболочка не позволяет ему проникнуть за свои пределы.

Если есть достаточно времени для создания более прочной психической защиты, примените метод вращающейся защитной оболочки. Благодаря отсутствию определенной структуры (каркаса) вращающееся биополе не дает «заряду» возможности зацепиться, перемалывает этот «заряд» и поглощает его.

Примером такого метода является построение «золотого яйца», окружающего ваше тело и не дающего никаким отрицательным воздействиям проникнуть вовнутрь. Прежде чем приступить к построению «золотого яйца», нужно выделить определенное время (8—10 дней) для отработки экстерриоризации осязательной чувствительности, объемности осязательного восприятия (экстерриоризация — переход из внутренней и свернутой формы в форму развернутого действия). Потрогайте любой предмет рукой, а затем воспроизведите это ощущение в уме, не касаясь предмета. Трогаете предметы вы, конечно, не взглядом, а умом, но вначале это легче всего делать, если представлять себе, что трогаете предмет взглядом или руками астрального тела. Прделав «касание взглядом», отвернитесь или просто перестаньте смотреть на предмет и потрогайте его опять. Глаза при этом закрывать не следует. Указанную способность при желании можно развивать. Не считая первых нескольких попыток, практикуйтесь непродолжительно (не более одной минуты), но достаточно часто. Практиковаться можно в любом месте и в любое время (желательно не перед сном) буквально каждые 15 минут. Можно также применять «прощупывание» предметов окружающей обстановки или ландшафта — перед собой, по бокам и за собой (не поворачивая головы). При этом желательно варьировать расстояния, ощупывая то ближние, то дальние предметы.

Освоив экстерриоризацию осязательной чувствительности, вы можете смело приступать к отработке построения защитной оболочки в виде «золотого яйца». Почувствуйте в центре мозга, на уровне межбровья, золотую горошину, ее теплый, добрый блеск (именно почувствуйте, а не представьте, потому что экран представления пространственно локализован перед глазами, а не в центре мозга). Затем почувствуйте, что горошина разделилась на две и что одна из них медленно вышла из вас на уровне межбровья на расстояние вытянутой руки. Между горошинами имеется некая связь, нечто вроде притяжения. Ощутите внешнюю горошину осязательно; если это трудно, то можно воспользоваться «тонкими руками» (руками астрального тела). Явственно ощутите пространство, разделяющее горошины. Затем вы мысленно видите еще две горошины на расстоянии вытянутой руки по бокам — справа и слева. Одновременно ощутите на ощупь все четыре горошины и пространство, разделяющее их. Почувствуйте «золотую» горошину на том же уровне — на расстоянии вытянутой руки за головой. Получится крест, лежащий в горизонтальной плоскости, который вы начинаете вращать по часовой стрелке; таким образом получается золотой обруч, центром которого является первая горошина. При этом важно все время чувствовать на ощупь пространственность происходящего и не соскальзывать на экран представления. Перемещая вращающийся обруч по вертикальной оси (и изменяя его радиус), образуйте защитную оболочку в виде

«золотого яйца». Надежность этой оболочки обусловлена четкой пространственностью и осязательностью восприятия.

Защитная оболочка в виде вращающегося шара — надежная защита от злобных и других отрицательных импульсов, посылаемых на нас.

Отличительной особенностью защитной оболочки в виде шара является ее рассеивающая способность: внешняя энергия при ударе о шар рассеивается или возвращается тому, кто ее послал (в зависимости от мощности этой энергии). В случае психического нападения вращайте две половинки красного шара в разные стороны. Центр шара — на макушке, радиус шара — расстояние от макушки до Муладхарачакры. Шар полый, это скорлупка. Толщина красной скорлупки — расстояние от копчика до пупка. Мысленно разрезав шар по горизонтальной плоскости через макушку на две половинки (верхнюю и нижнюю), закручивайте образовавшиеся две полусферы: верхнюю — по часовой стрелке (если смотреть сверху), нижнюю — против. (Следите, чтобы граница между полусферами проходила по макушке, не опускаясь на глаза; иначе это может привести к головной боли.) Через 2—3 минуты меняйте направление движения полусфер. При вращении полусфер нагружайте все органы чувств соответствующими ощущениями, таким образом вы отключаетесь от внешнего мира, от посторонних энергетических влияний. Загрузка органов чувств: цвет — красный (соответствует цвету Муладхарачакры, через которую проходит внешняя поверхность сферы), звук — «до», запах — роза, вкус — сладкий, ощущение на ладонях — горячее покалывание.

Для защиты от энергетических ударов каратэ строится уплотненная энергетическая оболочка, отрабатываемая с помощью «каты железной рубашки». Эта ката выполняется в любом положении (лежа, сидя, стоя). Правая рука отводится в сторону и медленно ладонью вперед приближается к разным участкам тела. Сознание концентрируется на ладони и участке тела, сопряженном с ней. Нужно посылать энергетический поток из сопряженного участка в руку, представляя, как от тела отделяется рой частиц (корпускул энергии) и задерживает продвижение руки вперед. Рука по мере приближения к телу должна ощущать усиление сопротивления ауры тела. Упорная тренировка в этом упражнении вырабатывает такой высокий уровень энергоотдачи тела, что рука останавливается на подступе к нему; может быть создана такая энергетическая оболочка, которая способна отразить энергетический удар каратэ.

10.2. Психическая защита, основанная на внешних действиях

Человеку, не подготовленному к стабильному управлению своим вниманием, придется довольствоваться другими методами психической защиты, менее эффективными, чем методы, описанные выше. Эти методы имеют в своей основе не концентрацию внимания, а определенные внешние действия: холодный или контрастный душ с выходом на холодной фазе, быстрый танец типа рок-н-ролла, употребление в пищу острого стручкового перца (иногда перец употребляют в сочетании с чашкой кофе). Холодный душ и танец способствуют глубинной перестройке и обновлению энергетического каркаса, радикальной дезинтеграции «наведенных структур».

Если человек с повышенной чувствительностью определил (по болевым ощущениям), что нападение совершено в области одной из чакр (чаще всего подвергаются нападению Аджначакра или Манипурачакра), то в качестве психической защиты могут служить определенные действия, повышающие у атакуемого центра порог реакции на внешние воздействия:

— физическое воздействие непосредственно на атакованную чакру с помощью давления скрещенных рук на солнечное сплетение с сопутствующим сокращением брюшных мышц (в случае атаки на Аджначакру это физическое воздействие не применяется);

— загрузка с помощью питания или работы других центров. Если атакована голова (Аджначакра), нужно загрузить желудок (человек, на которого совершено нападение в области Аджначакры, должен есть с интервалом не более двух часов), если атакована Манипурачакра, следует загрузить голову (книгой, умственной работой).

10.3. Эгрегорная защита

Психоэнергетический потенциал перципиента может быть такого уровня, столкнувшись с которым колдуны, экстрасенсы и стихийные недоброжелатели оказываются попросту не в состоянии нанести энергетический удар, они для этого слишком слабы. Такого потенциала трудно достигнуть, манипулируя со своей, непосредственно переживаемой энергетикой, ибо мы имеем довольно ограниченный предел личной энергоемкости; при первом же сколько-нибудь значительном превышении определенного энергетического уровня вся личностная энергосистема становится аварийно неустойчивой и выходит из-под контроля. Речь идет о подключении к надличным источникам силы, незримо, подобно нерушимым скалам, присутствующим за нашим существом даже в моменты энергетических кризисов. Такими надличными источниками силы являются так называемые эгрегоры, или групповые психоэнергетические поля. Наиболее ярко популярные представления об эгрегорах отражены в работах В. С. Аверьянова и книге Даниила Андреева «Роза мира».

Мыслительные процессы протекают на уровне полей. Мысль, рождаемая человеческим мозгом, уходит в общепсихические поля и живет там в виде энергетических волн. Идентичные мысли вибрируют резонансно, как бы сливаясь в единое целое — эгрегор. Люди, думая на тему эгрегора, заряжают его своей биоэнергией. Связь при этом существует как прямая, так и обратная, то есть эгрегор, в свою очередь, может заряжать энергией лояльного к нему человека. Становясь проводником идей какого-либо эгрегора, человек становится проводником его силы. Человек пришел к идее эгрегоров, пытаясь объяснить свою эгрегориальность. То, что впоследствии было названо «эгрегориальностью», или «подключенностью к эгрегору», субъективно переживается как чувство причастности. Речь идет не о формальной или декларируемой, а именно о сущностной, фактической причастности, которую человек переживает не только умом, но и сердцем — всем своим существом. Уровни причастности могут быть разные: семейный, стихийно-групповой, культурно-групповой, профессиональный, классовый, идеологический, национальный. На каждом из этих уровней человек явственно ощущает себя не просто обособленным и замкнутым индивидом, но элементом, органически входящим в состав некоей системы более высокого порядка, осуществляющей задачи, которые выходят за рамки его сиюминутных индивидуальных потребностей. Мужчина и женщина, которые ощущают друг друга как свою половину спортсмен, который выкладывается до конца, отстаивая честь своей команды; человек, остро сознающий свою национальную принадлежность, и святой, идущий на муки за веру, — все это различные иллюстрации единого феномена причастности. Причастность и является основой существования эгрегоров. Среди многих эгрегоров существуют и огромные эгрегоры, отработанные многими поколениями людей. Крупнейшие эгрегоры созданы различными религиями и идеологиями.

Эгрегорная защита свойственна эгрегорным людям, то есть людям, которые сознательно или неосознанно служат какому-либо эгрегору. Причем здесь нужно помнить, что чем больше мы даем, чем больше открыты эгрегору, тем более мы защищены; то есть чем интенсивнее отдаемся какой-либо причастности, тем становимся сильнее.

Техника эгрегорной защиты проста. Если вы эгрегорный человек и если на вас совершено нападение, вы попросту перепоручаете этот факт своему эгрегору и больше этим фактом не занимаетесь, какова бы ни была реакция ваших оболочек на нападение — наблюдайте ее. Но до агрессора пусть вам не будет никакого дела. Если вы эгрегорный человек, вы должны выполнять вашу эгрегорную функцию, не отвлекаясь по мелочам, а эгрегор сделает так, чтобы вы могли выполнять ее как можно совершеннее. Предпринимая же личное усилие для защиты, вы будете заниматься не своим делом. Более того, это будет свидетельствовать о том, что ваша включенность в эгрегор слаба.

11. ОЗДОРОВЛЕНИЕ БИОЭНЕРГИЕЙ

11.1 Причины расстройств здоровья и пути исцеления

Основная причина болезней — интоксикация организма.

Здоровое функционирование организма возможно при условии баланса поступления в организм продуктов питания, необходимых для функционирования организма, и вывода из организма (в результате жизнедеятельности) шлаков и токсинов. Причем токсины образуются в организме не только в результате деятельности органов пищеварения и жизнедеятельности клеток, но и как результат стрессовых волнений и беспокойства.

В молодом возрасте этот баланс редко нарушается, так как в это время человек имеет достаточный уровень жизненной силы, жизненной энергии, необходимый для непрерывного очищения организма через органы очищения (кишечник, почки, кожу, легкие). В возрасте после 30—35 лет у большинства людей, не использующих для укрепления здоровья оздоровительные системы (в виде йоги, закаливания и другие), уровень энергии недостаточен для систематического выведения шлаков и токсинов, в результате чего организм зашлаковывается, отравляется. Отклоняется от нормы работа систем организма, а при наличии потенциально слабых органов нарушается их деятельность. Возникает болезнь, а чаще всего комплекс болезней. Физически (в физическом теле) болезнь выражается в виде тех или иных отрицательных ощущений, энергетически (в энергетическом поле) болезнь выражается в виде изменения плотности биополя в области больных органов.

Оздоровить организм можно двумя способами. Первый способ — увеличение уровня жизненной силы при помощи вышеуказанных оздоровительных систем, а в экстренных случаях — применение натуропатических методов оздоровления в виде раздельного питания, голодания. Следует сказать, что раздельное питание, голодание экономят большое количество энергии, поступающей в нервные центры из пищи, воды и воздуха. Ведь 60% этой энергии тратится на переваривание пищи. И чем меньший объем пищи мы принимаем на определенном отрезке времени, тем больше энергии мы сохраняем — энергии, необходимой для вывода токсинов из организма.

Второй способ — увеличение жизненной силы и выравнивание плотности биоэнергии по всему энергетическому полю с помощью получения энергии от донора, умеющего без ущерба для себя передавать свою биоэнергию другим людям. Название этого способа — «лечебный магнетизм», или «оздоровление биоэнергией».

11.2. Что нужно знать и освоить целителю

В лечебном магнетизме основное средство исцеления — энергия целителя. И эта энергия должна нести положительный заряд, то есть сопровождаться положительным настроением и положительным мышлением (в случае отрицательного мышления передача энергии будет представлять собой психическое нападение).

Эгоистичный человек не сможет успешно оздоравливать других, ибо у него нет в достаточной мере положительного настроения и положительных мыслей. Вместе с тем нельзя успешно исцелять, если пациент вам не сочувствует, относится к вам с недоверием. Необходимы вера и благорасположение с той и другой стороны.

Нужно выработать уверенность в себе, веру в свои способности исцелять. Всегда перед началом сеанса внушайте себе, что вы хотите и можете помочь вашему пациенту. Думайте чаще: «Я обладаю биоэнергетической силой. Я хочу исцелять, я могу исцелить этого пациента». С каждым днем, с каждым успешным опытом уверенность в силах исцеления будет расти.

Если вы решили вступить на путь целительства, вам необходимо знать, как накапливать и сохранять в своем биополе энергию больше того количества, которое вы будете расходовать при целительстве, иначе последует истощение жизненной энергии, что пагубно для

здоровья. Особое внимание нужно обратить на накопление энергии после окончания сеанса целительства.

Прежде чем выполнять роль целителя, нужно:

— проанализировав состояние своего здоровья, принять все необходимые меры для его восстановления, если оно расстроено;

— освоить полное йоговское и ритмическое Дыхание, чтобы иметь возможность восстанавливать свой энергетический запас после сеансов исцеления;

— отработать основные пассы, применяемые при праническом целительстве.

11.3. Лечебный магнетизм известен с древних времен

Общие принципы лечебного магнетизма основаны на том, что прану можно различными способами перевести или передать от одного человека к другому (при условии настроя того и другого на то, чтобы эта прана выполняла целительное действие). Самые распространенные способы передачи праны — через пассы руками над телом пациента (из которых и передается поток праны) и наложение ладоней рук на больные участки его тела.

Исцеление посредством пассов и «наложения рук» известно издревле. Индусы, египтяне, китайцы с давних времен хорошо знали этот способ исцеления. Древние египетские гравировки на камне изображают целителей, держащих одну руку на животе, другую — на спине пациента. В 1734 году священник отец Хель говорил о существовании «всемирного флюида», которым можно пользоваться для лечения. Он исцелил многих прихожан, но заплатился за это: был изгнан из церкви за обладание дьявольской силой. В 1778 году доктор Антон Месмер первым из ученых-медиков обратил внимание на существование таинственной силы в виде флюида, с помощью которого возможно исцеление людей (потому лечебный магнетизм в прошлом назывался месмеризмом). Сначала Месмер лечил магнитами, а потом стал исцелять пассами, прикосновениями, взглядом. В дальнейшем учение Месмера пропагандировали многие его последователи.

11.4. Основные приемы

Для того чтобы выровнить энергетическое поле пациента, применяется (обычно в начале сеанса) так называемая «длинная черта». Целитель медленно поднимает обе руки вверх, сжав пальцы в кулак, а затем опускает, сведя их вместе и разжав пальцы как раз над лбом пациента. Затем, раздвинув и согнув немного пальцы, держа их врозь свободно и не напряженно, очень медленно ведет их вдоль лица, груди, живота, ног и колен, употребляя на этот пасс секунд 30. Окончив пасс, нужно отряхнуть руки, как бы стряхивая с них болезнетворные элементы биополя пациента (такие же стряхивания нужно делать и после других пассов). Отряхнув руки, нужно снова сжать пальцы в кулаки, широким взмахом поднять руки вверх над головой пациента и повторить тот же пасс. Сделайте 10—15 таких пассов, употребив на это минут 5—7, все время сосредоточиваясь на передаче праны из ладоней (и особенно из кончиков пальцев) в тело пациента.

Продольные пассы движениями рук делаются вдоль тела (по больному месту) по направлению сверху вниз ладонями к телу с разжатыми пальцами. При этом нужно представлять, что из кончиков пальцев выходит поток жизненной силы. Обратные движения снизу вверх делаются со сжатыми пальцами. Расстояние рук до тела — до 15 сантиметров; точное расстояние для каждого конкретного случая определяется интуитивно.

Возбуждающее и укрепляющее действие на пациента оказывает метод «Подставление ладони», при котором ладонь держится в течение нескольких минут на расстоянии 10—15 см над больным местом пациента.

В некоторых случаях можно достичь успешного результата «наложением рук»: ладони рук накладываются прямо на больное место на несколько минут. Затем нужно быстро потерять одну ладонь о другую и снова наложить их на тело. Накладывайте ладони несколь-

ко раз, при этом мысленно представляйте, как прана из ладоней проникает в больное место пациента и оздоравливает его.

Метод наложения рук может быть значительно усилен, если применить ритмическое дыхание. Нужно сделать несколько ритмических вдохов и выдохов, чтобы установить ритм, затем положить руки на больное место тела пациента, слегка прикасаясь к нему. Дышите ритмично, мысленно представляя себе, что вы накачиваете прану в больной орган (или больную часть тела), оживляя его, выгоняя все вредное, подобно тому, как свежую воду накачивают в ведро с грязной водой (вода в ведре постепенно становится все более чистой). При вдохе — как бы поднятие рычага насоса, а при выдохе — само накачивание. Пациент как бы наполняется праной, все вредное удаляется. Время от времени поднимайте руки и встряхивайте кисти. Следует поддерживать ритмическое дыхание, чтобы ритм оставался нормальным и чтобы прана могла свободно проникать в больную часть тела пациента. Лучше класть руки прямо на больное место, но если это невозможно, кладите их на одежду. Ради разнообразия изредка гладьте больное место, гладьте нежно, кончиками пальцев, причем пальцы должны быть слегка раздвинуты.

Некоторые целители занимаются так называемым общим оздоровлением, комплексно влияя на все биополе пациента. Другие (а их большинство) занимаются праническим исцелением, воздействуя непосредственно на больные части тела. Исцелению отдельных расстройств организма посвящен специальный раздел книги. Здесь же мы покажем метод общего оздоровления.

При общем оздоровлении в течение 5—7 минут применяется прием «длинная черта», с помощью которого выравнивается (по плотности) биополе пациента. Затем для увеличения запаса праны у пациента положите правую руку на переднюю часть тела пациента в области солнечного сплетения, а левую — на середину спины. Через несколько минут снимите руки и заканчивайте сеанс.

11.5. Исцеление на расстоянии, самоисцеление, метод «Я — проводник»

При исцелении на расстоянии нужно мысленно представить себе пациента и обстановку, в которой он находится. Затем, ритмично дыша, вообразить, что прана при каждом выдохе переносится через пространство и воспринимается пациентом. Эффективность сеанса увеличивается, если целитель и пациент договорятся каким-либо способом о времени сеанса. Тогда пациент, находясь в расслабленном состоянии, должен мысленно представлять, как прана, посылаемая целителем, входит в его тело и производит оздоравливающее воздействие.

При самоисцелении с помощью пранического дыхания нужно заполнить свои чакры свежей праной, а затем распределить ее по своему организму одним из двух способов:

- 1) осуществляя полное йоговское дыхание; на вдохе прану накапливать в солнечном сплетении, а на выдохе посылать прану в больную часть тела;
- 2) при наложении рук на больное место направлять в это место прану из кончиков пальцев.

Следует сказать, что при исцелении и самоисцелении не следует посылать прану в те части тела, где имеются опухоли. Посылаемая в опухоль прана может способствовать ее увеличению (здесь лучше использовать состояние медитации — представлять, как красные кровяные шарики свежей крови, поступающей к месту опухоли, рассасывают ее, раздирая ее структуру на части).

Праническое исцеление возможно при использовании воды и продуктов. Целитель наполняет праной (магнетизирует, как раньше говорили) воду или какие-либо продукты и отдает их пациенту для употребления. Чаще всего магнетизируют воду, масло, хлеб, фрукты, при этом методика передачи праны такая же, как при передаче праны в больное место. Так, например, при магнетизации воды нужно ритмично дышать и на выходе через кончики пальцев правой руки, расположенной над стаканом с водой, посылать прану в воду. При

этом вы ощущаете покалывание в кончиках пальцев и мысленно представляете поток праны, идущий от них в воду.

Описанный выше вид пранического целительства через передачу своей энергии пациенту (лечебный магнетизм, или бесконтактный массаж) может быть опасным для целителя, если он не научится восстанавливать в своем биополе то количество энергии, которое было израсходовано в сеансах оздоровления. Иначе целителю грозит энергетическое истощение и как следствие этого — болезни. Самое безопасное для целителя и в то же время эффективное для пациента целительство — это целительство по принципу целитель — проводник «космической энергии», в процессе которого нужно забыть о себе как индивидууме, предоставив высшим силам свободно действовать через вас, внушив себе: «Лечу не я, лечат через меня. Я—проводник». Вы пропускаете через себя потоки космической энергии и посылаете их на пациента. Такой вид целительства требует большой подготовки: нужно воспитать в себе безоговорочную веру в существование Абсолюта, научиться чувствовать токи праны, идущие из космоса в тело и через ваше биополе в биополе пациента.

11.6. Биодиагностика

Прежде чем проводить непосредственно диагностику пациента, желательно потренироваться на фотографии. Нужно внимательно посмотреть на фото, затем, отведя взгляд в сторону, поднять руку, подать на нее поток энергии и начать прощупывать внешние и внутренние органы. По ответному излучению определяется состояние органов: воспалительные процессы — по ощущению рукой чего-то горячего и отталкивающего, а вялые парализованные органы дают ощущение проваливания руки внутрь.

Диагностика по биополю человека обычно проводится с закрытыми глазами. Пошлите ваш внутренний взгляд на то место, где сидит пациент. Сначала вы увидите неопределенного цвета и контура пятно. В процессе отработки этого метода, по мере приобретения навыков, контуры человека будут видеться все более четкими. Энергетическое поле здорового человека будет восприниматься вами как ровный фон определенного цвета. На месте воспаленных органов будут видны светлые серебристые вспышки. Хронические болезненные процессы дают темные размытые пятна. Для того чтобы внутренние органы выделялись в своей естественной окраске, а неясные места и пятна четко оконтуривались, можно подключиться к какому-либо постоянному источнику энергии: камню, растению. В этом случае левую руку направляйте к источнику. Ощувив контакт с источником (нужно мысленно увидеть энергетический луч, идущий из источника), посылайте энергию от источника через правую руку на пациента.

Раздел 3

СВЕРХЧУВСТВЕННЫЕ ВОСПРИЯТИЯ И АСТРАЛЬНАЯ ПЛОСКОСТЬ

1. СУЩНОСТЬ СВЕРХЧУВСТВЕННЫХ ВОСПРИЯТИЙ

Как было сказано выше, телепатия определяется как общение человека с другими людьми без посредства пяти органов чувств. Йоги утверждают, что помимо пяти органов чувств у человека имеется шестое, с помощью которого он получает сведения о мыслях, исходящих из умов других людей, находящихся от него на любом расстоянии. Это так называемое телепатическое чувство. Органом телепатического чувства, посредством которого мозг получает информацию в виде определенных колебаний тонкой энергии (колебаний мысли), исходящей из умов других людей, служит эпифиз (шишковидная железа) — находящаяся в центре головы железа красновато-серого цвета, имеющая форму еловой шишки (отсюда и произошло ее название).

Помимо физических органов чувств человек имеет аналогичные органы чувств в астральном теле, проявляющиеся в астральной плоскости. Так как астральная плоскость — плоскость более высоких частот (органы чувств физического тела функционируют при менее высоких частотах), естественно, все явления, связанные с тонкими энергиями (биополе, мысли) и тонкими телами человека, могут быть восприняты через астральные органы чувств.

Так, астральное зрение позволяет человеку ощущать световые колебания (недоступные физическому зрению) с любого расстояния (причем воспринимать эти световые колебания через твердые предметы), видеть мыслеформы. Астральный слух дает возможность человеку воспринимать астральные звуковые колебания на больших расстояниях и по прошествии времени, так как тончайшие колебания продолжают существовать много времени спустя после своего появления. Другие астральные чувства соответствуют другим физическим чувствам, и, подобно астральным чувствам зрения и слуха, они являются как бы продолжением физических чувств, сверх границ тех частот, в которых могут работать физические органы чувств. Поэтому восприятие астральных чувств названо сверхчувственным восприятием (а люди, обладающие сверхчувственным восприятием, называются сенситивами, или экстрасенсами). У сенситивов имеется связь между астральными органами чувств и сознанием. Эта связь может быть дана, как говорят, от природы, может появиться в результате глубоких психологических потрясений (как в случае с болгарской ясновидящей Вангой) или целенаправленных тренировок. У некоторых людей случаются просто проблиски астрального видения. Они не осознают источника своих впечатлений, зная только, что «что-то возникло в их уме», и поэтому стараются отделаться от такого впечатления как от ненужной фантазии.

2. СВЕРХЧУВСТВЕННОЕ ВОСПРИЯТИЕ В ФОРМЕ ЯСНОВИДЕНИЯ

Ясновидение — сверхчувственное восприятие, при котором используется астральное зрение. Все живые существа, предметы и все формы вещества имеют свое энергетическое поле, свою ауру, в состав которой входит и астральная аура, излучающая колебательные волны очень высокой частоты (астральной частоты) в виде так называемых астральных лучей. Эти астральные световые лучи воспринимаются астральным органом зрения человека совершенно так же, как обыкновенные световые лучи — физическим органом зрения. Так как астральные световые лучи проходят через материальные предметы, то самые плотные тела являются прозрачными для опытного ясновидящего.

При простом ясновидении человек получает астральные впечатления на близком, ограниченном расстоянии. Такой ясновидящий может видеть сквозь тело находящегося вблизи от него человека и наблюдать работу его внутренних органов; может видеть ауру людей, с которыми он сталкивается, при этом различать цвета различных частей ауры и таким обра-

зом определять качество мыслей этих людей. Кроме того, он может читать тексты на листах, спрятанных в конвертах, или наблюдать предметы, находящиеся в соседней закрытой комнате.

При ясновидении в пространстве человек может видеть людей, предметы, места и происшествия на большом расстоянии. Одним из средств ясновидения в пространстве является «астральная труба». (Подобно тому как человек для восприятия отдаленных тел использует телескоп, при астральном зрении используется приспособление, являющееся как бы дополнением к нему,— постоянный поток мыслей, скрепляемый с сильным потоком праны, посылаемой вместе с мыслью. Этот ток мыслей, или «труба», как бы уничтожает расстояние между отдаленными пунктами. По пути этого тока беспрепятственно идут астральные световые излучения и астральные звуковые колебания от удаленных объектов. «Астральная труба» образуется волей ясновидящего или его сильным желанием (при котором устанавливается необходимый ток мысли при помощи сильного потока праны). Некоторым ясновидящим недостаточно воли и желания для установления астральной трубы. В этом случае можно использовать стеклянные шары и кристаллы. Эти физические приспособления являются точкой отправления, как бы «окуляром» «астральной трубы».

«Окуляром» астральной трубы может быть и стакан с чистой водой. Стакан ставят на белую скатерть и с сосредоточением смотрят в центр поверхности воды не моргая и не опуская век в течение 10 минут. Заниматься нужно два раза в день несколько недель. В конце концов можно увидеть на поверхности воды образы, лица, события.

Для того чтобы развить способность видеть ауру предметов и людей, тренируйтесь в пристальном рассматривании своих век и контура какого-либо предмета. Расслабив тело, закрыв глаза и частично освободив сознание, усиленно вглядывайтесь вперед (сомкнув веки), внимательно рассматривая самые тонкие вырисовывающиеся очертания на «экране» век в течение 10 минут. Упражняться лучше всего утром, сразу после пробуждения, или перед сном. После девяти дней таких занятий можно перейти к следующему упражнению. Так же, как и в предыдущем, нужно расслабиться и, частично освободив сознание, пристально смотреть (веки приопущены) в полумраке на контур какого-либо небольшого предмета, находящегося в комнате. Через некоторое время вы начнете видеть ауру, окружающую тот предмет, на который устремлен ваш взгляд. Если вы будете производить такие опыты с людьми, то скоро получите способность видеть цвета ауры (по которым можно судить о качестве мыслей и характере этих людей).

Одно из средств развития способности ясновидения — постоянное занятие психометрией. Другое — йоговская медитация (дхияна) с объектом в Аджначакре.

Более высокой формой ясновидения в пространстве является ясновидение при помощи выделения астрального тела (так как человек состоит из нескольких тел, следовательно, здесь под словосочетанием «астральное тело» понимается совокупность всех тел, кроме физического, и соответствующее им биоэнергетическое поле; то есть, говоря о выделении астрального тела, мы по существу имеем в виду выделение информационно-энергетического комплекса человека). Этот способ ясновидения используется значительно реже, чем способ установления «астральной трубы», так как требует большой осторожности.

Астральное тело непроизвольно выделяется человеком довольно часто. Так, глубоко расслабившись в аутотренинге, многие перестают ощущать свое тело (а это значит, что произошло частичное или полное выделение астрального тела). Интересный случай выделения астрального тела описывает в очерке «Путешествие в разные стороны света» драматург Виктор Розов (Юность, 1985, № 4). Войдя в глубокое расслабление при выполнении аутотренинга, он вдруг почувствовал, что приподнимается над полом; осматривая же комнату, увидел свое физическое тело, лежащее на полу в позе аутотренинга. Во время сна люди часто странствуют в астральном теле, и сны людей часто являются отражением этих странствований.

Преимуществом этого способа ясновидения является то, что человек в своем астральном зрении не ограничен узким кругом видения, раскрывающегося перед «астральной

трубой». Послав свое астральное тело в любое место планеты, он может наблюдать все происходящее вокруг астрального тела. Для развития способности сознательного выделения астрального тела нужно иметь сильную волю и умение сосредоточиваться. Предрасположены к развитию этой способности люди, летающие во сне. Если эта способность выражена в незначительной степени, человек просто как бы болтается в воздухе, его поднимает вверх какая-то сила. Для взлета, парения и спуска он не тратит никаких физических усилий. Если эта способность выражена более ярко, если для каждого взлета ему приходится тратить физические силы (во сне ощущается именно физическое усилие, усилие всего тела, описать которое довольно затруднительно), тогда полет делится на две основные стадии:

- 1) сильный толчок ногами, взлет, снижение;
- 2) над самой землей — безотчетное усилие всем телом, которое дает возможность продолжить полет.

Людям, не летающим во сне, прежде чем приступить к основным упражнениям по выделению астрального тела, нужно в течение нескольких недель выполнять подготовительные упражнения по выработке ощущений падения и мысленных прогулок. В течение дня отведите для этих упражнений 5—6 минут. Вызывайте у себя ощущение, что вы падаете в пропасть, запомните и научитесь вызывать его по своему желанию. В следующем упражнении нужно лечь на кушетку, расслабиться, закрыть глаза и заткнуть уши — представьте себе, что вы встали с кушетки и ходите по комнате. При этом как можно отчетливее старайтесь видеть детали комнаты и свое лежащее физическое тело. Далее — вместо комнаты для прогулок выберите знакомый дом или улицу.

После тренировки в подготовительных упражнениях вы можете перейти непосредственно к выделению астрального тела. Нужно лечь, расслабиться, закрыть глаза и заткнуть уши, концентрируя внимание на своем «Я» и забыв о теле. Желая выделить астральное тело, мгновенно напрягите все мускулы вашего тела и продержите их в таком состоянии 3—4 секунды, затем полностью расслабьтесь, вызван в этот момент ощущение падения в бездну. После выделения астрального тела вы должны увидеть свое лежащее физическое тело. На следующий день можно провести прогулку астрального тела в пределах квартиры, причем выполняйте какие-либо действия в соседней комнате и запоминайте эти действия, чтобы потом проверить их (например, перенесите с одного места на другое мелкие предметы, переверните страницу книги). В последующих выделениях астрального тела совершите мысленно прогулку в дом одного из ваших знакомых. Дотроньтесь до него, заставьте его почувствовать ваше присутствие. Посмотрите и послушайте, что в это время делается в его квартире, а затем проверьте достоверность этого.

Осознанное выделение своего информационно-энергетического комплекса вы можете осуществить во сне. Заранее определите дату, когда это произойдет. Допустим, вы определили, что через месяц произойдет выделение вашего астрального тела. Для психологической настройки вы ежедневно в одно и то же время фиксируете, сколько осталось дней и часов до этого момента. В результате этой психологической настройки выделение астрального тела обязательно произойдет — и именно в назначенное время. Для облегчения этого процесса в день, предшествующий ночи, во время которой должно произойти выделение астрального тела, нужно создать определенный психический фон — ваша воля сдерживает раздраженное состояние психики. Для создания такого психического фона нужно:

- 1) с самого утра держать себя в полуголом состоянии;
- 2) едва открыв глаза, с самого утра искать вокруг себя то, что может вывести вас из равновесия, причем с таким расчетом, чтобы к вечеру вам сильно захотелось побить кого-нибудь, сломать что-нибудь и прочее. В то же время вы должны будете держать свой разум, волю в узде, ваш ум должен оставаться холодным, воля — непреклонной, вы не сделаете ничего такого, что могло бы бросить тень на вашу репутацию хорошего, выдержанного, умного человека.

Вечером определите маршрут: определенное место, где вы хотите побывать, или тело того или иного человека. Психологически подготовьтесь к видению своего физического тела. Вы увидите свое физическое тело таким, каково оно есть на самом деле, а не таким, каким вы его видите в зеркале. Зрелище этого тела не только неприятное, но и отвратительно. Во время отделения старайтесь не задерживаться на видении своего физического тела, так как из жалости к нему (хотя и граничащей с презрением) вам захочется немедленно слиться с ним.

Едва проснувшись, нужно зафиксировать все свои наблюдения. Для этого нужно обязательно полежать несколько минут с закрытыми глазами (в течение этого времени не смотрите в окно и на яркие источники света), укрепляя в своей памяти картины увиденного и пережитого.

Следует сказать, что выделение информационно-энергетического комплекса небезопасно, особенно тогда, когда осуществляется путешествие на большие расстояния и в незнакомые места. Во-первых, путешествуя в пространстве, вы можете получить информацию такого рода, к которой вы совершенно не подготовлены, что может пагубно сказаться на вашей психике; во-вторых, есть опасность оборвать энергетическую связь, постоянно связывающую астральное и физическое тела, что может привести к очень серьезным последствиям (вы можете не проснуться); в-третьих, есть опасность натолкнуться на металл, связанный с землей, тогда вся энергия информационно-энергетического комплекса уйдет в землю, и вы никогда не проснетесь (врачи сочтут, что вы в состоянии летаргии).

Из вышесказанного следует, что осознанное выделение астрального тела требует (помимо большой силы воли, устойчивой психики и большой подготовительной работы над собой) очень большой осторожности.

Помимо ясновидения в пространстве существует еще ясновидение во Времени. Ясновидение во Времени дает возможность видеть прошедшие и будущие события. Ничто не исчезает из того, что происходит на Земле — не исчезают мысли, следы любых событий, сопровождаемых определенными энергетическими и информационными процессами,— все это находит отражение (записывается) в астральной плоскости. При ясновидении прошлого наш шестой астральный орган чувств, воспринимая информацию о прошедших событиях, передает ее сознанию.

В астральной плоскости сохраняются не только следы всех прошедших событий, но и отражается все настоящее. Мало того, задолго до любого события в физической плоскости жизни оно начинает формироваться в астральной плоскости в зачаточной форме. На восприятии этой зачаточной информации в астральной плоскости и передаче ее сознанию основывается ясновидение будущего.

3. РАМКА И МАЯТНИК

Энергетические излучения, исходящие от живых и неживых объектов, можно качественно определить с помощью таких индикаторов, как маятник и рамка. Речь идет об информационно-энергетических излучениях, имеющих тот же диапазон частот, что и астральное тело человека и его подсознание (с энергетической точки зрения, подсознание входит в состав астрального тела, у них общее биоэнергетическое поле, являющееся составной частью общего биополя человека). Эти излучения воспринимаются шестым астральным органом чувств и передаются не сознанию, а подсознанию (так как именно оно способно воспринять информацию, передаваемую в том же диапазоне частот, в котором оно работает). Подсознание автоматически (помимо сознания), обработав информацию, выдает определенные ответы на те или иные установки или вопросы сознания через движения рук, в которых находится маятник или рамка.

В настоящее время больше, чем маятник, применяется рамка. Впервые на практике (поиск воды) была использована так называемая лоза — вилообразная гибкая ветка орешника в форме буквы «У». Используется также металлическая рамка из проволоки диаметром 2 мм в форме буквы «Г» с соотношением сторон 1:2.

Непроизвольное вращение рамки называют биофизическим эффектом. Этот термин принят на одном из межведомственных совещаний нескольких научно-исследовательских институтов СССР в 1967 году и с тех пор широко применяется в литературе.

Рамка может быть использована для поиска подземных вод и руд (раньше это называлось «лозоходством», зарытых кладов и потерянных вещей. Другое назначение рамки — определение патогенных зон. Дело в том, что поверхность Земли покрыта довольно густой геобиологической сеткой. С севера на юг расстояние между образующими ее силовыми линиями составляет 2 метра, а с востока на запад — 2,5 метра. В узлах этой сетки Земля излучает либо поглощает энергию. Эти разного качества узлы (условно их можно обозначить как «плюс» и «минус») расположены в шахматном порядке.

Зачастую наше состояние здоровья связано с местом, где мы спим. Исследования народного врача из Болгарии Ивана Йотова показали, что все без исключения обследованные им онкологические больные спали «над плюсом». Не только человек, но и домашние животные (кроме кошек), растения плохо себя чувствуют и заболевают, находясь длительное время на узлах геобиологической сетки.

Для определения болезнетворного места в квартире нужно медленно пройти по комнатам, держа в руках рамку в правой руке (можно и две рамки — в левой и правой руке). Согнув пальцы в кулак (но так, чтобы осталось небольшое отверстие, образованное пальцами и ладонью), ставим короткий конец рамки вертикально на боковую поверхность мизинца или среднего пальца (в отверстие в кулаке) и регулируем это отверстие таким образом, чтобы короткий конец рамки мог свободно вращаться вокруг своей оси, поворачивая длинный конец влево или вправо. На «плюсе» рамка повернется вправо, на «минусе» — влево. В результате исследования квартиры кровать, на которой вы спите, лучше всего поместить в то место, где нет ни «плюса», ни «минуса». Там, где нет идеального выбора, следует избегать прежде всего «плюса» (кроме того, следует учесть выводы француза Луи Тюрена: спать человек должен вдоль силовых линий Земли — головой на север, ногами — на юг).

Такие же исследования в квартире или на садовом участке (многие садовые деревья и растения плохо развиваются и плодоносят в геопатогенных зонах) можно произвести с помощью маятника (кольца или любого сравнительно тяжелого предмета на нитке; идеальный миниатюрный маятник — янтарная бусинка на нитке). Внутри геобиологической сетки маятник будет спокоен, на линиях этой сетки — раскачиваться, на «плюсе» — вращаться по часовой стрелке, на «минусе» — против.

Если квартира мала и перестановка мебели невозможна, нужно положить под кровать на точку пересечения сетки (как рекомендует Иван Йотов) нейтрализатор геопатогенной зоны. Это могут быть зеркало, канифоль, янтарь, асбест, известь, вар, железная руда, глина, мрамор. Из растений — чеснок, лук, папоротник, каштаны.

В настоящее время во многих странах (и особенно на Западе) влияние геопатогенных зон учитывается в сельском хозяйстве, при строительстве жилья, животноводческих ферм и птицеферм.

Рамка используется в определении границы биополя человека и в диагностике. Чтобы определить границу биополя, длинный конец рамки помещайте напротив солнечного сплетения исследуемого человека, затем дайте установку подсознанию в виде следующих мысленных фраз: «Нужно определить границу биополя такого-то» или «Определяется граница биополя у такого-то». Медленно отходите назад, на границе биополя рамка поворачивается. Расстояния, фиксируемые рамкой (от поверхности тела до границы биополя), следующие: у человека, не занимающегося Хатха-йогой — 0,7—1,0 м; у занимающегося — 1,5—2,0 м (причем непосредственно после занятий Хатха-йогой эти показатели увеличиваются в 1,5—2 раза).

Один из методов диагностики с помощью рамки заключается в следующем. Так же, как показано выше, сначала определим границу биополя пациента. Затем последовательно исследуем основные органы тела при комплексной диагностике и какой-либо орган или

часть тела при локальной диагностике. При диагностике любого органа длинный конец рамки помещается напротив этого органа, затем дается установка подсознанию в виде мысленной фразы: «Нужно определить состояние здоровья такого-то органа». Медленно отходим до отклонения рамки и фиксируем расстояние от органа до места, где рамка отклонилась. Определив, сколько процентов это расстояние составляет от ранее установленной длины биополя, мы тем самым определяем состояние здоровья органа в процентах от нормального состояния. Так, например, если расстояние при исследовании органа составляет 0,5 м (при длине биополя 1 м), то, естественно, 50% от нормального состояния (0,5 составляет 50% от 1) говорит о серьезном расстройстве органа.

Если расстояние при исследовании органа 0,9 м (при длине биополя 1 м), то 90% от нормального состояния говорит о некотором терпимом расстройстве органа, но меры по оздоровлению органа (и прежде всего по комплексному оздоровлению всего организма) нужно принимать.

С помощью рамки и маятника как индикаторов можно искать потерянные вещи, получать ответы на вопросы. Естественно, подсознание может дать ответы на вопросы определенные, как-то: является ли данный человек вором, правду ли он говорит, совершил ли тот или иной проступок. При этом нужно условиться, в какую сторону движение индикатора будет означать «да», в какую — «нет». Если вы хотите получить ответы на вопросы, вращая маятник, можно условиться, например, что вращение по часовой стрелке будет означать «да», и, наоборот, вращение против часовой стрелки — «нет». Желая получить ответы от рамки, условимся, что движение рамки влево означает «да», вправо — «нет».

4. СВЕРХЧУВСТВЕННЫЕ ВОСПРИЯТИЯ И СЕНСИТИВЫ

4.1. Сенситивы, обладающие способностью видения ауры человека

На одном из занятий в группе здоровья Наташа Н. рассказала мне о моем физическом и психическом самочувствии. Она довольно точно угадывала все скрытые нюансы моего настроения и самочувствия. На вопрос: «Как вам это удается?» — она ответила: «Я вижу вашу ауру». Это было в начале 1985 года. В конце того же года я познакомился в Киеве на заводе ВУМ (КПО «Электронмаш») с Валентиной Г. Она сама подошла ко мне, заявив, что ее заинтересовали оттенки моей ауры, потому что действительно в то время я много занимался психотренингом и сам как бы чувствовал, ощущал свою, если можно сказать, духовную просветленность. Валентина рассказала, что год назад она обратилась за помощью по поводу физического недомогания к знакомой цыганке, якобы двоюродной сестре Николая Сличенко, и та пообещала помочь, если Валентина согласится стать, как и она, колдуньей. Валентина была шокирована таким необычным предложением, ответила отказом, но несколько сеансов исцеления цыганка провела. За эти несколько сеансов цыганка, по утверждению Валентины открыла ей чакры, в результате чего она стала слышать спонтанно появляющиеся откуда-то звуки мелодий, отрывки симфоний, а также видеть органы тела любого человека и его ауру.

В своем исследовании сверхчувственного восприятия «Прорыв к творчеству» Шафика Карагулла рассказывает об одном из главных действующих лиц своих исследований — сенситиве Диане. Диана могла «видеть» состояние органов внутри физического тела в бодрствующем состоянии (не приводя себя в состояние освобождения сознания). Она могла видеть биополя людей, животных, растений, а также поля кристаллов. Могла сказать, какой орган был удален из тела посредством операции. Карагулла пишет, что она была потрясена, когда поняла, что Диана способна видеть прямо сквозь нее. Вдобавок к способности видеть ауру физического и эфирного тела Диана могла «видеть» астральные (эмоциональные) и ментальные поля людей и знать, что они чувствуют и о чем думают.

Карагулла упоминает о докторе Ким и знаменитом хирурге Джордже, имеющих необычную способность к диагностике. Ким могла видеть биополе пациентов, когда они входили в ее кабинет. За многие годы практики она научилась понимать, что означает любое нарушение в биоэнергетическом поле человека. Она проверяла свое первое впечатление,

употребляя второй тип сверхчувственного восприятия. Ким настраивалась на пациента и чувствовала в своем теле любую боль или расстройство, которое чувствовал пациент. Хирург Джордж не только диагностировал через видение биополя и органов физического тела, но и мог предвидеть события, связанные с его пациентами, благополучные и неблагоприятные исходы любой предстоящей операции, которую предстояло осуществить любому хирургу.

Упомянутая выше Диана обладала еще одним сенситивным качеством — она могла определять по биополю человека, каким типом сверхчувственного восприятия он обладает. По ее словам, тип сверхчувственного восприятия зависит от того, какие именно макровихри энергии в биоэнергетическом поле (чакры) связаны между собой в виде потоков энергии.

Один из случаев проявления сверхчувственного восприятия детьми был описан в 1978 году в областной газете «Тамбовская правда». В статье «Света видит пальчиками» рассказывалось о десятилетней девочке, которая видела внутренние органы человека — биение сердца, ток крови в кровеносных сосудах, содержание желудка. После статьи в газете родителям девочки предложили квартиру в Москве, чтобы один из научно-исследовательских институтов имел возможность изучать ее способности.

4.2. Сенситивы и предметы

Психометрия является одним из наиболее сложных и интересных типов сверхчувственного восприятия. Это как бы синтез элементов ясновидения, яснослышания, сверхчувственного осязания. А. А. Лиханов в «Скрижалях мага» указывает на то, что отработка психометрии (в определенных упражнениях) ведет к пробуждению способности ясновидения и наоборот, отработка ясновидения часто приводит к появлению способности психометрии. Яснослышание — элемент сверхчувственного восприятия, часто помогающий психометристу, который слышит человеческий голос, крики диких животных, завывание ветра, шум воды. Присуща психометристу и телепатия, так как он может чувствовать, о чем думают люди и что они намереваются делать, когда наблюдают события, связанные с каким-либо предметом.

В этой области сверхчувственного восприятия сенситивы могут быть одарены в разной степени, но методика, по существу, одна: в психометрических экспериментах сенситиву дается предмет, письмо или фотография, часто в запечатанной упаковке, так что он не знает природу предмета. Он настраивается на картины, события или эмоции, связанные с предметом, освобождая в той или иной степени свое сознание.

Если один и тот же предмет дается сенситиву несколько раз, то каждый раз он видит в основном те же самые вещи, связанные с предметом, но каждый раз он может дать и дополнительные подробности. Обычно сенситив видит картины и чувствует эмоциональные и ментальные состояния, связанные с предметом. Некоторые сенситивы слышат разговоры людей, которых они наблюдают в панораме картины, иногда сенситив сам входит в нее.

С помощью предмета сенситив может видеть образы людей, которые владели им. Он может дать характеристику этим людям и описать основные события их жизни. Почти во всех случаях сенситив видит как бы отрывки своеобразного кинофильма, то есть последовательность событий, а не весь кинофильм сразу.

Психометристы могут отыскивать потерявшихся людей и преступников. Предмет, который принадлежал разыскиваемому лицу, помогает сенситиву настроиться на человека или события. Наибольших успехов в таких поисках добились голландский сенситив-криминалист Круазе и домохозяйка из США Дороти Элисон. В нашей стране уже более трех лет один раз в неделю в старинном особняке, принадлежащем, — как пишут газеты, — компетентному органу, собираются три сенситива (одна женщина и двое мужчин) для помощи в работе этому компетентному органу. «Работают» они, как и все психометристы, с каким-либо предметом, имеющим отношение к разыскиваемому лицу. Доверенный человек, постоянно работающий с группой, описывает ситуацию, и сенситивы, войдя в соответствующее состояние, начинают «работать». Один начинает, другой подхватывает, дополняет, подклю-

чается третий. Так, поправляя, иногда перебивая друг друга, они создают цельный образ разыскиваемого лица.

В своей книге «О самом себе» Вольф Мессинг (литературная запись Михаила Васильева) рассказывает о своем опыте психометрирования по фотографии. В тридцатые годы в Польше к Мессингу пришла женщина и принесла фотографию своего брата, уехавшего несколько лет назад в Америку на заработки. Попросила сказать, что с ним, ведь два года от него не было ни одной весточки. Мессинг внимательно посмотрел на фотографию, расслабился. И вдруг увидел брата женщины, словно сошедшего с карточки и как бы помолодевшего. Ответ пришел как бы само собой, и Мессинг сказал: «Не волнуйтесь, пани. Ваш брат жив. У него были трудные дни, сейчас стало легче. Вы получите от него письмо на тринадцатый день, считая сегодняшний». И действительно, письмо из далекой Филадельфии пришло именно на тринадцатый день.

Замечательный сенситив В. И. Сафонов в своей книге «Нить Ариадны», рассказывая о методике психометрирования по фото, приводит пример быстрого нахождения пропавшего человека (об этом случае часто рассказывал в своих лекциях о биополе член-корреспондент АН СССР А. Г. Спиркин). Сафонову принесли четыре фотографии и школьную форму пропавшей четырнадцатилетней девочки, дочери высокопоставленных родителей. Сафонов сразу же определил и местонахождение тела (в сорока километрах от Смоленска), и степень его повреждения. Через несколько месяцев все, что сказал сенситив, подтвердилось.

Одной из разновидностей психометрии является так называемое кожновидение. Это и элемент психометрии, и в то же время сверхчувственное восприятие, со временем развивающиеся в ясновидение и телепатию. Об этом говорит «феномен Розы Кулешовой», который впервые был описан в одном из номеров журнала «Знание — сила» за 1964 год. Розе завязывали глаза, дополнительно ставили перед ней непрозрачный экран и затем, за этой двойной преградой, передавали в руки черный мешок из непрозрачной ткани, в котором лежали одинаковые по формату разноцветные бумажки. Роза брала в руку одну из бумажек, называла ее цвет и только после этого извлекала ее из мешка. Члены комиссии определили, что ошибок у Кулешовой не было.

Московский профессор А. А. Смирнов провел эксперимент с Кулешовой с целью выяснить, насколько ее кожновидение смыкается с ясновидением. Он попросил своих сотрудников положить в плотный конверт в произвольном порядке несколько цветных бумажек. Придя к Кулешовой, профессор попросил ее определить, что лежит в конверте. Кулешова взяла конверт и сказала: «Это, конечно, сложнее, чем видеть пальцами. Но попробую. Сверху лежит красная бумажка, под ней синяя, а дальше зеленая». Проверка показала, что Кулешова точно определила содержимое конверта.

В. И. Сафонов проверял у Кулешовой телепатические способности. Он писал на листах бумаги названия определенных цветов, мысленно их представлял, а Кулешова, отвернувшись к стене, «угадывала», что было написано на листах бумаги.

А. Г. Спиркин в одной из своих лекций рассказал о том, как был проведен эксперимент кожновидения с участием той же Кулешовой. Ученым, членам комиссии, захотелось узнать, может ли Кулешова читать ягодицами. Роза, улыбаясь, села на стул, на который предварительно положили лист с написанным на нем каким-либо словом, и удачно все «прочитала». По дороге в гостиницу Роза призналась Спиркину, что она и не пыталась читать ягодицами. На самом деле она уже знала, какое слово написано на бумаге, когда только входила в комнату, так как образ листочка с написанным словом был у нее в голове. И тогда Спиркин сделал вывод, что Роза Кулешова обладает сенситивными способностями вплоть до ясновидения и телепатии.

4.3. Сенситивы и ясновидение в пространстве и во времени

Ясновидение в пространстве и во времени проявляется в различных формах (видение определенной картины в определенной точке пространства, видение в определенном време-

ни — в прошлом или будущем, предсказание определенной направленности, допустим, политических событий, обучение во сне), и большая часть сенситивов обладают только какой-то одной формой ясновидения. В описании своих исследований сенситивов знаменитый ученый прошлого столетия барон Карл фон Рейхенбах отмечал их различные способности в ясновидении. Одни из них могли видеть магнитное поле вокруг магнитов, другие — только поле вокруг кристаллов, третьи видели только эманации из кончиков пальцев людей. Ш. Карагулла в результате своих исследований сенситивов сделала вывод, что определенная форма ясновидения является как бы началом, из которого могут развиваться другие формы ясновидения при определенной работе сенситива над собой. Это показывает и опыт современных сенситивов, в частности опыт В. И. Сафонова. В результате работы над собой диапазон форм ясновидения у него постепенно увеличивался.

Существует большая группа ясновидящих, которые переживают свои впечатления время от времени. Они не имеют контроля над своими сенситивными способностями и не способны включать и выключать их по своему желанию. Сенситивов, контролирующих свои способности, то есть имеющих возможность, как было сказано выше, включать и выключать их по своей воле, значительно меньше.

Большая часть сенситивов осознавали свои способности еще в детстве, немногие же узнают о своих способностях или вырабатывают их посредством работы над собой в зрелом возрасте.

Ш. Карагулла исследовала большое количество сенситивов, обладающих ясновидением в пространстве. Одним из ее сенситивов, использующих свою способность ясновидения в своей работе, был мистер Рэй, выдающийся промышленник США. Его корпорация имела предприятия по всей стране. Он мог, сидя в своем кабинете, сосредоточиться на каком-либо предприятии в другом городе, настроиться на то, что там происходит, и узнать о трудностях, которые требуют его вмешательства, прежде чем служащие сообщат ему об этом. Он мог за несколько месяцев знать, когда и по какой причине уволится из его фирмы нужный ему человек, и, следовательно, имел возможность заранее подбирать замену уходящему сотруднику.

Форма ясновидения у полковника Джима, чьи способности как сенситива были исследованы Карагуллой, связана с символами. Когда Джим пытался оценить ситуацию или человека, в его сознании как бы вспыхивали символы, обозначающие определенные знания. Такой символ вспыхнул в уме Джима, когда рассматривался вопрос о назначении на ответственный пост одного сотрудника аппарата системы обороны. Этот символ дал понять полковнику, что что-то не в порядке в биографии претендента на ответственный пост. И, действительно, тщательная проверка подтвердила опасения Джима: претендент на высокий пост оказался шпионом.

Сенситив, обладающие способностью ясновидения во времени, являются наиболее известными и почитаемыми, особенно у политиков. Многие государственные деятели США, Англии, ФРГ, Франции и других стран мира обращались к известным предсказателям.

Наиболее яркой ясновидящей во времени была американский репортер и комментатор Лисия. Во время второй мировой войны Лисия анализировала фронтовые события для газет и радио. В то время когда она садилась писать свой обзор, она начинала видеть ментальные картины, проходящие как бы вспышками и тесно связанные с тем, о чем она писала. То, что она затем говорила по радио, жадно воспринималось и должным образом учитывалось лидерами многих стран, когда они принимали свои решения. Однажды Лисия в виде вспышки увидела карту Европы с нацистским флагом, развевающимся над Грецией, и в своей статье она предсказала нападение Гитлера на Грецию, что в дальнейшем подтвердилось.

Интересна форма ясновидения, совмещенная с телепатией, позволяющая получать любые знания в области техники. Карагулла исследовала сенситива Поля, который, не имея научной подготовки, мог писать сложные научные статьи. На одном из совещаний в правлении фирмы Поля спросили о техническом состоянии установки, о которой он не имел представления. Вслед за вопросом Поль вдруг почувствовал, что он в своем «уме» оказался око-

ло установки, хотя знал, что физически находится на совещании. Он мог ясно, как бы насквозь, видеть установку. Правильные научные термины потекли в его голову. Он почувствовал, что дает нужную информацию об установке и ее возможностях. Поль мог настраиваться на ум ученого, с которым работал, и через некоторое время начинал понимать все то, что знал этот ученый. Кроме того, он мог настраиваться на любой сложный механизм, который был сломан, и немедленно узнавать, что именно было не в порядке. Он точно мог указать место поломки и то, что следовало сделать.

4.4. Сенситивы и космическое сознание

До сих пор мы вели речь о ясновидящих, способных с помощью астрального зрения получать локальные знания, то есть знания конкретно о каком-либо событии, лице или предмете. Но существует еще одно направление ясновидения. Это ясновидение, дающее в концентрированном виде знание обо всем, и прежде всего — о структуре Вселенной и ее основных силах, ее сути.

Такая форма ясновидения возможна при достижении космического сознания. Космическое сознание может возникать, когда человек входит в состояние высшей ступени Самадхи с помощью йогического метода полного освобождения сознания (через Пратьяхару, Дхарану, Дхияну). Это требует огромной работы над собой для отработки высшей ступени Самадхи и достаточно опасен: без помощи квалифицированного гуру можно не выйти из этого состояния. Другой способ достижения космического сознания требует только терпения и упорной работы над собой с помощью психотренинга и приемлем для каждого человека.

Следует сказать, что некоторые люди достигают космического сознания без особой работы над собой, просто и естественно. Можно предположить, что это — результат деятельности человека в прошлых его воплощениях. Среди известных людей естественного космического сознания достигали шведский естествоиспытатель и философ Э. Сведенборг; Прентис Мюльфрорд, автор книги «На заре бессмертия»; поэт Уолт Уитмен, описавший в своих стихах состояние космического сознания; Мабель Коллинз, автор книги «Свет на пути»; Ричард Бек, автор книги «Космическое сознание. Исследование развития человеческого ума»; русские поэты Лермонтов и Блок; японский целитель Озава, автор книги «Макробиотика Дзен»; Даниил Андреев, автор книги «Роза мира».

Высшей ступенью космического сознания является так называемое просветление. Просветление может проявляться по-разному. У одних оно зарождается постепенно, становясь все сильнее и сильнее, и затем исчезает, совершенно перерождая человека, который потом только и живет надеждой снова испытать это переживание. На других оно находит внезапно, оставляя такое впечатление, как будто они были залиты ярким светом (откуда и это название — «просветление»), после чего они тоже становились совершенно другими людьми. Некоторые могут произвольно вызывать состояние просветления, но их немного.

У Даниила Андреева состояние просветления наступало несколько раз за период с 1921 по 1949 год. Первый раз такое состояние он испытал в 1921 году. Он бродил по берегу лесного ручья, затем вышел на полянку, прилег, и вдруг его тело как бы исчезло, он перестал его ощущать. Весь он превратился в ощущение радости, и одновременно его «Я» переместилось как бы в глубь Вселенной. Это первое просветление длилось всего несколько минут. Следующее просветление (Д. Андреев называет его видением, и он делит это видение на три стадии: озарение, созерцание и осмысление, причем первая из них длится минуты или часы, вторая — недели или месяцы, а третья может длиться и годы) наступило через несколько лет и было более длительным.

Переживания просветления (или видения, по определению Д. Андреева) никогда не бывают одинаковыми у разных людей, и тем не менее в сообщениях всех испытавших его есть общие черты. Преобладающей эмоцией при этом состоянии является чувство сильной радости. И воспоминание об этой огромной радости, отражение ее света навсегда остается в душе. Состояние просветления сопряжено и с просветлением ума. Поток знания как бы вли-

вається в душу человека, что не поддается описанию. Душа преисполняется сознанием, что она заключает в себе абсолютное знание — знание всех вещей. Кроме того, одним из главных убеждений, неизгладимо запечатленных в уме просветлением, является знание и уверенность, что жизнь и разум наполняют собою все. Вечная жизнь ощущена, бесконечность постигнута. И слова «вечный» и «бесконечный», с того времени как мы их осмыслим, уже имеют определенное и реальное значение (хотя значение это и не может быть объяснено другим). К этому непосредственному познанию единства жизни присоединяется полнота любви ко всему живому; это чувство превосходит по своей силе какое бы то ни было ранее испытанное чувство любви.

5. ИЗВЕСТНЫЕ СЕНСИТИВЫ ПРОШЛОГО И НАСТОЯЩЕГО

5.1. Известные сенситивы прошлого

Одним из самых известных сенситивов XVII века являлся Э. Сведенборг. Почти до шестидесяти лет Сведенборг занимался многими науками одновременно и во многих из них сделал открытия. Но в 1745 году он пережил просветление, «открывшее ему небо», и с этого времени до конца жизни занимался обобщением тех знаний, которые ему дало видение 1745 года. Те моменты ясновидения, которые он испытал, показали ему структуру, построение астральной плоскости. Он получил возможность толковать книги Библии и разработать систему духовидения (иерархию добрых и злых сил астральной плоскости). Одна из главных его книг — «О небесах, о мире духов и об аде», в которой он выступает как философ и ясно-видец.

Самым убежденным последователем Сведенборга был французский писатель Оноре де Бальзак. Его роман «Серафита» отражает основные идеи Сведенборга. Гете в молодости увлекался Сведенборгом, это увлечение нашло свое отражение в «Фаусте».

Из русских последователей Сведенборга самым одаренным был ясновидец Даниил Андреев, сын знаменитого русского писателя Леонида Андреева. Даниил Андреев на основании своих видений самостоятельно разработал сложную номенклатуру «действователей» астрального мира, которую изложил в книге «Роза мира» (написана в 1950—1958 гг.).

Согласно видениям Д. Андреева, Вселенная представляет собой многослойную систему. Название этой системы — Шаданакар. Средний слой системы, где живут люди, — Энроф. Вверх от этого слоя идут Миры Просветления, вниз — Миры Возмездия. Каждый народ имеет своего демиурга — светлого Водителя и свою Светлую Соборную душу. Имена русского демиурга и Светлой Соборной души — соответственно Ярослав и Навна. В будущем из Раориса (одного из высочайших Миров Просветления) снизойдет дочь Яросвета и Навны — Звента-Свентана. В человечестве она проявится Всемирным братством — Розой мира. Силам Света противостоят персонифицированные силы Тьмы: темный, антихристианский демон человечества Гагтунг и исчадие, связанное с войной, разрушениями, анархией — Велга.

Повествование в «Розе мира» ведется автором в двух планах — земном и астральном. Д. Андреев дает понять, что земной и астральный миры тесно связаны между собой. Причем земные события определяются аналогичными событиями в астральном мире, то есть земные события есть результат борьбы определенных сил Света и Тьмы в астральной плоскости.

Отличались Э. Сведенборг и его последователь Д. Андреев как ясновидцы от ясновидца XVI века Нострадамуса тем, что Нострадамус — прорицатель, а Сведенборг и Андреев — вестники. Пророк Нострадамус действовал на людей прямой проповедью и образом жизни, а вестники Сведенборг и Андреев давали почувствовать людям высшую правду через образы искусства.

Вольф Мессинг был известен как сенситив во многих странах мира, был знаком с Эйнштейном, Фрейдом, Ганди. Им лично интересовался Гитлер, который приказал доставить к себе Мессинга живым или мертвым за то, что тот предсказал гибельный исход напа-

дения на СССР; его держал в поле зрения Сталин. В нашей стране он первым из сенситивов начал давать эстрадные представления.

Впервые сенситивные способности проявились у Мессинга, когда он будучи еще мальчиком без билета ехал в поезде. Это был первый в его жизни опыт в телепатии. Подав кондуктору обрывок газеты, мальчик страстно желал, чтобы кондуктор принял этот обрывок газеты за билет. И кондуктор, пробив «билет» компостером, спросил: «Зачем же вы с билетом — и под лавкой едете? Есть же места».

В конце тридцатых годов способность телепата спасла Мессингу жизнь. В Варшаве Мессинг узнал, что Гитлер объявил о его поимке (на улицах были расклеены афиши с его портретами). Когда Мессинга схватили и поместили в карцер полицейского участка, он понял, что если в ближайшие часы не уйдет, то погибнет. Используя телепатические качества, он заставил собраться в своей камере тех полицейских, которые в это время были в помещении участка, включая начальника и тех, кто должен был дежурить у выхода. Когда все полицейские собрались, Мессинг вышел из камеры и задвинул засов окованной железом двери. Из Варшавы его вывезли в телеге, заваленной сеном, к границе с СССР.

Еще один эпизод из жизни Мессинга говорит о силе его сенситивных способностей. После встречи Мессинга со Сталиным его решили проверить, на что он способен как сенситив. Доверенные лица Сталина дали Мессингу задание получить сто тысяч рублей в Госбанке по чистой бумажке. Мессинг подошел к кассиру, сунул ему вырванный из школьной тетради листок, и пожилой кассир, посмотрев на бумажку, отсчитал сто тысяч рублей. Когда после подписания акта о проведенном опыте Мессинг возвратил деньги кассиру, тот, взглянув на чистый тетрадный листок, насаженный на один гвоздик с погашенными чеками, откинулся на спинку стула и захрипел. Это было инфарктное состояние. К счастью, он потом выздоровел.

Жизнь Мессинга была яркой, богатой событиями и приключениями и очень напоминала жизнь знаменитого сенситива и международного авантюриста Феликса Калиостро (жизненные пути Калиостро и Мессинга были схожи лишь наполненностью событиями и приключениями, авантюризм же у Мессинга начисто отсутствовал). Калиостро (его настоящее имя Джузеппе Бальзамо) уверял, что он как врач способен исцелять все болезни, как алхимик владеет секретом философского камня, как ясновидец может дать предсказания в любой области. Он уверял также, что бессмертен, что ему тысяча лет. Исходя из записей и свидетельств современников, можно сделать вывод, что, несмотря на то что Калиостро был ловким авантюристом, сенситивные и особенно телепатические способности у него несомненно были.

К сожалению, Калиостро не оставил дневников и мемуаров и навсегда остался для человечества загадочной личностью. Его таинственный образ привлекал многих писателей, в том числе и таких ярких, как Александр Дюма и Алексей Толстой.

Закончил Калиостро свою бурную жизнь достаточно молодым (в 52 года) в 1795 году в форте Сан-Лионе, куда был заключен по приказанию римского папы Пия VI.

Люди старшего поколения, интересующиеся йогой, помнят И. Я. Евтеева-Вольского. Впервые сведения о нем появились в журнале «Знание — сила» (№ 5 за 1958 год), где была напечатана его статья о том, как он вылечил себя от всевозможных болезней с помощью Хатха-йоги. В ответ на многочисленные письма читателей журнала Евтеев-Вольский написал маленькую работу «Мой комплекс упражнений по системе Хатха-йога», которая сделала его имя популярным среди любителей йоги.

Несмотря на пожилой возраст, Евтеев-Вольский не замкнулся только на своем здоровье. Обнаружив у себя способности целителя (с помощью биоэнергии), он, не жалея своего времени, помогал людям, облегчая их страдания.

Имя Порфирия Корнеевича Иванова известно многим людям в нашей стране. Его жизнь необыкновенна, о ней можно написать повести и романы. До тридцати лет он жил как все, и вдруг, по существу в течение одного дня, резко изменил свой образ жизни. Почувст-

вовав в себе целительную силу, Порфирий Корнеевич решил, что если он поднимет с постели больную из соседнего хутора, лежащую без движения уже много лет, то назад домой он пойдет (расстояние от хутора больной до дома Иванова было более 10 километров) без теплой одежды и босиком — а дело было зимой. Иванов поднял с постели женщину и выполнил обещание, данное себе. С тех пор в течение всей жизни он ходил босиком, без головного убора, только в шортах. За это его многократно преследовали власти, заставляя одеваться «как все». Но Порфирий Корнеевич оставался тверд и верен себе. Ему не раз давали срок, сажали в тюрьму, в общей сложности он просидел в тюрьмах около 15 лет. Немцы в годы войны провели «эксперимент» с Ивановым, они заставили его просидеть в проруби всю ночь. Но он выдержал это испытание и даже не заболел.

Иванов был прекрасным целителем. Интересно начало его метода лечения: прежде чем Порфирий Корнеевич выслушивал пациента, он обливал его одним или двумя ведрами холодной воды. За долгие годы жизни Иванова очень много людей приходили к нему за исцелением.

У Порфирия Иванова много последователей (их зовут ивановцами). Наиболее последовательных учеников Иванова отличает легкая верхняя одежда (или ее отсутствие), отсутствие головного убора и вместо теплой обуви даже зимой — пляжные тапочки («вьетнамки») или летние босоножки. Последователи Иванова называют его Учителем. И в самом деле, Порфирий Корнеевич создал не только свою систему закаливания, но и систему взглядов на отношения человека с природой. Он не был высокообразованным человеком (в чем можно убедиться, слушая записи его бесед с учениками), но важно ведь не это. Важно, что, как сказал о нем его последователь кандидат технических наук И. Хвощевский (выражая мнение всех людей, кто знал Порфирия Иванова), Иванов был человеком великой доброты, человеколюбия и милосердия, сама его жизнь была нелегким экспериментом, принесенным в подарок людям, подвижническим поиском простых принципов здорового образа жизни в единстве телесных и духовных сил на основе естественных природных факторов, упрощенно нашедших отражение в его своде заповедей, ласково названном «детка».

В конце 1989 года в одном из павильонов ВДНХ в Москве появился стенд, посвященный жизни и деятельности Порфирия Корнеевича Иванова.

5.2. Известные сенситивы настоящего

Из ныне здравствующих ясновидящих особой популярностью пользуется болгарка Ванга. Ванга предсказывает события, как она говорит, через общение с душами мертвых. Кроме того, она обладает тем даром ясновидения, которое осуществляется с помощью выделения астрального тела. Она заявляет: «Я присутствую в самых горячих точках планеты и вижу и кровопролития, и природные катаклизмы, и бедствия. Вечером вы спите, а я перелистываю страницы человеческого бытия, переживаю трагедии всех людей».

Ванга родилась в 1911 году в Югославии, в 1923-м ее семья переехала в Болгарию, в настоящее время она живет в болгарском городе Петриче.

В Петриче построена специальная гостиница для тех, кто приезжает к Ванге. Много посетителей приезжает из Советского Союза, в основном деятели культуры. И многие ее предсказания, данные этим людям, сбылись. Р. Гамзатову она сказала, что у него сгорят архивы рукописей; Сергею Михалкову предсказала, что через 3 дня по приезде домой его вызовет довольно высокопоставленное лицо; Юлиану Семенову — благополучный исход его работы, которой он был занят в 1979 году: «Тебе надо писать и продолжить фильм. Только пока у тебя нет полного материала по теме. Тебе следует поехать в Испанию и разыскать там какого-то Владимира. Он многое тебе расскажет и сориентирует тебя на интересные для описания моменты». Друга Юрия Гагарина, актера В. Т., пришедшего к ней вместе с Юлианом Семеновым, Ванга упрекнула: «Ты почему не исполнил желания своего лучшего друга Юрия Гагарина? Когда он собирался в свой последний испытательный полет, он пришел к тебе попрощаться и сказал: «У меня нет времени, поэтому очень прошу тебя купить себе будильник, как будто его купил тебе я, и держать на письменном столе. Будет тебе память

обо мне». В ответ на слова актера, что действительно все так и было, а часы он забыл купить в сумятице из-за гибели Гагарина, Ванга сказала: «Но вы должны знать все: Юрий Гагарин не умер. Он был взят». Разъяснить свою последнюю фразу Ванга не захотела.

Дар ясновидения у Ванги открылся, по-видимому, в результате шокового потрясения. Когда она была еще девочкой, огромный вихрь, возникший внезапно, унес ее за два километра в поля. Ее нашли с большим трудом, засыпанную землей, камнями и ветками, она ничего не соображала от страха, но страшнее всего была боль в глазах, которые она не могла открыть. Зрение потом не восстановилось.

Ванга рассказывает, что в начале 1941 года у нее было видение. Ночью около их дома остановился всадник в доспехах древнего воина. Всадник спрыгнул с коня и вошел в темную комнату. Он излучал такой свет, что в комнате стало светло, как днем. Воин сказал: «В мире скоро все перепутается, и много народа потеряется. Ты будешь стоять на этом месте и предсказывать о мертвых и живых. Не бойся! Я буду с тобой и буду говорить тебе, что вешать».

Ванга предсказала болгарскому царю Борису III дату его кончины; младшему сыну Индиры Ганди — гибель в авиационной катастрофе.

Поток людей, приезжающих к Ванге, не уменьшается. С каждым годом интерес к ее дару ясновидения все увеличивается.

Владимир Иванович Сафонов в настоящее время — один из самых талантливых сенситивов в нашей стране. Начав заниматься практикой парапсихологии, то есть развивать свои сенситивные способности в довольно зрелом возрасте (в 46 лет), он достиг выдающихся результатов. В состав его сенситивных способностей входят биодиагностика, психометрия, ясновидение, целительство. В шестьдесят лет Владимир Иванович написал книгу «Путь Ариадны», где отразил свой взгляд на парапсихологические явления и рассказал о своем пути сенситива. Долгое время эта книга в самиздатовском виде ходила по рукам, но сейчас наконец есть полная уверенность в том, что она выйдет в одном из издательств страны.

Алексей Криворотов — удивительный целитель. Еще в годы войны он снимал у людей головные боли. Приходилось ему снимать головные боли и у генералов, когда по ночам они разрабатывали планы военных операций. В 1964 году он встретился в Краснодаре с исследователями, супругами Семеном и Валентиной Кирлиан, которые занимались в то время фотографированием различного рода токов и излучений. Криворотов изумил их своей способностью передавать биоэнергию пациенту и натолкнул их на мысль зафиксировать на фотопленке биоэнергию с помощью давно известных науке токов высокой частоты. Опыт удался. При взгляде на снимок рук Криворотова, когда он даже и не прилагал усилий для излучения энергии, было такое впечатление, будто от рук исходит северное сияние. Вокруг голубой ореол, а в середине оранжевое пятно, светящее по краям. На другом снимке, где руки целителя прилагают усилия для излучения энергии, видно, что на голубой ауре имеются выбросы, похожие на солнечные вспышки. Так с помощью Криворотова ученые открыли метод наглядного представления биополя человека.

Нинель Сергеевна Кулагина много лет известна как обладательница сенситивной способности — телекинеза. Кулагина много раз демонстрировала перед учеными свою способность передвигать в пространстве предметы с помощью своего биополя. Одним из ее первых экспериментов, при котором присутствовало 900 научных работников, заключался в том, чтобы заставить вращаться пропеллер на металлическом стержне, находящемся под стеклянным колпаком (Кулагина только смотрела на пропеллер, и через несколько минут он пришел в движение). В дальнейшем Кулагина с помощью своего биополя передвигала по столу графин с водой массой 553 г. Очень долго и упорно пресса не принимала всерьез сенситивные способности Кулагиной, считая их шарлатанством, фокусничеством. Еще более двадцати лет назад газета «Правда» напечатала негативную статью В. Чижова «Чудеса в решете». В 1988 году Нинель Сергеевна вынуждена была обратиться в суд для защиты своей чести и достоинства в ответ на две резко отрицательные статьи о ней в журнале «Человек и закон» (1986, № 9; 1987, № 6). Процесс она выиграла. И в последние годы своей жизни Ку-

лагина продолжала демонстрировать свои необычайные способности перед учеными, которые пока еще никак не могут найти им теоретического обоснования.

Евгения Ювашевна Давиташвили (Джуна) имеет огромную популярность не только в нашей стране, но и за рубежом. Джуна — ассирийка, все ее предки, которых она помнит, занимались целительством. Свои целительские способности она открыла очень рано. В дальнейшем эти способности проявились настолько ярко, что на нее обратили внимание официальные организации. В 1979 году Джуна была приглашена для проведения серии экспериментов с целью выявления ее «целительского феномена» в Тбилисскую клиническую железнодорожную больницу имени академика Пипия. В Москве она начала свою деятельность целителя с районной поликлиники № 112 на Красной Пресне, где ей предоставили для целительства 11 человек, страдающих неврологическим остеохондрозом позвоночника, острыми плекситами и радикулитами. Затем она сама находила лечебные учреждения, где ей предоставляли возможность проявить свои способности. Некоторое время она работала в Центральном научно-исследовательском институте травматологии и ортопедии имени Т. Николаева и других научно-исследовательских институтах.

Джуна активно сотрудничала с учеными, проводившими эксперименты по изучению ее способностей, в том числе с научными работниками Центрального научно-исследовательского института рефлексотерапии. В 1981 году она вступила в Международную ассоциацию по исследованию проблем психотроники, возглавляемую чешским доктором Зденеком Рейдаком. В 1982 году она стала почетным членом этой Ассоциации. В конце восьмидесятых годов Джуна создала свою школу целителей.

Джуна — неординарный человек. Она пишет стихи, картины. В 1983 году она сыграла роль Юны-провидицы в фильме об Авиценне «Юность гения». В 1984-м в журнале «Юность» появляется ее рассказ «Верь себе». Ее целительство помогло Расулу Гамзатову, Аркадию Райкину. Среди ее почитателей — Евгений Евтушенко, Андрей Вознесенский и другие знаменитости. В 1988 году вышла ее книга «Слушаю свои руки», где она рассказала о себе, о своем пути уникального целителя.

Владимир Александрович Холодов с самого детства видит все органы человека, как на голограмме. Он может каждый отдельный орган увеличить, посмотреть его как бы изнутри.

Владимир Александрович живет в Сочи, а работает в Ташкенте. Используя свои сенситивные способности, работает по серьезной закрытой программе в одном из научно-исследовательских институтов. Занимается целительством. В процессе целительства исходит из принципов восточной медицины, которая утверждает, что органы должны быть соединены в замкнутую цепь, так как «они передают друг другу жизнь». Поэтому Холодов воздействует своей биоэнергией не только на больной орган, но и на целый комплекс органов пациента.

Холодов не стремится к популярности, он отрицает возможность своего выступления по телевидению. Поэтому его знают меньше, чем, допустим, Джуну или Чумака.

Имена А. Кашпировского и А. Чумака благодаря сеансам целительства по радио и телевидению известны не только в нашей стране, но и во многих странах мира. Кашпировский телепатически воздействует на пациента, настраивая его подсознание на излечение собственными силами, активизируя его саморегуляцию. Чумак в своем методе использует передачу биоэнергии на расстояние непосредственно пациентам, а также заряжает ею воду и кремы, которыми могут пользоваться пациенты (воду могут пить, а кремами смазывать больные части тела). Деятельность Кашпировского и Чумака (особенно Кашпировского) вызывает противодействие определенных медицинских кругов. Конец 1989— начало 1990 года для Кашпировского были очень сложным периодом, вокруг него кипели страсти медицинского, политического и непонятно какого еще характера. В начале 1990 года Кашпировский оказался в роли обвиняемого в уголовном преступлении. Скорее всего, это обвинение не имеет под собой почвы. Но это покажет время. А сейчас, несмотря ни на что, популярность

Кашпировского и Чумака не снижается. В начале 1990 года Кашпировского пригласили в США.

После показа телевизионного сериала «Монастырь Шаолин» (показали его сначала в Китае, а затем во многих странах мира) очень популярным стал настоятель монастыря Ши Инсун. Ши Инсун (а также многие монахи монастыря Шаолин) владеет искусством цигун, суть которого — в умении управлять своей жизненной силой, своей энергетикой.

В 527 году в монастыре была основана школа чань. Слово «чань», заимствованное из санскрита, означает созерцание, медитацию. Школа чань (по-японски дзен) на многие века определила «философию жизни» народов Дальнего Востока. Ее основой стал буддизм, трансформированный под воздействием местных религиозно-философских учений, в частности даосизма. В школе чань считается, что можно прийти к просветлению двумя путями. Первый путь — через методы буддийской йоги в сочетании с приемами динамической медитации, заимствованной из даосской психотехники. Второй — развитие восприятия прекрасного через поэзию, живопись, каллиграфию или совершенствование способности владеть своим телом с помощью боевых искусств (ушу). А это, в свою очередь, позволяет через подсознание влиять на распределение Жизненной Силы.

Понятие «ци» в китайской философии и медицине означает почти то же самое, что для индийских йогов понятие «прана». Согласно учению школы чань, у каждого человека есть природный ци-потенциал жизненной энергии, полученный в утробе матери. Он дополняется ци, приобретенным за счет питания и дыхания. Чем лучше хранит человек эти запасы, тем медленнее он старится. И цель системы цигун состоит в умении хранить запасы ци. На высших ступенях системы цигун приобретает способность наращивать свою Жизненную Энергию и направлять ее вовне, чтобы исцелять больных.

Путем направления энергии в определенные части тела осуществляется защита тела от ударных и режущих воздействий. Монахи Шаолина показывают посетителям свое мастерство цигун: на голову одного монаха кладут четыре кирпича, а другой монах пятым кирпичом разбивает их; затем учитель системы цигун Ши Янху раздевается до пояса, и ученики наносят удары по его плечам, животу, бокам металлическими прутьями толщиной с палец. Показывается также прием «обоюдоострое копьё». Два человека приставляют концы гибкого копьё с металлическими наконечниками к своему горлу и ходят кругами (то сближаясь, то расходясь), при этом копьё изгибается дугой, вдавливаясь в тело, но тело остается невредимым. Показывается и прием с гвоздями. Монах ложится на острые концы гвоздей, вбитых в доску, его укрывают одеялом, на него кладут метровую бетонную плиту. Один из монахов принимается бить кувалдой по плите до тех пор, пока она не раскалывается. После окончания эксперимента присутствующие могут убедиться, что кожа человека, на котором проводился эксперимент, невредима. Остаются только ряды красных точек, которые вскоре исчезают.

Система цигун позволяет выработать состояние сверхлегкости. Мастера цигун демонстрируют следующий прием: двое мужчин садятся на стулья, прижав края папиросной ленты своими телами. Девушка отнюдь не хрупкого сложения берется за спинки стульев, делает стойку на руках, осторожно ступает сперва одной, а затем другой ногой на провисшую между спинками стульев бумажную ленту и простирает руки. Лента папиросной бумаги не рвется.

Неслучайно такой прием демонстрирует девушка. Дело в том, что это состояние сверхлегкости близко к состоянию левитации, то есть способности некоторых людей (в основном молодых девушек) к полетам в пространстве без каких-либо приспособлений. Левитация может быть неуправляемой, происходящей непредсказуемо и, как правило, ночью, и управляемой, выполняемой в любое время суток. Вокруг левитирующих женщин обычно создается атмосфера мистического страха. Их направляют к психиатру, путая их чувствительную способность с психической ненормальностью. Поэтому люди, имеющие чувствительную способность левитации, глубоко скрывают свои полеты. Но некоторые левитирующие женщины уже не могут молчать. Так, Р. Р., воспитательница детского сада из Сумской области,

написала в августе 1989 года в редакцию газеты «Труд»: «Я летаю. Это состояние наступает в переходный период между сном и явью. Начинает деревенеть тело, а уши воспринимают сигналы одинаковой частоты. После этого я... начинаю подниматься над кроватью. Летаю в пределах квартиры. Бывает, что меня резко бросает от стенки к стенке, но чаще полет плавный. Иногда это состояние наступает произвольно, иногда я могу вызвать его сама. Могла бы описать более подробно, но поверите ли вы мне?»

Научного обоснования левитации еще нет. Возможно, эта чувствительная способность — следствие взаимодействия полей во Вселенной (биополе человека нейтрализует воздействие на него гравитационного поля Земли).

Одним из известных чувствительных нашего времени является Анатолий Васильевич Мартынов. Он биодиагност, прекрасно работает с рамкой, целитель. Но наибольшую известность ему принесли лекции по проблемам парапсихологии (свои лекции он читает в основном в клубах, домах культуры). Многие записывают его лекции на магнитофон и прослушивают их в домашней обстановке, в кругу друзей. Мартынова отличает от других пропагандистов явлений парапсихологии оригинальность и глубина суждений, незаурядное ораторское искусство (хотя по специальности он физик). Популярность Мартынова особенно возросла после того, как его интервью и запись его лекции в одном из домов культуры были показаны в конце 1989 года ленинградской программой «Пятое колесо». В 1989 году вышла его книга «Исповедимый путь».

Борис Евгеньевич Золотов — руководитель Центра подготовки чувствительных «Дельта-информ», представляющего собой совместное советско-финско-болгарское предприятие. Центр расположен в Ростове-на-Дону, его филиалы организуются в Москве, Свердловске и некоторых других городах страны.

Центр ежемесячно организует двухнедельные семинары. Семинары платные, возраст участников семинаров от 15 до 60 лет.

Целью семинаров является отработка чувствительных способностей: телепатии, ясновидения, целительства. Участники семинаров занимаются парами и в группах. На начальной стадии занятий нарабатывается энергетика занимающихся с помощью динамических медитаций (танцы, «паровозик» и другие), а на второй стадии — отрабатываются непосредственно чувствительные способности.

6. ВЫДАЮЩИЕСЯ ИСТОРИЧЕСКИЕ ЛИЧНОСТИ И ЧУВСТВИТЕЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ

6.1. Выдающиеся духовные деятели и чувствительные способности

Развитие духовной жизни человечества неразрывно связано с появлением духовных, религиозных учений. Сначала появился буддизм, затем иудаизм, христианство и, наконец, ислам. Люди, ставшие основоположниками этих учений (Будда, Моисей, Христос, Магомет), были великими духовными учителями человечества. Они обладали космическим сознанием, которое было, по существу, постоянным просветлением (то есть у них было непрерывное космическое сознание). Их было освобождено и постоянно слито с Абсолютом (Христос говорил по этому поводу: Я и Отец едины). И вследствие слияния их с Абсолютом — источником всего, обладающего неограниченными знаниями и силами, — они сами, а вернее их биополе, обладали неограниченными чувствительными возможностями. Они были самыми великими чувствительными человечества; проявление их выдающихся способностей — одна из главных причин привлечения к их личностям внимания огромных масс людей.

Из всех основоположников великих духовных учений мы остановимся на высочайшей личности Христа. Его «Я» не было связано кармой прежних воплощений, как других людей. В нем не было задерживающих связей, не было семян желаний и действий, заложенных в предшествующих жизнях и стремящихся к проявлению. Он был не только не связан своей кармой, но и был свободен от кармы человечества. Отсутствие собственной кармы

освобождало его от эгоистичных, личных желаний, привязывающих людей к кругу поступков и личного самолюбия. Это освобождение ведет к слиянию «Я» с Абсолютом (что, кстати, является высшей целью йогов), следствием чего является появление огромных чувствительных способностей.

Свои чувствительные способности Христос пробуждал и оттачивал у индийских йогов и буддийских монахов. Подтверждение этому мы находим в трудах знаменитого йога Рамачараки (Аткинсона), где он утверждает, что Иисус в юности путешествовал по Индии, Персии и Египту, где обучался оккультным наукам. В 1989 году популярный югославский журнал «Недельные информативные новины» опубликовал статью журналиста Д. Иовановича, в которой утверждается, что Иисус Христос несколько лет своей жизни провел в Индии и вернулся на родину как буддийский монах. Это утверждение основывается на найденной в пещере вблизи города Пирот, расположенного в Юго-Восточной Сербии, фресковой росписи, относящейся к началу XIII века. На ней основатель христианства изображен с бритой, как у восточных монахов, головой. Д. Иованович несколько лет занимался проблемой жизни Христа, изучил много информационных и теоретических материалов на эту тему и склоняется к теории ряда известных ученых о том, что Христос после воскресения умер в Индии и что его могила находится в Кашмире.

Целительство Великих Учителей отличалось своей методикой от обыкновенных целителей. Их биоэнергетическое поле было настолько сильным, что они могли сразу, в одно мгновение передать пациенту огромный заряд энергии, моментально выровняв его энергетическое поле и тем самым быстро исцелив его. Примером тому могут служить исцеления, исполняемые Христом.

Однажды, когда Иисус проповедовал в одном из домов Галилеи, в середине проповеди неожиданно для него и его учеников с крыши, окружавшей открытый двор, была спущена кровать, на которой лежал разбитый параличом человек. Друзья уговорили несчастного дать себя поднять, а потом опустить перед Иисусом так, чтобы неизбежно привлечь к себе его внимание. Христос прервал свою речь, положил руки на тело больного, и тот встал на ноги.

Христос умел исцелять и бесконтактным способом (посылая свою энергию без использования рук). Будучи в Вифезде — купальне у Овечьих ворот в Иерусалиме, куда больные и калеки стекались для восстановления здоровья, Христос проходил среди толпы. Его внимание было привлечено к несчастному, лежащему вдали от источников. У него не было ни друзей, ни слуг, и он не имел достаточно сил, чтобы добраться до воды. Он громко стонал и жаловался на свою горькую участь. Иисус подошел к нему и, устремив на него строгий и властный взгляд, неожиданно крикнул ему: «Встань и иди». Больной встал и, к великому своему удивлению, почувствовал, что может свободно передвигаться.

Христос мог исцелять болезни, которые с медицинской точки зрения считались неизлечимыми. К таким болезням относится проказа. В течение многих веков она наводила страх на народы Востока. Больные проказой превращались в изгнанников. Однажды один из прокаженных, узнав, что Иисус обладает чудесным целительским искусством, решил добраться до него и умолять его о помощи. Неизвестно, как ему удалось дойти до Христа (вероятно, это было крайне трудно и требовало всяческих ухищрений, потому что прокаженным запрещалось появляться в местах скопления людей), но все же он встретился с Иисусом лицом к лицу, когда тот шел один, предаваясь размышлениям и оставив позади учеников. Омерзительное, отталкивающее существо, окончательно подавленное болезнью и людским презрением, предстало перед Иисусом, прося у него исцеления. Прокаженный ни на секунду не сомневался в силе Христа, лицо его выражало веру и надежду. Христос пристально посмотрел на него и, тронутый огромным доверием, подошел к несчастному вплотную, преступая тем самым законы страны, строго запрещающие общение с прокаженными. Он положил свои руки на тело больного, провел рукой по его лицу, сказав: «Очистись». Затем снова прикоснулся обеими руками к телу больного. Прокаженный почувствовал сильную дрожь во всем теле, каждая его частица будто загорелась и отдалась жгучей болью; тело стало изменяться и приняло здоровый цвет, онемение, сковывающее больные места, про-

шло. А Иисус все держал свои руки на теле прокаженного, передавая мощный поток праны из своего биополя.

Христос обладал способностью исцелять на расстоянии. Когда он находился в маленькой галилейской деревушке, к нему пришел влиятельный житель города Капернаума, расположенного в 36 километрах от деревушки, и стал умолять его поскорее пойти с ним в город, чтобы спасти его сына, находящегося при смерти. Иисус приветливо улыбнулся ему и посоветовал вернуться домой, так как сын его уже здоров, полон жизни и сил. Это было в 7 часов. Через два дня пришли вести из Капернаума: в 7 часов состояние юноши резко улучшилось, лихорадка спала, кризис миновал.

Примером телепатических способностей Иисуса является его мысленное воздействие на разгневанную толпу, которая за то, что Христос в своей проповеди (а было это в его родном городе Назарете) обличал ее в мелком суеверии и ханжестве, хотела убить его. Столкнув его с помоста и вытолкнув из синагоги, бушующая толпа притащила его к обрыву, находящемуся на окраине города. Тогда Христос использовал свою чувствительную силу. Окинув толпу твердым взглядом, он мысленно приказал ей удалиться. И люди разбежались.

Ясновидение Христа ярко проявилось в последние дни его жизни. За несколько дней до смерти Христос собрал двенадцать своих последователей и всю ночь беседовал с ними. Он сказал им, что кончина его близка и что ему придется умереть, и они, его двенадцать учеников, станут странниками, будут подвергаться преследованиям ради него и во имя его. Некоторых учеников это сообщение огорчило, так как они мечтали об успехах в земной жизни и высоких должностях. Иуда, почувствовав, что пришло время действовать, незаметно удалился и пошел к первосвященникам, чтобы заключить ту сделку, которая навеки превратила его имя в синоним предательства. Через день Христос собрал двенадцать своих последователей на пасхальный ужин. За ужином, предвидя события следующего дня, Христос сказал: «Один из вас, моих избранных, предаст меня». Огорченные ученики спрашивали его по очереди: «Не я ли, Господи?» Иисус каждый раз качал головой. Но Иуда не спросил, а в смущении протянул руку и взял кусочек хлеба с тарелки Иисуса. Тогда Христос взял кусочек хлеба и, помочив его в своей тарелке, передал Иуде, спокойно проговорив: «Иуда, делай свое дело, не теряя времени». Иуда смутился и украдкой удалился из-за стола.

Христос обладал способностью левитации. Однажды, проведя ночь в уединенном размышлении в горах, рано утром подошел он к озеру и увидел, что поднялись волны и лодка, в которой плыли его ученики, подвергается опасности. Ему захотелось быть с ними, чтобы утешить и успокоить их. Не увидев рядом лодки, он смело ступил в воду и быстро пошел по воде. Ученики, увидев его, испугались, думая, что это призрак. Когда Петр узнал Христа, он сказал:

«Господи, если это ты, повели мне прийти к тебе по воде», — на что Иисус с улыбкой ответил: «Иди». Петр, в котором вера в Христа увеличила чувствительные силы, прыгнул за борт лодки и пошел по воде, но внезапно, потеряв веру и смелость, лишился чувствительной силы и стал тонуть. Тогда Христос взял Петра за руку и довел его до лодки.

Одним из первых проявлений чувствительных способностей Христа было изменение структуры молекул воды. Такое действие под силу только величайшим чувствительным силам Земли, одним из которых и был Христос.

Христос пришел со своими учениками в маленькую галилейскую деревушку, где играли свадьбу. Иисуса тоже пригласили, и он принял приглашение. На свадьбе была и его мать Мария.

К концу торжества оказалось, что вино на исходе, так как его было выпито гораздо больше, чем предполагалось. Такой случай равнялся в еврейской среде семейному позору, ближайшие родственники стали озабоченно переглядываться. Согласно преданию, Мария и другие женщины попросили Иисуса оказать помощь. Неясно, чего они от него ждали, но, осознавая, что он обладает огромными чувствительными силами, они верили, что он найдет выход из положения. Сначала Иисус отказался, уверяя женщин, что он не может пользо-

ваться данным ему даром для таких пустяков, но его любовь к матери и желание отблагодарить ее за преданность и веру в него одержали верх над нежеланием выступить в качестве «чудотворца». Он давно освоил этот чувствительный прием с помощью своих учителей в Индии и не считал его сложным по исполнению. Пройдя во Двор, где стояли большие сосуды с водой, он окинул их по очереди острым, пронизывающим взглядом, быстро проводя рукой по каждому из них, затем интенсивно мысленно представил, как собираются в сосудах основные элементы вина. Так свершилось «чудо».

О том, что Христос являлся величайшим чувствительным Земли, свидетельствует его способность возвращать биополе человека в его физическое тело, лишенное праны, то есть возвращать астральное тело человека в его мертвое физическое. Известны три случая возвращения астрального тела, совершенные Христом (в четвертом случае возвращение астрального тела он осуществил по отношению к себе).

В первом случае этот чувствительный подвиг Христос осуществил через несколько дней после Нагорной проповеди в Капернауме, во время путешествия по городам, где он создавал центры своего учения. В одном небольшом городке ему и ученикам повстречалась похоронная процессия. Иисус преградил процессии дорогу и велел опустить гроб. Мать умершего юноши стояла рядом, убитая горем. Христос властным движением удалил толпу, так что у тела остались лишь он и мать юноши. Устремив взгляд на лицо покойного, он стал напрягать всю свою силу воли: было видно, с каким огромным напряжением он пытался овладеть высшими силами (пытаясь вернуть астральное тело юноши в его физическое тело); одновременно он передавал сильный поток энергии из своего биополя в тело юноши, возобновляя в нем циркуляцию энергии. Его ученики поняли, какой чувствительный подвиг совершает их Учитель, давая обратный ход процессу смерти, и побледнели, задрожали в ожидании исхода эксперимента. Послышались слова Иисуса: «Встань, юноша! Раскрой глаза! Дыши свободно! Тебе говорю, встань». И юноша открыл глаза, осмотрелся в диком изумлении, затем поднялся, узнал мать и обнял ее, громко зарыдав.

Второй подобный случай произошел в Капернауме, где Христос принимал людей, искавших познаний и исцеления. Слава о нем как о целителе дошла до многих людей, и больных приносили издалека, чтобы Христос дотронулся до них. В это время к нему подошел человек по имени Иаир, равнин синагоги. У него серьезно заболела двенадцатилетняя дочь, и врачи считали ее состояние безнадежным. Христос в ответ на просьбу Ианра спасти его дочь поспешил к нему домой. При приближении к дому их встретили слуги и сообщили, что девочка умерла. Отец пришел в отчаяние. Но Христос сказал ему: «Не бойся, только веруй, и спасена будет». Взяв с собой Иоанна, Петра и Иакова, он вошел в комнату умершей, положил руку на голову ребенка, а затем взял в свои руки маленькую остывшую ручку. И тогда произошло нечто необычайное: грудь девочки пришла в движение, появилось дыхание, бледные щеки стали розоветь.

Третий случай проявления чувствительной способности Христа, заключающейся в возвращении астрального тела в мертвое физическое тело, самый сложный, так как Христос имел дело уже с погребенным физическим телом. Продвигаясь к Иерусалиму, Иисус зашел в Персу (недалеко от Вифании, где жила его знакомая семья — две сестры, Марфа и Мария, и их брат Лазарь). Тут он получил весть, что его друг Лазарь смертельно болен и что его просят прийти в Вифанию помочь Лазарю. Но Иисус по серьезным причинам не мог идти в Вифанию. Через несколько дней Лазарь умер и был погребен. Когда Христос прибыл в Вифанию, он был встречен враждебно и сестрами Лазаря, и горожанами, которые резко осуждали Христа за его отказ помочь своему другу. Иисуса повели к могиле Лазаря, за ним шла толпа, жаждущая новых чудес от человека, которого она боялась, ненавидела и ругала. Иисус остановился перед могилой и приказал убрать надгробный камень. Люди заколебались, зная, что тело издает уже трупный запах, но все-таки выполнили его приказание. Иисус несколько минут стоял неподвижно, отдавшись сильному духовному сосредоточению. Было видно, как он напрягал все свои моральные и духовные силы. Затем он властно позвал: «Лазарь, Лазарь, выходи». Толпа в страхе замерла, услышав этот призыв к уже разлагающемуся телу. Иисус повторил: «Лазарь, Лазарь, приказываю тебе, выходи». И тогда произошло нечто не-

вероятное: у отверстия могилы появился Лазарь. Тело его оказалось чистым и нежным, как у младенца...

Всемирно известными духовными деятелями Индии, имена которых останутся на века, были Рамакришна и Вивекананда. Оба они достигли космического сознания и известны также как великие мастера выполнения Самадхи.

Гададхар Рамакришна родился в 1836 году в бенгальской деревушке Камарпукар в семье бедного деревенского брахмана. Мальчик оказался чрезвычайно впечатлительным, чувствительным к красоте, эмоциональным. Однажды, увидев стаю ослепительно белых журавлей на фоне голубого летнего неба, он впал в экстаз. После этого его все чаще и по самым различным поводам охватывали волны восторга, эмоционального подъема, неизменно завершающиеся состоянием экстаза. Это случалось во время прогулок по окрестным деревням, посещения храмов и священных мест, театральных представлений.

В двадцать лет Гададхар стал жрецом храма Кали в Дакшинешваре. Там, в храме, он впервые впал в состояние Самадхи (перед состоянием Самадхи он испытал «видение»: по его словам, ему «явилась» богиня Кали). После встречи с двумя «духовными учителями» — женщиной-саньяси Бхайрави-брахмани и бродячим аскетом Тотатури, Гададхар в течение многих месяцев осваивал различные виды религиозной практики — вишнуистский, тантристский, айватаведантистский, почти непрерывно находясь в состоянии Самадхи. Достижения в Самадхи у Гададхара были настолько велики, что Бхайрави-брахмани созвала специальное совещание пандитов, на котором, после рассмотрения целого ряда специфических теологических тонкостей, Рамакришна был признан аватарой — воплощением Вишну. В 1866 году Рамакришна стал на некоторое время горячим приверженцем ислама, носил соответствующую одежду, исполнял обряды. В 1874 году он аналогичным образом выполнял христианские обряды. Следующим его шагом было провозглашение Магомета, Будды, Кришны, Иисуса воплощениями одного и того же божественного начала. Так зародилось всемирно известное «Вселенское евангелие» Рамакришны. Началась его проповедь «универсальной религии».

Вивекананда (настоящее его имя — Нарендранатх Датта) родился в 1863 году в семье зажиточного калькутского адвоката. Он получил блестящее образование. Среди прочитанных им за годы учебы в колледже книг — произведения Канта, Шопенгауэра и других философов. В 1881 году Вивекананда встретился с Рамакришной. Он спел несколько бенгальских песен; пение молодого студента, обладавшего прекрасным слухом и довольно сильным голосом, привело в восторг Рамакришну. После окончания пения Рамакришна вывел Вивекананду на балкон, поклонился ему, называя его Нараяной (одним из имен Вишну), и пригласил посетить его в Дакшинешваре. Этот эпизод говорит о том, что Рамакришна предвидел, сколь большой духовной величиной станет Вивекананда.

После смерти Рамакришны в 1886 году Вивекананда принимает решение стать саньяси. Вместе с другими учениками Рамакришны он поселяется в заброшенном доме в Бараногоре, где проводит дни в бесконечных спорах — речь идет не только о религиозных сюжетах, но и о литературе, искусстве, философии, истории. Затем Вивекананда странствует по Индии. В 1892 году, достигнув самой южной точки Индии — мыса Канья-Кумари, он дает клятву посвятить свою жизнь возрождению Индии, улучшению условий жизни людей и пробуждению национального самосознания индийского народа. В 1893 году Вивекананда отправляется в Чикаго на Всемирный конгресс религий с миссией не столько религиозной, сколько гражданской — привлечь внимание мировой общественности к бедствиям миллионов индийцев и побудить ее оказать им действенную помощь.

В дальнейшем вся жизнь Вивекананды была посвящена духовному возрождению индийского народа. Умер он в молодом возрасте — в 39 лет. Возможно, сказались слишком интенсивные занятия Самадхой (при одновременном пренебрежении Хатха-йогой). Еще за 10 лет до смерти ясновидец Вивекананда предсказал свой уход в мир иной в возрасте, близком к сорока годам.

В сегодняшней Индии Вивекананду, как и «отца нации» Махатму Ганди, знают и почитают практически все. Одной из первых книг, с которыми знакомятся миллионы индийских детей в начальных классах школы, является «Вивекананда для детей», изданная Министерством информации Индии. Взрослые могут познакомиться с сочинениями Вивекананды, опубликованными на 15 языках народностей, населяющих Индию. Имя Вивекананды хорошо известно во многих странах мира. Его работы были опубликованы в Англии, Дании, Финляндии, Франции, Германии, Греции, Италии, России, Польше, Швеции, Японии и других странах. Наиболее известные работы Вивекананды посвящены высшим направлениям йоги.

6.2. Выдающиеся политические деятели и сенситивные способности

С большой долей достоверности можно сказать, что все великие люди в той или иной степени — сенситивы, и именно сенситивные способности делают их великими. В самом деле, для талантливых и особенно великих мастеров искусства неперенным средством создания произведений является вдохновение — состояние, близкое к просветлению. Аналогично и талантливые, особенно великие политические деятели умеют владеть аудиторией — то есть обладают телепатической способностью.

Многие выдающиеся политические деятели обладали большими сенситивными способностями. Исследования жизни лорда Нельсона, Наполеона дают представления о них как о незаурядных сенситивах. Авраам Линкольн обладал даром ясновидения, мог предвидеть события.

Джордж Вашингтон в 1777 году пережил «просветление», в течение которого он «увидел» будущее американской нации. Это «видение» морально поддерживало его в трудное время американской гражданской войны Севера и Юга. Содержание «видения» Вашингтон рассказал Антони Шерману: он, находясь в своем доме, работал за письменным столом. Подняв голову, он увидел стоящую перед ним необычайно красивую женщину и был крайне удивлен, так как несколько часов назад отдал распоряжение никого к себе не пускать. Вашингтон почувствовал себя как бы скованным: язык не слушался, мысль оказалась парализованной, что-то таинственное, могучее овладело им. Постепенно окружающая атмосфера стала лучезарной, гостя сделалась воздушной, а он испытал ощущения, которые, в его представлении, сопровождают прекращение жизни. Затем он услышал голос, возвестивший: «Сын республики, смотри и учись!» Гостя простерла руку к востоку, и Вашингтон увидел сквозь рассеявшийся пар картину: перед ним лежали на одной обширной равнине все материки мира; между материками перекачивались волны океанов. Далее на фоне американского материка последовали картины трех событий, показывающих три великих кризиса в жизни нации. Когда картины исчезли, посетительница сказала: «Сын республики, то, что ты видел, истолковывается следующим образом. Три большие опасности ожидают Республику. Самой страшной будет третья, которую мир, не будучи объединен, не сможет преодолеть. Пусть каждое дитя Республики научится жить для своего Бога, своей страны и союза». С этими словами женщина исчезла, и Вашингтон понял, что его видения символизировали рождение, прогресс и предназначение Соединенных Штатов Америки.

Адольф Гитлер очень интересовался сенситивными способностями человека и силами астральной плоскости по нескольким причинам: во-первых, он искал средства для укрепления своего личного психологического влияния на людей; во-вторых, оккультные средства для покорения мира; в-третьих, его интересовала подготовка врачей, обладающих оккультными знаниями и сенситивными способностями.

Гитлер приближал к себе людей, обладающих способностью ясновидения. У него были личные ясновидящие, дававшие советы перед важными политическими решениями. Одним из них был Оскар Лаутензак (его настоящая фамилия — Ганусен). Лаутензак был еврей, дед его служил старостой синагоги. С 1934 года Лаутензак, вращаясь в приближенных к Гитлеру кругах, все выше поднимался по лестнице успеха, получая должности и награды. Но он узнал много того, чего ему знать не следовало. И когда он оказался слишком рискованной фигурой в большой политической игре, его убрали. Привезли в лес и расстре-

ляли. О судьбе личного ясновидящего Гитлера рассказано в романе Лиона Фейхтвангера «Братя Лаутензак».

Приверженность Гитлера к оккультным знаниям и силам сказалась на выборе так называемого фашистского знака. Фашистский знак является зеркальным отражением индийского знака — знака Шивы.

Гитлер создал сеть закрытых научно-исследовательских институтов, изучающих чувствительные способности человека и силы астральной плоскости, для создания стратегии и тактики покорения мира с помощью этих сил. Для лечения сановников высшей касты третьего рейха, страдающих заболеваниями, которые не поддавались лечению обычными медицинскими средствами, был создан биорадиологический институт (закрытого типа), куда студентов отбирали по конкурсу, в том числе и по данным их личных гороскопов. В этом институте изучали проблемы передачи энергии и информации между человеком и средой, процессы психического воздействия на человека, открывали тайны возможных перспектив деятельности человеческого мозга. Лекции студентам читали специалисты, приглашенные со всех уголков мира. Тибетские ламы, индийские йоги, китайские врачи преподавали им основы восточной философии и медицины. Их учили психологии и астробиологии, преподавали иридодиагностику и диагностику по пульсу, иглорефлексотерапию, чувствительные методы воздействия, обучали гомеопатии и фитотерапии, гипнозу и магии. Студенты проходили практику в Африке, Индии, Америке, знакомились и изучали методы воздействия на своих пациентов шаманов, факиров, колдунов из африканских племен. Практические работы проводились в клинике доктора Залманова.

Сталин, как и Гитлер, питал особый интерес к людям, обладающим чувствительными способностями. Когда Мессинг, спасаясь от возмездия Гитлера, тайно перебрался в Советский Союз, Сталин через некоторое время приказал доставить его к себе и имел с ним продолжительный разговор. Затем по инициативе Сталина последовала проверка способностей Мессинга (получение 100 тысяч рублей в Госбанке по чистой бумажке вместо чека).

Сталин и оккультный учитель XX века Гурджиев учились в одной духовной семинарии. Согласно утверждениям астрологов Тамары и Павла Глоба, Сталин руководствовался учением Гурджиева (это, в частности, касается психологических методов воздействия на людей, арестованных в 1937 и последующих годах).

Даниил Андреев в книге «Роза мира», являющейся описанием его шести видений в состоянии просветления, утверждает, что Сталин умел входить в уникальное чувствительное состояние Хохха, сходное по глубине восприятия астрального мира с состоянием Самадхи. Но это состояние не давало просветления, не облагораживало душу. Хохха — это, собственно, не состояние, а целый тип состояний, отличающихся одно от другого тем, с каким именно слоем и с какой из темных иерархий астрального мира вступает в общение чувствительный.

В 30—40-е годы Сталин владел Хоххой настолько, что мог вызвать ее по своему желанию. Обычно это происходило к концу ночи (вот почему Сталин не любил спать ночью и засыпал только утром). Он запирает дверь изнутри, садился в глубокое кресло и расслаблялся. Свет в комнате оставался затененным, но не погашенным. Постепенно он терял ощущение тела, перед его внутренним взором открывались картины темных иерархий астрального мира. Внешний вид его резко менялся: глаза невероятно расширялись, матовый румянец проступал на коже щек, морщины казались исчезнувшими, все лицо становилось неузнаваемо помолодевшим. Кожа лба натягивалась так, что лоб казался больше обычного. Дыхание было редким и очень глубоким.

Хохха давала Сталину знания о грядущих неприятных для него событиях и огромную энергию. Наутро, появляясь среди своих приближенных, он поражал их таким зарядом энергии, что одного этого ему было достаточно для подчинения их своей воле.

7. АНОМАЛЬНЫЕ ЯВЛЕНИЯ И СЕНСИТИВНЫЕ СПОСОБНОСТИ

Так называемые аномальные явления — НЛО и гуманоиды, полтергейст, шаровые молнии, снежный человек — встречаются не часто, но повсеместно, и известны на протяжении всей истории человечества.

Все эти явления имеют одну и ту же природу. Их объединяет сознательный управляемый переход из материального (видимого человеком) состояния в тонкоматериальное (невидимое человеком) состояние и обратно. И НЛО, и снежный человек, и шаровые молнии вроде бы и существуют: их видят, даже делают фотоснимки, снимают на киноплёнку, но, как говорится, в качестве вещественных доказательств мы ничего этого не имеем. Все перечисленные объекты в определённые моменты как бы растворяются в воздухе. Таким образом, можно предполагать, что эти объекты, имеющие разум, обладают способностью регулировать частоты вибрации своего тела, переходя из физической плоскости существования (в которой люди воспринимают ощущения через физические органы чувств) в астральную высокочастотную плоскость существования (в которой наши физические органы чувств не работают). Астральная плоскость разделяется на подплоскости с различными диапазонами вибраций существования. И возможно, что астральная подплоскость, где обитают указанные аномальные объекты наших наблюдений (астральная, невидимая для нас подплоскость, скорее всего, действительно является постоянным местом существования аномальных объектов, так как в физической плоскости, в которой мы можем наблюдать эти объекты, они появляются редко), и не совпадает с той астральной подплоскостью, куда, согласно йоговским представлениям, после физической смерти человека переходит его биоэнергетический комплекс (его душа) и где сенситиву открываются знания при ясновидении и просветлении. Если бы указанные подплоскости совпадали, тогда сенситивы, обладающие высокой степенью ясновидения, при определённой целевой установке способны были бы видеть постоянное место пребывания аномальных объектов и осуществлять с ними контакт.

Следует сказать, что известные аномальные объекты (гуманоиды, полтергейст, снежный человек, шаровая молния) обладают сенситивными свойствами: способностью совершать полеты в воздухе — левитацией, читать мысли на расстоянии — телепатией, и, как уже говорилось, приводить себя в высокочастотное (или волновое) невидимое состояние. Примером могут служить описания многочисленных контактов людей с гуманоидами, полтергейстом, шаровым и молниями, опубликованные в газетах и журналах многих стран мира. Но вот интересный пример описания сенситивных способностей снежного человека. Летчик-испытатель инженер-полковник ВВС Марина Попович в январе 1990 года рассказала корреспонденту газеты «Советский спорт» следующее. В 1984 году в составе экспедиции Киевского университета она приехала на Памир искать снежного человека. Поднялись на высоту три тысячи метров, разбили лагерь. В темноте выходили на дежурство, так как было известно, что снежный человек ведёт ночной образ жизни. Вскоре появились первые свидетельства его присутствия: он прокусывал банки со сгущёнкой, подбрасывал в костер камешки, переставлял вещи. Через несколько дней одна из участниц экспедиции сказала: «Если вы хотите его увидеть, придумайте какой-нибудь тест». Попович решила разложить на земле бумажные квадратики, окрашенные в цвета солнечного спектра. Как только стемнело, она собралась с духом и произнесла: «Если ты, снежный человек, присутствуешь здесь, то выбери свой любимый цвет». И вдруг она услышала внутренний голос, который произнес: «Я един с природой, я люблю зелёный цвет». Это было проявление телепатической связи. Попович испугалась и закричала. И тут же увидела, как её спящая дочь Оксана выплыла из палатки без чьей-либо помощи. Сбежался весь лагерь. Многие участники экспедиции утверждали, что видели над палаткой Попович нечто темное и большое.

Те аномальные явления, которые мы сейчас с трудом осознаем, — по существу, лишь вершина огромного айсберга. По мере дальнейшего духовного развития человечества и сенситивных способностей людей, а также по мере дальнейшего усовершенствования технических средств все больше и больше аномальных явлений будет появляться в поле зрения человека.

Раздел 4

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО КУРС ЗАНЯТИИ «ОЗДОРОВЛЕНИЕ БИОЭНЕРГИЕЙ»

Этот раздел является обобщением моей многолетней практики по оздоровлению биоэнергией и представляет собой практическое руководство по освоению курса «Оздоровление биоэнергией». Руководство предназначено для самостоятельного изучения, а также для занимающихся в группах здоровья.

В методике, используемой в данном случае, показан комплексный подход воздействия на энергетику пациента. Он заключается в том, что помимо воздействия целителя с помощью пассов используется воздействие на биоактивные точки с помощью акупрессуры.

ЦЕЛИТЕЛЬ ДОЛЖЕН ВКЛЮЧАТЬ В СВОЮ ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ СИСТЕМУ ХАТХА-ЙОГУ И ЗАКАЛИВАНИЕ

Оздоровление биоэнергией — донорство энергии. Донор энергии должен обладать определенными качествами:

1. Уметь правильно дышать и набирать энергию посредством дыхательных упражнений.
2. Иметь сильное биополе, высокий уровень энергии в нервных центрах (чакрах).
3. Чувствовать и оценивать работу своего тела, оценивать свое самочувствие.
4. Быть практически здоровым.

Для того чтобы иметь эти качества, необходимо следовать определенной оздоровительной системе, основу которой составляют занятия Хатха-йогой и закаливание (рациональное питание, упорядоченный режим дня, положительный настрой и положительный образ мышления как составные части входят в систему Хатха-йоги).

Исходя из своего многолетнего опыта целителя, считаю, что в личную каждодневную оздоровительную систему целителя очень важно включать упражнения Хатха-йоги и процедуры закаливания. Только сильный, закаленный организм способен в течение длительного времени (многих лет) не только быстро восстанавливать необходимый уровень своей энергетики, но и надежно защищаться от болезнетворного влияния биополей пациентов. А сила и закаленность организма могут длительное время поддерживаться только при комплексном использовании Хатха-йоги и закаливания (можно, конечно, пытаться исцелять людей и без помощи Хатха-йоги и закаливания, но опыт многих целителей показал, что такое целительство недолговечно, приводит к истощению энергетики целителя и, кроме того, возможен риск принять на себя болезни пациента).

Действительно, Хатха-йога и закаливание дают целителю многое. Йоговские дыхательные упражнения способствуют приобретению навыков правильного дыхания и набора энергии, поддерживают сильное энергетическое поле. Йоговские асаны делают тело управляемым, оказывают оздоравливающее воздействие на организм. Процедуры закаливания (солнечные, воздушные, водные) увеличивают сопротивляемость организма, дают большой запас жизненных сил.

Истинный целитель должен быть всегда готовым помочь другому в любой момент своей жизни, и, следовательно, он всегда должен быть в форме. Конечно, спады в физическом и психическом самочувствии естественны, но у целителя эти спады должны быть минимальными (ибо, если целитель будет проводить сеанс оздоровления в состоянии глубокого физического или психического спада, он нанесет вред и себе, и пациенту). Постоянство хорошей физической, моральной и психической формы возможно при закаленной воле, когда самодисциплина становится нормой поведения, и при соблюдении такого режима дня,

который способствует не только поддержанию хорошего физического и психического состояния, но и способствует поддержанию высокого уровня воли.

Для иллюстрации я приведу здесь свой режим дня. Чтобы поддержать на высоком уровне волевое начало, я спланировал свой режим дня таким образом, чтобы каждое утро у меня была необходимость преодолевать себя: преодолевать нежелание рано вставать, нежелание идти на холод, на улицу, преодолевать нежелание ограничивать себя в питании. Каждое утро я тружусь, исходя из предпосылки: чтобы получить здоровье, нужно работать над собой, вкладывая в достижение своего здоровья определенный труд и волю. Я встаю рано: в пять — пять тридцать утра. Делаю разминку дома (а в теплое время — на улице), затем на улице делаю упражнения суставной гимнастики, привожу в движение каждый сустав. На разминку и упражнения у меня уходит 10—15 мин. Затем бегу 20 мин. до пруда. У пруда делаю 5—7 подтягиваний на турнике, 10 раз отжимаюсь руками на земле и купаюсь в водоеме. Одеваюсь и бегом возвращаюсь домой. По лестнице поднимаюсь на 7-й этаж пешком или бегом. Дома очищаю носоглотку подсоленной водой и принимаю контрастный душ. После этого — йогический комплекс (упражнения Пранаямы, асаны), в конце которого — Шавасана (5—6 мин.).

Исходя из вышеизложенного, в программу занятий курса наряду с изучением и освоением методов биоэнергетического оздоровления включено изучение и освоение упражнений Хатха-йоги и процедур закаливания.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИИ ХАТХА-ЙОГИ И К ЗАКАЛИВАНИЮ

Прежде чем заниматься упражнениями Хатха-йоги и закаливанием, нужно ознакомиться с противопоказаниями.

Противопоказания к выполнению упражнений Хатха-йоги:

Сиршасана — повышенное давление надо снизить другими упражнениями Хатха-йоги, прежде чем выполнять это упражнение;

Дханурасана — нельзя применять в случае повышенной активности щитовидной железы или излишнего разрастания какой-либо эндокринной железы;

Халасана — с негибким позвоночником начинать осторожно;

Наули — выполнять осторожно людям, страдающим хроническим колитом, аппендицитом и гипертонией. Противопоказано это упражнение мальчикам и девочкам, не достигшим половой зрелости;

Уджайи — противопоказана лицам с повышенной активностью щитовидной железы, а также с повышенным кровяным давлением;

Бхуджангасана — людям с гиперфункцией щитовидной железы (с увеличенной железой) не следует поднимать высоко голову и откидывать ее далеко назад.

Противопоказания к закаливанию:

Для практически здоровых людей абсолютных противопоказаний к закаливанию холодом не существует.

Плавание в открытых водоемах зимой противопоказано людям со следующими острыми и хроническими (в стадии обострения) заболеваниями:

— воспаление носоглотки, придаточных полостей носа, отиты;

— заболевания сердечно-сосудистой системы (врожденные и приобретенные пороки клапанов сердца, ишемическая болезнь сердца с приступами стенокардии, перенесенный инфаркт миокарда, коронарокардиосклероз, гипертоническая болезнь второй и третьей стадий);

— кожно-венерические заболевания.

Для того чтобы упражнения Хатха-йоги выполнялись занимающимися на курсах осознанно и с должной ответственностью, учащиеся должны иметь общее представление о йоге. Ниже приводятся основные сведения о йоге.

Йога является одной из шести ортодоксальных систем индийской философии. Впервые наиболее полно система йоги была детально представлена и систематизирована древнеиндийским мудрецом Патаджали в 1 в. до н. э. в его классическом труде «Йога сутра», состоящем из 185 сжатых выразительных афоризмов.

Слово йога происходит от санскритского корня «йуг», что означает «соединение, связь, слияние» (то есть имеется в виду единство, гармония физического и психического состояния).

Патаджали определил средства самосовершенствования (физического, морального и духовного), известного как 8 ступеней освоения йоги:

1. Яма — всеобщие моральные заповеди.
2. Нияма — кодекс личного поведения на основе самодисциплины.
3. Асаны — позы. Очищение тела (внутреннее и внешнее).
4. Пранаяма — управление дыханием с помощью системы дыхательных упражнений.
5. Пратьяхара — освобождение ума от влияния чувств, отход от чувственного восприятия.
6. Дхарана — сосредоточение.
7. Дхияна — созерцание (медитация) — процесс вникания в сущность объекта сосредоточения.
8. Самадхи — состояние сверхсознания в результате глубокого созерцания, в котором занимающийся сливается с предметом созерцания.

Яма и Нияма приводят под контроль чувства и эмоции. Асаны сохраняют здоровье, силу тела и чувство гармонии с природой. Пранаяма и Пратьяхара дают возможность управлять дыханием и через это — разумом. Последние три ступени (Дхарана, Дхияна и Самадхи) сохраняют йога в гармонии с самим собой и силами Вселенной.

Йога используется в следующих видах:

- 1) Хатха-йога — нижняя, но очень важная ступень йоги. Является базовой основой для других видов йоги. Дает совершенное телесное здоровье, совершенное функционирование всех органов и систем организма;
- 2) Раджа-йога — путь достижения целей йоги через специальные упражнения, в основе которых — сосредоточение и медитация;
- 3) Карма-йога — путь достижения йоги через деятельность (труд ради труда, а не результатов);
- 4) Жнани-йога — путь достижения целей йоги через знания (путь ученого);
- 5) Бхакти-йога — путь достижения целей через любовь к Абсолюту (природе, высшим силам).

Для занятия йогой не имеют значения ни профессия, ни классовая принадлежность, ни религия, ни национальность, ни возраст. В йоге нет ничего мистического, она не является религиозным верованием или обрядом. Цель ее — последовательно развивать качества организма, которые позволяют понять действительность и утвердить самосознание, подерживая здоровое функционирование мозга и психики.

Хатха-йога — система воспитания здорового тела и здоровой психики с помощью упражнений, очистительных процедур, релаксации, психотерапии, образа жизни, питания.

Хатха-йога рассматривает вопросы:

- какой режим должен соблюдать человек;
- как питаться, трудиться и отдыхать;
- как тренировать и закалывать организм, чтобы предотвращать различные заболевания и способствовать лечению болезней простыми методами и в кратчайшие сроки.

Занятие 1

Программа занятия:

1. Оздоровление биоэнергией: условия и порядок проведения сеанса, набор энергии перед сеансом — 30 мин.
2. Хатха-йога: образ жизни, полное йоговское дыхание, Ваджрасана, Шавасана — 30 мин.
3. Сущность закаливания — 20 мин.
4. Задание на дом. Комплекс упражнений 1-й недели (задается руководителем в группе здоровья) — 7 мин.
5. Выполнение комплекса упражнений 1-й недели — 20 мин.

1. ОЗДОРОВЛЕНИЕ БИОЭНЕРГИЕЙ: УСЛОВИЯ И ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СЕАНСА, НАБОР ЭНЕРГИИ ПЕРЕД СЕАНСОМ

1.1. Условия проведения сеанса

Противопоказания к применению метода оздоровления биоэнергией: метод нельзя применять при таких заболеваниях, как аппендицит, тромбофлебит, гнойные воспалительные процессы и острые инфекционные заболевания. Органы, расположенные ниже пояса, нужно оздоравливать сидя (пациент стоит, целитель сидит), но не согнувшись. Перед целительством снять все металлические предметы с себя и с пациента, для того чтобы энергия шла в больной орган, а не в металл. Не замыкать руки и ноги пациента (иначе некачественная энергия больного идет в целителя). Нельзя исцелять два заболевания одновременно. По отношению ко второму заболеванию оздоровление биоэнергией можно применять не ранее чем через два месяца после проведения курса исцеления первого заболевания.

Курс оздоровления: проводится четыре сеанса подряд, перерыв — одна неделя, затем снова четыре сеанса. Продолжительность сеанса — 15 минут. При повторном возникновении болей курс оздоровления повторяется.

1.2. Уверенность в себе

Очень важна уверенность в себе, в том, что вы обладаете качествами целителя. В процессе овладения приемами оздоровления биоэнергией как можно чаще внушайте себе: «Я хочу, я могу, у меня это есть, я это умею».

1.3. Порядок проведения сеанса оздоровления биоэнергией

1. Набор энергии перед сеансом—3—5 мин.
2. Психологический настрой на целительство — 2 мин.
3. Активизация рук — 3 мин.
4. В случае хронического заболевания:
 - 1) выравнивание биополя пациента — 3 мин;
 - 2) подкачка пациента своей энергией — 3 мин.
5. Непосредственное оздоровление пациента — 15 мин.
6. Отсечение поля пациента — 2 — 3 мин.
7. Набор праны после сеанса — 3 — 5 мин.

1.4. Набор энергии перед сеансом

Для того чтобы у целителя перед началом сеанса имелся необходимый запас биоэнергии в нервных центрах, он должен перед открытой форточкой выполнить 7—8 раз ритмическое дыхание по формуле 8—4—8—4 или 10—5—10—5. Ноги и руки замкнуты.

Так называемый космический набор энергии перед сеансом особенно рекомендуется применять целителю, если он физически или психически устал.

Исходное положение. Ноги замкнуты, руки перед собой (как локаторы) ладонями вперед в направлении востока.

Техника исполнения. Двигайте открытыми ладонями против часовой стрелки (при вращении рук создается резонансная цепочка космос—человек, в результате чего вы настраиваетесь на поток энергии из космоса). Скоро вы ощутите тепло или покалывание. Вдохните, мысленно втянув энергию в ладони, положите руки крестом на солнечное сплетение, с выдохом направьте энергию в солнечное сплетение, оттуда в ноги, а затем — во все части тела. Повторите 2—5 раз.

2. ХАТХА-ЙОГА: ОБРАЗ ЖИЗНИ, ПОЛНОЕ ЙОГОВСКОЕ ДЫХАНИЕ, ВАДЖРАСАНА, ШАВАСАНА

2.1. Образ жизни

Питание должно быть рациональным: не пере едайте, тщательно пережевывайте пищу, половину объема суточного рациона должны составлять сырые овощи и фрукты, в ограниченном количестве употребляйте мясо, сахар, соль, белый хлеб, сладости (торты, печенье, конфеты).

Высыпайтесь — спите 7—8 часов, ложитесь спать в 10—11 часов, вставайте в 5—6 часов утра.

Избегайте гнева, злобы, ненависти, зависти, беспокойства и страха. Воспитывайте в себе оптимизм, светлое и доброе отношение к людям.

Каждое утро, как только проснулись, внушайте себе: «Жизнь прекрасна. Я здоров, я счастлив, я добьюсь поставленных перед собой целей».

2.2. Полное йоговское дыхание

Существуют три вида дыхания: верхнее, среднее, нижнее. В первом дыхании принимает участие только верхняя часть груди и легких. При вдохе поднимаются ребра, ключицы и плечи, воздухом наполняются лишь некоторые отделы легких. Большая часть кислорода не достигает альвеол и не вступает в полезный газообмен. Так обычно дышат люди, не знакомые с физкультурой, ведущие малоподвижный образ жизни, а также те, кто страдает астмой, одышкой, носит тугий пояс или загружает до предела желудок. Этот вид дыхания йоги считают неполноценным, приводящим к различным заболеваниям дыхательного аппарата и всего организма. При среднем дыхании, которое называется еще межреберным, воздухом наполняется средняя часть легких. Это дыхание напоминает и верхнее дыхание (ребра немного поднимаются, а грудь расширяется), и нижнее (приходит в движение диафрагма и выдвигается вперед живот). Тем не менее оно остается поверхностным. Нижнее, или брюшное, дыхание выполняется нижней частью груди и легких. При этом живот совершает движения вперед и назад, а купол диафрагмы — вверх и вниз. Люди, которым приходится низко наклоняться над столом, когда они едят или читают, а также некоторые музыканты и певцы частенько дышат «животом».

Полное йоговское дыхание включает в себя все три вида дыхания: верхнее, среднее и нижнее.

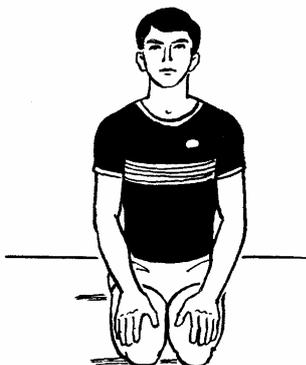
Полное дыхание приводит в действие весь дыхательный аппарат, все альвеолы и дыхательные мускулы. Оно обеспечивает оптимальное насыщение организма кислородом, стимулирует обмен веществ, увеличивает иммунные силы организма, оказывает благоприятное воздействие на эндокринную систему, излечивает от сердечных недугов.

Оно выполняется из любого положения — стоя, сидя, лежа и при ходьбе. После выдоха медленно вдыхайте на счет 8 или 6, наполняя воздухом сначала нижнюю часть легких (живот выдвигается вперед), затем среднюю (расширяются ребра и грудь), наконец, верхнюю (поднимаются ключицы). В этот момент живот рефлекторно подтягивается к позвоночнику. Затем начинайте медленный выдох, сначала втягивая внутрь живот, затем опуская ребра, грудь, плечи. Эти волнообразные движения при вдохе и выдохе должны быть мягкими, плавными, без резких толчков и больших напряжений.

2.3. Ваджрасана — поза алмаза

Используется для тренировки дыхания, концентрации внимания и созерцания. Поза активизирует пищеварительные процессы, развивает коленные суставы и голеностопные связки.

Исходное положение. Стоя на коленях.



Техника исполнения. Сядьте на пятки так, чтобы ноги от кончиков пальцев до колен касались коврика и на них приходилась вся тяжесть тела. Колени держите вместе, голова, шея и туловище составляют прямую линию. Ладони положите на колени. Находитесь в асане одну минуту.

2.4. Шавасана — поза мертвого

Поза расслабляет физически, снимает утомление, успокаивает нервную систему.

Исходное положение. Лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль тела.

Техника исполнения. Закройте глаза и расслабьте все тело. При этом голова склоняется вправо или влево,



руки свободно откинута ладонями вверх, носки и пятки ног расходятся. Проконтролируйте мысленно полное расслабление, начиная от пальцев ног и до мельчайших мускулов на лице. Спустя некоторое время вы почувствуете тяжесть и тепло в руках и ногах, так как сосуды расширятся и произойдет большой приток крови к конечностям.

Вы полностью расслабились, и теперь, не открывая глаз, представьте себе ясное голубое безоблачное небо. Сначала это покажется сложным, образ будет «убегать» от вас, но после тренировки, которая обычно продолжается 3—4 недели, трудности исчезнут.

А теперь надо представить себя в образе птицы, парящей в этом чистом голубом безоблачном небе. Постепенно вас охватывает чувство покоя, приятной отрешенности. Находитесь в позе 10—15 минут.

3. СУЩНОСТЬ ЗАКАЛИВАНИЯ

Закаливание — комплекс мероприятий по повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных погодных-климатических условий (низкой и высокой температуры воздуха, пониженного атмосферного давления и других).

В организме непрерывно происходят окислительные процессы с высвобождением энергии. Процессы теплообразования и теплоотдачи регулируются системой терморегуляции в пределах ее восстановительных возможностей.

Капилляры кожи, содержащие около 1/3 всей массы крови, играют важную роль в системе терморегуляции. При охлаждении капилляры кожи сужаются, приток крови уменьшается, одновременно увеличивается кровоснабжение внутренних органов и глубоких тканей. После кратковременного первоначального сужения капилляров наступает их расширение и наполнение кровью. Кожа краснеет, согревается, возникает ощущение тепла. Таков механизм процессов в организме в результате действия системы терморегуляции при закаливании. Путем систематического применения закаливающих процедур за счет попеременного расширения и сужения капилляров тренируется и сохраняется их эластичность, что, в свою очередь, улучшает питание и деятельность клеток и способствует нормальному обмену веществ в организме.

Основные правила закаливания:

- 1) постепенность в повышении силы воздействия закаливающего фактора;
- 2) систематичность и непрерывность воздействия.

4. ЗАДАНИЕ НА ДОМ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 1-Й НЕДЕЛИ

- 1) Отработка приемов набора энергии перед сеансом оздоровления биоэнергией.
- 2) Выполнение упражнений Хатха-йоги:
 - полное йоговское дыхание — 5 раз
 - Ваджрасана — 3 раза
 - Шавасана — 10 мин.

Занятие 2

Программа занятия:

1. Оздоровление биоэнергией: психологический настрой на целительство, активизация рук — 30 мин.
2. Хатха-йога: ритмическое дыхание — 20 мин.
3. Процедуры закаливания — 40 мин.
4. Задание на дом. Комплекс упражнений 2-й недели—7 мин.
5. Выполнение комплекса упражнений 2-й недели—20 мин.

1. ОЗДОРОВЛЕНИЕ БИОЭНЕРГИЕЙ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ НАСТРОЙ НА ЦЕЛИТЕЛЬСТВО, АКТИВИЗАЦИЯ РУК

1.1. Психологический настрой на целительство

Перед лечением надо внушить себе (можно сказать вслух): «Я не возьму его болезни на себя». Подготовьте себя психологически: необходимо пробудить уверенность в себе, любовь и доброту по отношению ко всему живому на Земле, искреннее желание быть полезным пациенту.

1.2. Активизация рук

Используется один из следующих приемов:

1-й прием

Руки согнуты в локтях, кисти рук — с развернутыми пальцами. Левая — статичный экран, правая «крутит воздух» по часовой стрелке, увеличивая и уменьшая расстояние между ладонями; ощущения в ладонях индивидуальные: дуновение, покалывание, тепло, холод.

Спиралеобразное движение правой руки может быть заменено «вбиванием» правой руки в сторону левой руки. В конце выполнения приема энергия сбрасывается потряхиванием обеих рук.

Затем повторите прием, сменив функции рук.

2-й прием

Левая кисть образует подковку, правая, при продолжении движения к левой, вводит пальцы в образованную подковку. В конце выполнения приема потряхиванием сбрасывайте энергию. Повторяйте прием, сменив функции рук.



3-й прием

Руки в стороны — горизонтально с поднятыми ладонями вверх. Мысленно теплый биомагнитный шар переведите из правой руки, через плечи со спины, в левую ладонь, и наоборот. Глаза закрыты.

Повторите несколько раз.

4-й прием

Разводите и сводите ладони с разведенными пальцами (от большого расстояния к малому и наоборот), представив, что вы сжимаете и разжимаете теплый биомагнитный шар.

2. ХАТХА-ЙОГА: РИТМИЧЕСКОЕ ДЫХАНИЕ

Ритмическое дыхание выполняется по формуле 2—1—2—1, то есть задержка дыхания по длительности в два раза меньше, чем вдох и выдох.

В ритмическом дыхании важно мысленное чувство ритма. Биение пульса принимается за единицу Длительности фаз ритмического дыхания. Примем длительность вдоха и выдоха за 8 биений пульса, тогда задержка дыхания после вдоха и выдоха — 4 биения пульса.

Исходное положение. Сидя (удобно), ноги вместе, руки на коленях, спина прямая.

Техника исполнения. На полном йоговском вдохе мысленно представьте, что энергия из воздуха (прана) поступает в солнечное сплетение, на полном йоговском выдохе представьте, как энергия в солнечном сплетении уплотняется.

3. ПРОЦЕДУРЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

Следующие процедуры используются для самостоятельного закаливания (и для подготовки к зимнему плаванию). Процедуры рассматриваются в порядке увеличения их закалывающего воздействия на организм.

3.1. Обтирание

Наиболее мягкая закалывающая процедура. Производится губкой или полотенцем, смоченным водой комнатной температуры. Температура воды постепенно снижается на 1 градус и в течение 2—3 недель достигает температуры водопроводной воды. Сначала обтирайте верхнюю часть тела, насухо вытирайте ее полотенцем и растирайте до покраснения кожи и появления ощущения тепла. Затем то же самое проделайте с нижней частью тела. Продолжительность процедуры, включая растирание,— 4—5 мин.

3.2. Воздушные ванны

Воздушные ванны рекомендуется принимать полуобнаженным во время утреннего комплекса упражнений, а также на природе в выходные дни. В зависимости от температуры воздуха различают ванны холодные (10—14 градусов), прохладные (14—20 градусов), индифферентные (20—23 градуса), теплые (24—30 градусов) и горячие (свыше 30 градусов). Закаливание воздухом надо начинать с теплых или индифферентных ванн. Воздушную ванну вначале принимайте 25—30 минут при температуре 20—23 градуса и при слабом ветре. Через 2—3 дня продолжительность ее увеличивайте каждый раз на 10 минут (можно довести продолжительность воздушной ванны до 3-х часов).

3.3. Обливание

Обливание продолжительностью 2—3 минуты производится из кувшина, ведра или шланга широкой непрерывной струей. Температура воды — комнатная. Обливайте вначале голову, шею, плечи, а затем остальные части тела.

3.4. Душ

Душ не только обеспечивает термические нагрузки (он является прекрасной тренировкой сосудов и способствует циркуляции крови и лимфы), но и выполняет гигиенические функции, улучшает кожное дыхание, оказывает массирующее воздействие на кожу и подкожные ткани.

Одним из самых действенных является контрастный душ. Выполняется по схеме: горячая вода — холодная вода, в три цикла. Продолжительность действия горячей воды — 20—30 секунд, холодной — 8—9 секунд.

3.5. Домашние ванны

Чем холоднее вода ванны, тем сильнее закаливающий эффект. Снижение температуры воды проводится ежедневно на 1 градус до температуры водопроводной воды (начиная с комнатной температуры воды). Время пребывания в ванне тоже увеличивайте постепенно, начиная с 30 секунд и кончая 2—3 минутами.

Вместе с растиранием процедура продолжается 4—5 минут.

3.6. Купание в естественных водоемах в течение всего года

Здесь эффект закаливания усиливается воздействием на обнаженное тело воздуха, ветра, солнечных лучей, а также физической нагрузки (процесс плавания). Термическая нагрузка на тело регулируется природными условиями (температура воды и воздуха, скорость движения воздуха), продолжительностью пребывания в воде, состоянием здоровья и тренированностью занимающегося.

3.7. Обтирание свежим снегом

Эта процедура может быть использована как самостоятельная закаливающая процедура. Пригоршнями свежего снега обтирайте руки, ноги, спину, грудь, живот, шею. Продолжительность — 1—2 минуты. Затем энергично разотрите тело сухим полотенцем.

3.8. Местное закаливание. Закаливание стоп

Закаливание стоп удобно проводить в ванне, начиная с воды комнатной температуры. Температуру воды понижайте на 1 градус через каждые 2 дня до температуры водопроводной воды. Продолжительность процедуры 2—3 минуты.

3.9. Местное закаливание. Закаливание ног снегом

Ходьба босиком по снегу кроме закаливающего действия создает устойчивость против гриппа, является профилактикой плоскостопия, образования мозолей, опрелостей и потертостей, уменьшает потливость ног. Продолжительность хождения по снегу 1—2 минуты.

4. ЗАДАНИЕ НА ДОМ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 2-Й НЕДЕЛИ

- 1) Отработайте приемы активизации рук.
- 2) Выполните комплекс упражнений Хатха-йоги:
 - ритмическое дыхание по формуле 6—3—6—3 (вдох — 6 тактов, выдох — 6 тактов, задержка — 3 такта) — 3 мин.
 - Шавасана — 10 мин.
- 3) Закаливание: процедура обтирания в течение недели.

Занятие 3

Программа занятия:

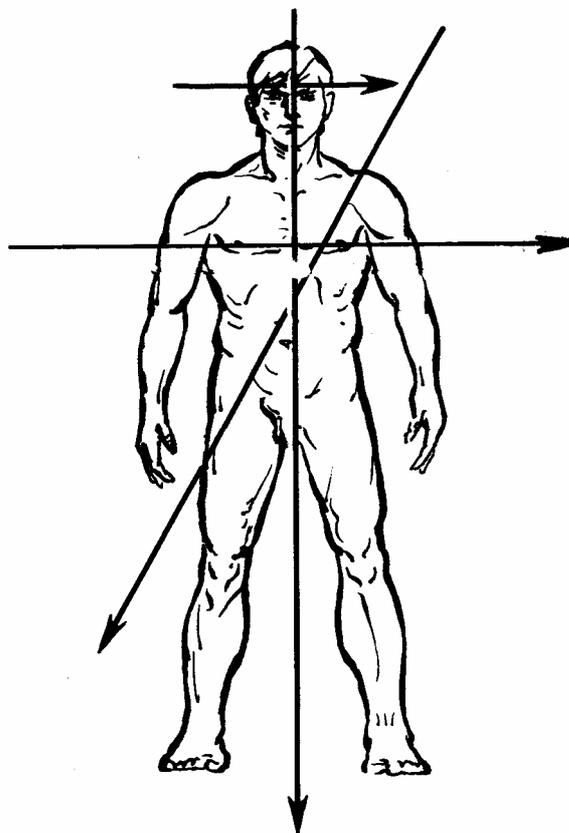
1. Оздоровление биоэнергией: выравнивание биополя пациента, подкачка пациента своей энергией, набор праны после сеанса — 40 мин.
2. Хатха-йога: чакры, Бхуджангасана, Матсиасана — 30 мин.
3. Задание на дом. Комплекс упражнений 3-й недели — 7 мин.
4. Выполнение комплекса упражнений 3-й недели—20 мин.

1. ОЗДОРОВЛЕНИЕ БИОЭНЕРГИЕЙ: ВЫРАВНИВАНИЕ БИОПОЛЯ ПАЦИЕНТА, ПОДКАЧКА ПАЦИЕНТА СВОЕЙ ЭНЕРГИЕЙ, НАБОР ПРАНЫ ПОСЛЕ СЕАНСА

1.1. Выравнивание биополя пациента

Последовательность действий при выравнивании следующий:

- 1) Проведите раскрытой ладонью левой руки по всем чакрам (взмах от головы до пола).
- 2) Проведите левой рукой по лбу на уровне Аджначакры слева направо.
- 3) Проведите левой рукой по груди на уровне Анахатачакры слева направо.
- 4) Пересеките солнечное сплетение (Манипурачакру) левой рукой от левой стороны головы к правой стопе.



1.2. Подкачка пациента своей энергией

Подкачку пациента своей энергией производите в следующей последовательности:

1) Встаньте сбоку от пациента; левой ладонью образуйте экран со стороны груди, правая (со стороны спины) — активная. Правую ладонь двигайте круговыми движениями от затылка до пояса и обратно, совместно с экраном. Продолжительность движений — 1 минута.

2) Затем обойдите пациента по часовой стрелке, руки меняются ролями (правая — экран, левая — активная). Продолжительность движений — 1 минута.

При подкачке рука, находящаяся спереди, всегда экран. Круговые движения активной рукой — по часовой стрелке. Правая рука по часовой стрелке идет на мизинец (от себя), левая — на большой палец (к себе). Расстояние руки от поверхности тела пациента — в пределах 2—10 см.

1.3. Непосредственно оздоровление пациента

Методика непосредственного оздоровления пациента зависит от вида заболевания. Эта методика дается на последующих занятиях.

1.4. Отсечение поля пациента

Когда закончите сеанс, «снимите» поле пациента с рук, как перчатки, мысленно поставьте экран (как бы стеклянную стену) между собой и пациентом.

Вымойте руки холодной водой с мылом и еще раз отсеците поле пациента мокрыми руками (встряхивающим движением).

1.5. Набор праны после сеанса

Для того чтобы не было истощения жизненной силы, целитель должен после каждого сеанса набрать энергию в чакры до необходимого уровня. Можно подышать ритмически 3—5 минут, но эффективен и следующий способ набора энергии: руки вытянуты ладонями вперед в направлении востока, ноги сомкнуты. Вращайте ладони рук против часовой стрелки до ощущения тепла и покалывания в них. Кладите ладони рук на лицо, делайте вдох (энергия втягивается через ладони рук), на задержке после вдоха перенесите руки на уши: средний палец кладите на козелок уха, безымянный — над ухом, указательный и большой — под ухом. Делайте выдох, направляя энергию в солнечное сплетение. Повторяйте 2—4 раза.

2. ХАТХА-ЙОГА: ЧАКРЫ, БХУДЖАНГАСАНА, МАТСИАСАНА

2.1. Нервные центры — чакры

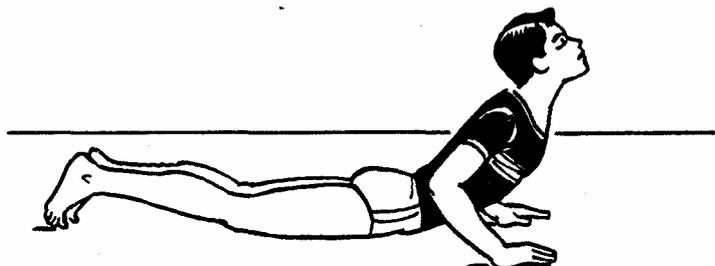
Занимающимся на курсах ученикам нужно иметь четкое представление о чакрах. Следует знать, что прана, извлеченная из воздуха, пищи, воды, накапливается в нервных центрах (чакрах). Уровень энергии в нервных центрах определяет жизненный тонус организма.

Перечень чакр следующий:

- 1) в области копчика расположена Муладхарачакра;
- 2) в области малого таза — Свадхишитханачакра;
- 3) в области солнечного сплетения — Манипурачакра;
- 4) в области сердца — Анахатачакра;

- 5) в области щитовидной железы — Вишудхачакра;
- б) в области головного мозга (гипофиза) — Аджначакра;
- 7) в области макушки — Сахасрарачакра.

2.2. Бхуджангасана — поза змеи

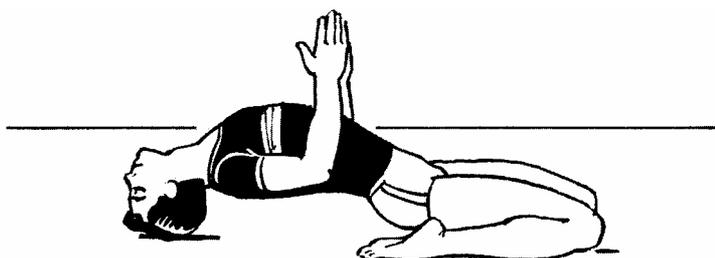


Исходное положение. Лежа на животе, ладони на полу (пальцами вперед) на уровне плеч.

Техника исполнения. Со вдохом, опираясь на руки, плавно поднимите верхнюю половину корпуса и голову вверх и отклоните их как можно дальше назад. Нижняя часть живота, бедра, голени, пальцы ног прижаты к полу, ноги вместе. Внимание сначала на щитовидной железе, потом на нижней части позвоночника. На выдохе внимание скользит от копчика вдоль позвоночника до щитовидной железы. Находитесь в позе 7—12 секунд.

Терапевтический эффект. Асана стимулирует работу щитовидной железы, почек, селезенки, половых органов, развивает гибкость позвоночника, устраняет сутулость. Воздействует на Муладхарачакру, Вишудхачакру, Манипурачакру.

2.3. Матсиасана — поза рыбы



Исходное положение. В позе Ваджрасана.

Техника исполнения. С помощью рук и локтей наклоните тело назад до тех пор, пока голова не ляжет на коврик. Выдохните, выгните спину, подняв шею и грудь, голову приблизьте как можно ближе к пяткам, руками взявшись за лодыжки. Находитесь в позе 1—2 минуты. Со вдохом возвратитесь в исходное положение, лягте, расслабьтесь.

Концентрация внимания. На солнечном сплетении и сердце.

Терапевтический эффект. Стимулирует работу органов брюшной полости, активизирует работу нервной и кровеносной систем. Воздействует на Вишудхачакру, Анахатачакру, Манипурачакру.

3. ЗАДАНИЕ НА ДОМ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 3-Й НЕДЕЛИ

1) Отработайте приемы: выравнивание биополя пациента, подкачка своей энергией, набор праны после лечения.

2) Выполните комплекс упражнений Хатха-йоги:

— ритмическое дыхание по формуле 8—4—8—4 (8 тактов — вдох и выдох, 4 такта — задержка) — 3 мин.

— Бхуджангасана — 3 раза

— Матсиасана — 3 раза

— Шавасана — 10 мин.

3) Закаливание: воздушные ванны каждый день в течение недели.

Занятие 4

Программа занятия:

1. Оздоровление биоэнергией. Изучение и отработка приемов при головных болях — 40 мин.
2. Хатха-йога. Изучение и отработка упражнений: Капалабхати, Тадасана, Триконасана—30 мин.
3. Задание на дом. Комплекс упражнений 4-й недели—7 мин.
4. Выполнение комплекса упражнений 4-й недели—20 мин.

1. ОЗДОРОВЛЕНИЕ БИОЭНЕРГИЕЙ ПРИ ГОЛОВНЫХ БОЛЯХ

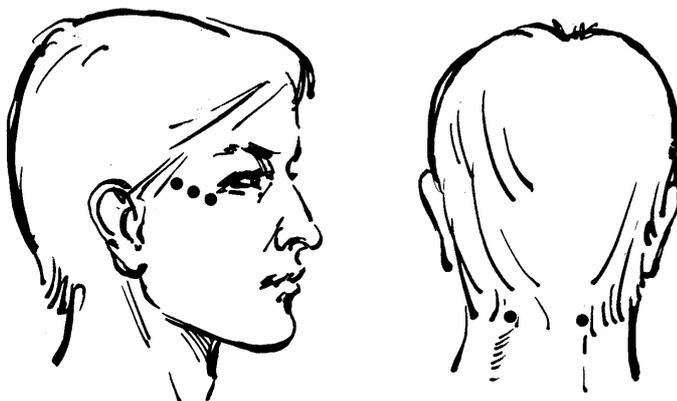
Если боли хронические, выполняйте выравнивание биополя пациента и подкачку пациента своей энергией.

1.1 Метод «пришлепывания энергии» при головных болях в области висков

Поставьте ладони рук около висков. Одна рука — экран, другая рука — активная: делает кругообразные движения с «пришлепыванием энергии» в висок. Затем меняйте руки: активная рука становится пассивной, а пассивная — активной. Смену рук производите несколько раз, посылая энергию то в правый, то в левый висок. Встряхивающие движения рук (сбрасывание заряда) делайте перед каждой сменой рук.

Если боль ушла из висков в область лба, поставьте ладони в области лба и затылка и производите передачу энергии так же, как при болях в области висков.

В конце сеанса нажимайте на 3 точки, находящиеся на линии уголок глаза — висок, а также на точки на затылочной части головы.



Нажимайте на каждую точку на счет 1—2—3—4 внутрь, на счет 5—6—7 — обратно. Нажатие производите мягко.

1.2. Метод «вытягивания» при головных болях в области висков

Обе ладони у висков: одна — экран, другая — активная. Активной рукой прикасайтесь к виску, а экранной рукой вытягивайте боль и сбрасывайте заряд (вытягивающее и сбрасывающее движения). Затем экранная рука превращается в активную, а активная — в пассивную. И так в течение 15 минут.

1.3. Метод «вытягивания» при мигрени

Руки — у точек в верхней части головы. Заканчивается сеанс наложением рук на голову (немного подержите, затем сбросьте заряд). Продолжительность курса— 10—15 сеансов.

1.4. Метод «вытягивания» при головной боли от алкогольного отравления (похмелья)



Контакт активной руки с головой в точке над ухом. Процесс лечения — до появления эффекта. Акупрессурное воздействие на точку с внешней стороны предплечья.



Контакт активной руки с головой в точках сбоку головы.

1.5. Метод «вытягивания» при гриппозной головной боли

Контакт активной руки с головой в точках сбоку головы.



1.6. Метод «вытягивания» при боли в ухе

Контакт активной руки с головой в точках височной области головы. Активная рука работает только со стороны больного уха.



В течение одной минуты акупрессурно воздействуйте на точку между большим и указательным пальцем.



2. ХАТХА-ЙОГА: КАПАЛАБХАТИ, ТАДАСАНА, ТРИКОНАСАНА

2.1. Капалабхати

Исходное положение. Любая поза сидя, а также из положения стоя. Характерная черта упражнения — отсутствие задержки дыхания между вдохом и выдохом.

Техника исполнения. Сосредоточьте внимание на полости носа. Выдохните, сделайте вдох и сразу же резко вытолкните воздух из легких, одновременно сокращая мышцы живота. Снова вдохните, расслабив брюшной пресс, и так же быстро и шумно выдохните. Практически вдох происходит автоматически, он пассивен, основное внимание уделяется выдоху. Соотношение длительности вдоха и выдоха — 3:1.

Терапевтический эффект. Хорошо развивает дыхательные мышцы, диафрагму и легкие. Оказывает благоприятное воздействие на нервную и пищеварительную системы. Массажует органы брюшной полости.

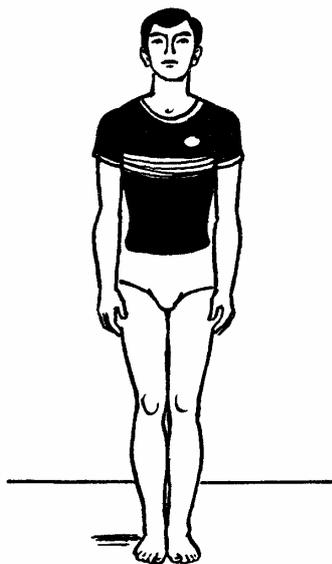
Вариант Капалабхати

Сделайте вдох через нос, затем, закрыв средним пальцем правой руки левую ноздрю, выполните упражнение через правую ноздрю. Снова вдохните через нос и, закрыв правую ноздрю большим пальцем, выполните упражнение через левую ноздрю.

2.2. Тадасана

Исходное положение. Стоя прямо, носки и пятки вместе.

Техника исполнения. Выпрямите грудь, подтяните живот, руки свободно опустите вдоль тела, смотрите прямо перед собой. Находитесь в позе 1—2 минуты.



Концентрация внимания. На талии.

Терапевтический эффект. Позволяет установить контроль над мускулатурой, улучшает осанку, является исходной позицией для выполнения других упражнений и поз из положения стоя.

2.3. Триколасана — поза треугольника

Исходное положение. Стоя, ноги раздвинуты немного шире плеч.

Техника исполнения. С полным йоговским вдохом поднимите руки в стороны на уровне плеч ладонями вниз. С выдохом наклоните корпус вправо, стараясь пальцами руки коснуться лодыжки. Левую руку вытяните в одну линию с правым плечом, напрягите мышцы всего тела, руки и ноги не сгибайте. Тыльная сторона ног, спина и поясница должны на-

ходиться в одной плоскости. Смотрите на большой палец левой руки. Находитесь в позе 30—60 секунд. Со вдохом вернитесь в исходное положение и повторите упражнение в другую сторону.



Концентрация внимания. На позвоночнике. Терапевтический эффект. Тонизирует органы брюшной полости, усиливает перистальтику кишечника, устраняет запоры, развивает эластичность позвоночника, укрепляет мышцы груди, рук, ног. Воздействует на Манипу-рачакру.

3. ЗАДАНИЕ НА ДОМ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 4-Й НЕДЕЛИ

- 1) Отработайте приемы оздоровления при головной боли.
- 2) Выполните комплекс упражнений Хатха-йоги:
 - ритмическое дыхание (8—4—8—4) — 4 мин.
 - Капалабхати — 3 раза
 - Тадасана — 1 раз
 - Триконасана — 3 раза
 - Бхуджангасана — 3 раза
 - Матсиасана — 2 раза
 - Шавасана — 10 мин.
- 3) Закаливание: обливание в течение недели.

Занятие 5

Программа занятия:

1. Оздоровление биоэнергией. Изучение и отработка приемов при простудных заболеваниях — 40 мин.
2. Хатха-йога. Изучение и отработка упражнений: Бхастрика, Уддияна Бандха, Випарита Карани — 30 мин.
3. Задание на Дом. Комплекс упражнений 5-й недели—7 мин.
4. Выполнение комплекса упражнений 5-й недели—20 мин.

1. ОЗДОРОВЛЕНИЕ БИОЭНЕРГИЕЙ ПРИ ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

1.1. Грипп, насморк

Левая рука (экран) в области затылка, активную руку ладонью положите на лицо и мягко проведите по нему по часовой стрелке (2—3 минуты).

Затем для усиления лечебного эффекта примените акупрессурное воздействие.

Правила акупрессуры следующие:

- 1) пациент садится или ложится на спину, расслабляется;
- 2) целитель использует для воздействия на биоактивные точки большой и указательный пальцы рук;
- 3) кончик пальца положите на точку акупрессуры: легко надавив на кожу, произведите круговые движения пальцами, следя за тем, чтобы палец не сходил с данной точки тела;
- 4) продолжительность акупрессуры от 0,5 до 5 минут.

При гриппе акупрессурно воздействуйте на следующие точки: две точки над бровями, две точки по углам глаз, две точки под зрачками, две точки около крыльев носа.



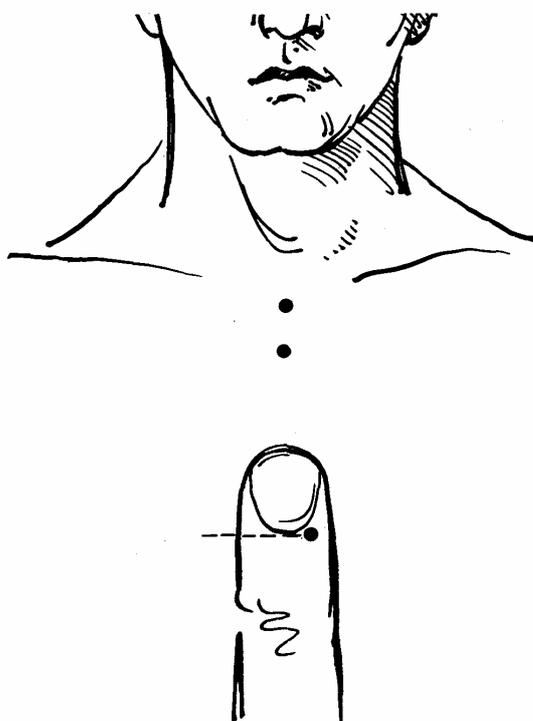
Воздействие осуществляется сразу на две точки (в ритме пульса 60 круговых движений по часовой стрелке). При насморке акупрессурно воздействуйте на две точки под уголками губ в ритме пульса 60 раз.



1.2. Боль в горле

Представьте и ощутите, что из ладони правой руки идет пучок энергии (образовали пучок энергии).

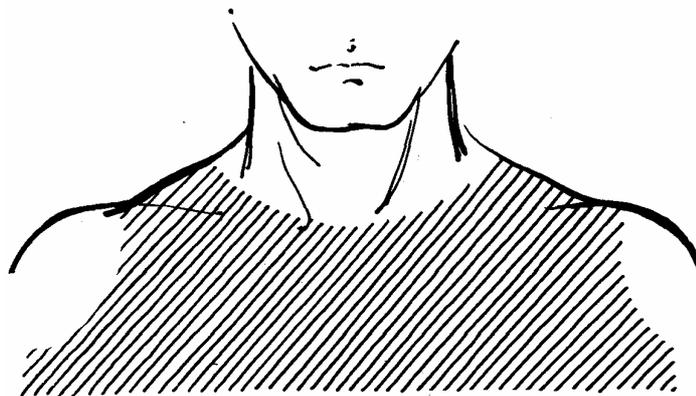
Пучком энергии 2—3 минуты вращайте вокруг яремной ямки, а затем 2—3 минуты вокруг двух точек ниже яремной ямки, находящихся под ней. Сделайте пранический компресс, прикоснувшись раскрытой ладонью к двум указанным точкам. Затем поставьте экран левой рукой в области верхней части спины и примените метод «вытягивания», используя в качестве активной только правую руку.



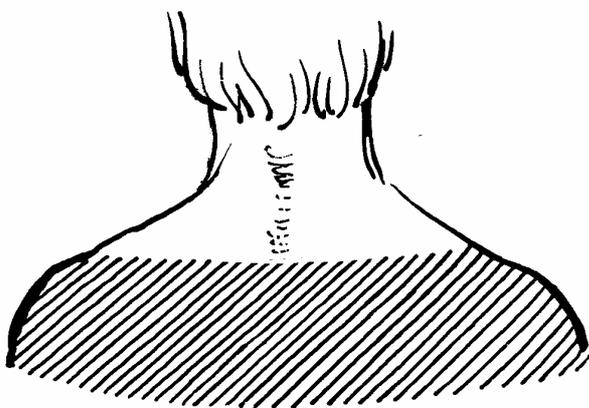
Затем примените акупунктурное воздействие: положите большой палец внешней стороной на ладонь другой руки и надавливайте ногтем другого большого пальца на точку у основания ногтя.

1.3. Кашель

Сначала воздействуйте акупунктурно на точку в нижней части яремной ямки (на кости) в течение полуминуты.



Затем используйте метод «вытягивания» применительно к верхним частям груди и спины, при этом поток энергии дается в виде пучка. Закончите наложением рук на указанные области тела, подержите руки 2—3 минуты.



2. ХАТХА-ЙОГА: БХАСТРИКА, УДДИЯНА БАНДХА, ВИПАРИТА КАРАНИ

2.1. Бхастрика

Исходное положение. В позе алмаза.

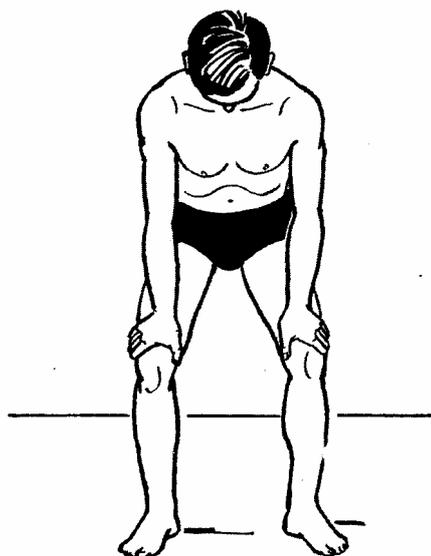
Техника исполнения. Туловище, плечи и голова находятся на одной прямой. Смотрите прямо перед собой и делайте сначала медленно, а затем все быстрее резкие выдохи и вдох и через нос от 5 до 15 раз, считая вдох и выдох за один раз.

Вариант

Выполняется так же, как и предыдущий, только вдох и выдох нужно делать попеременно: один раз выдох и вдох левой ноздрей, затем правой и т. д.

Терапевтический эффект. Укрепляет и нормализует работу легких, предотвращает плеврит, помогает при лечении туберкулеза. Оказывает благоприятное воздействие на центральную нервную систему, спинной мозг, вызывает прилив энергии. Считается лучшим дыхательным упражнением для подготовки организма к практике концентрации внимания.

2.2. Уддияна Бандха



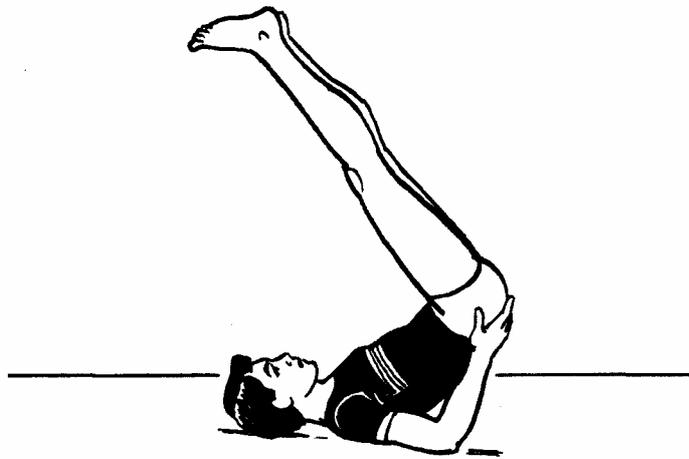
Исходное положение. Поставьте ноги на ширине плеч, слегка согнуть их в коленях и наклонить тело вперед, опираясь ладонями рук в бедра.

Техника исполнения. Сделайте глубокий вдох, затем медленно выдохните и подтяните живот вверх и внутрь к позвоночнику. Держите позу в течение максимальной паузы. Затем расслабьте мышцы живота и вдохните. Бандха выполняется сначала по 3 раза, затем по 8 раз.

Концентрация внимания. На животе.

Терапевтический эффект. Хорошо массирует внутренние органы брюшной полости и сердце. Помогает при лечении печени, заболеваний желудочно-кишечного тракта, укрепляет дыхательную систему и мышцы живота.

2.3. Випарита Карани



Исходное положение. Лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль тела.

Техника исполнения. Со вдохом медленно поднимите прямые ноги вертикально вверх. Опираясь на руки и локти, поднимите вверх нижнюю часть туловища, поддерживая ягодицы руками. Затем немного опустите ноги к голове. Пятки должны быть на уровне глаз.

Концентрация внимания. На органах таза.

Терапевтический эффект. Благоприятно воздействует на мозг, эндокринную систему, органы таза.

3. ЗАДАНИЕ НА ДОМ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 5-й НЕДЕЛИ

- 1) Отработайте приемы оздоровления при простудных заболеваниях.
- 2) Выполните комплекс упражнений Хатха-йоги:
 - ритмическое дыхание (8—4—8—4) — 5 мин.
 - Бхастрика — 3 раза
 - Уддияна Бандха — 3 раза
 - Бхуджангасана — 3 раза
 - Випарита Карани — 3 раза
 - Матсиасана — 2 раза
 - Шавасана — 10 мин.
- 3) Закаливание: контрастный душ в течение недели.

Занятие 6

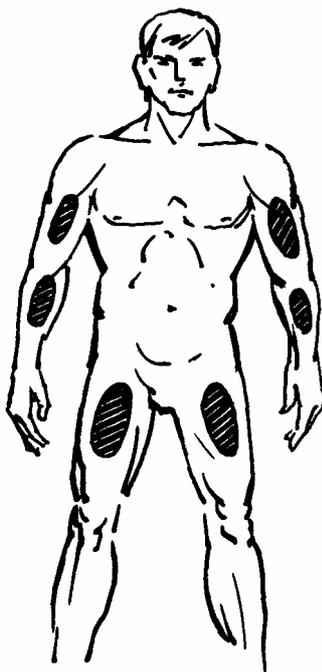
Программа занятия:

1. Оздоровление биоэнергией: изучение и отработка приемов при склерозе, астме, воспалении тройничного нерва—40 мин.
2. Хатха-йога. Изучение и отработка упражнений: Сукх пурвак, Джаландхара Бандха, Сарвангасана — 30 мин.
3. Задание на дом. Комплекс упражнений 6-й недели — 7 мин.
4. Выполнение комплекса упражнений 6-й недели—20 мин.

1. ОЗДОРОВЛЕНИЕ БИОЭНЕРГИЕЙ ПРИ СКЛЕРОЗЕ, АСТМЕ И ВОСПАЛЕНИИ ТРОЙНИЧНОГО НЕРВА

1.1. Склероз

В этом случае осуществляется выравнивание биополя пациента и подкачка пациента своей энергией. Для повышения тонуса пациента нужно заставить его акупрессурно воздействовать в течение полминуты на точку между первой и второй фалангами мизинца. Количество сеансов — 10—15.

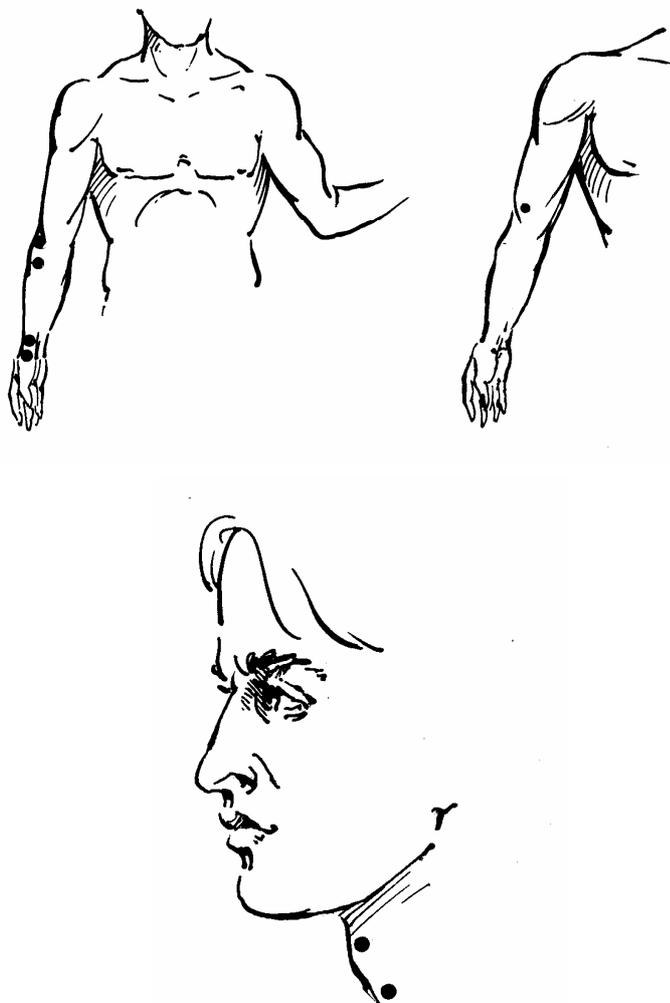


Одновременно осуществляется воздействие на кожу тела с помощью йода: нужно смешать 5%-й раствор йода и водку в соотношении 1:1 и смазывать кожу тела пятнами в размере ладони на ночь. Смазывайте подряд каждый день (кроме воскресенья) в течение нескольких месяцев. Перерыв — один месяц, и можно продолжать процедуру еще несколько месяцев.

1.2. Астма

Обязательно сделать подкачку энергией.

Сначала воздействуйте акупунктурно на следующие точки: две точки в области локтя спереди с внешней стороны на морщинке одна под другой через 1 см и две точки у сгиба кисти одна над другой через 1 см с внутренней стороны руки, точки в яремной ямке, точка ХЕГУ, точки над и под кадыком, две точки у крыльев носа, а также на указательном и среднем пальцах у корня ногтя. Последовательность воздействия на точки — в порядке их перечисления.



Затем праническое воздействие: в области верхней части спины — экран левой рукой, правой ладонью пучком энергии обрабатываем яремную ямку (круговые движения вокруг яремной ямки) 3—4 минуты; касайтесь яремной ямки, сзади вытягивайте энергию и

делайте отряхивающее движение левой рукой. Закончите наложением рук на верхнюю часть спины и верхнюю часть груди в течение полминуты.



Во время сеанса пациент должен дышать: вдох 4—6 секунд, выдох — 4—6 секунд, задержка дыхания после выдоха — 4—6 секунд. В это время лечащий на выдохе посылает облако энергии в солнечное сплетение пациента.

При приступе астмы помогает следующий прием: нажмите ногтями в мякоть большого пальца.



1.3. Воспаление тройничного нерва

Сначала воздействуйте акупрессурно в следующей последовательности: две точки над бровями на вертикальной линии, проходящей через зрачок (2 см вверх от бровей),



две точки под зрачками (2 см от края век), две точки около углов губ, две точки на углах скул.



Массаж осуществляйте попарно двумя руками одновременно.

Затем праническое воздействие: левая рука на затылке — экран, правая ладонь проводит энергию на все лицо в течение 2 минут; затем сдвиньте правую ладонь на ту половину лица, которая болит, и протяните энергию через биоактивные точки (указанные выше) этой половины лица последовательно от точки на лбу до точки на скуле. На каждую точку — около 1 минуты. После протягивания энергии через определенную точку обязательно снимите заряд.

Закончите прогреванием: положите на лицо ладонь левой руки, и на затылок — правую ладонь. Держите руки в течение полминуты.

2. ХАТХА-ЙОГА: СУКХ ПУРВАК, ДЖАЛАНДХАРА БАНДХА, САРВАНГАСАНА

2.1. Сукх пурвак

Исходное положение. В позе Ваджрасаны.

Техника исполнения. Положите указательный палец на лоб между бровями (в области третьего глаза). После полного выдоха закройте большим пальцем правую ноздрю и глубоко вдохните через левую. Задержите дыхание, закрыв левую ноздрю безымянным пальцем, и, убрав большой, сделайте выдох через правую ноздрю. Сразу же вдохните через правую ноздрю, затем задержите дыхание (обе ноздри зажаты) и выдохните через левую ноздрю. Вдох — на 4 такта, задержка дыхания — на 16 тактов, выдох — на 8 тактов. Обычно выполняется 3 цикла упражнения.

Упражнение выполняется перед напряженной умственной деятельностью.

Концентрация внимания. На области мозга.

2.2. Джаландхара Бандха

Исходное положение. В позе Ваджрасаны.

Техника исполнения. Сделайте глубокий вдох, наклоните голову и упритесь подбородком в грудь. При этом задняя часть языка продвигается вверх к глотке и твердому небу.

Находитесь в позе столько, сколько сможете. При ощущении легкого удушья расслабьте мышцы шеи и сделайте медленный выдох через нос. Повторите упражнение несколько раз.

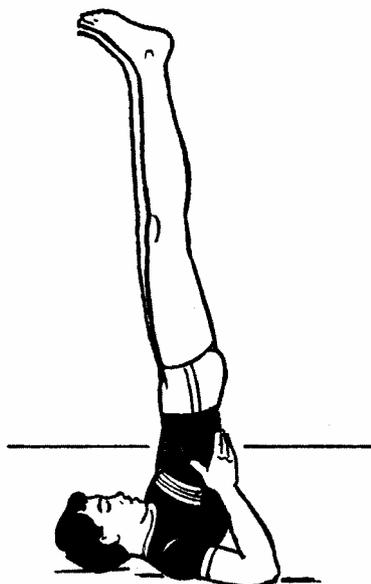
Концентрация внимания. На щитовидной железе.

Терапевтический эффект. Укрепляет мышцы шеи, тонизирует гортань, голосовые связки, щитовидную железу, слюнные железы. Предупреждает и способствует лечению тонзиллита, ангины, глухоты, приобретенной за счет утолщения барабанной перепонки.

2.3. Сарвангасана — поза березки

Исходное положение. Лежа на спине, руки вдоль тела ладонями вниз.

Техника исполнения. С выдохом согните ноги в коленях и подтяните их к животу. Затем, упираясь руками в спину, поднимите туловище вертикально вверх. Подбородок прижмите к яремной ямке, образуя



замок Джаландхара Бандха. Плечи, шея, затылок лежат на полу. Находитесь в позе от 0,5 до 1 минуты.

Концентрация внимания. На щитовидной железе. Терапевтический эффект. Благодаря перевернутому положению тела тренируется тонус кровеносных сосудов мозга, отдыхают сердце, легкие; органы, расположенные в области горла (щитовидная, околощитовидная, миндалевидные железы), получают дополнительный приток крови, а следовательно, и дополнительное питание. Асана благоприятно воздействует на всю центральную нервную систему, и люди, страдающие бессонницей, получают при выполнении Сарвангасаны значительное облегчение. Нормализуется работа желудочно-кишечного тракта и органов брюшной полости.

После выполнения Сарвангасаны чувствуется прилив сил, повышается работоспособность. Асана воздействует практически на все чакры.

3. ЗАДАНИЕ НА ДОМ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 6-Й НЕДЕЛИ

1) Отработайте приемы оздоровления при склерозе, астме, воспалении тройничного нерва.

2) Выполните комплекс упражнений Хатха-йоги:

— ритмическое дыхание (10—5—10—5) — 5 мин.

- Сукх пурвак — 3 раза
- Уддияна Бандха — 3 раза
- Триконасана — 3 раза
- Сарвангасана — 3 раза
- Матсиасана — 2 раза
- Шавасана — 10 мин.

3) Закаливание: домашние ванны в течение недели.

Занятие 7

Программа занятия:

1. Оздоровление биоэнергией: изучение и отработка приемов при гипертонии, гипотонии, болезнях сердца — 40 мин.
2. Хатха-йога. Изучение и отработка упражнений: Врикасана, Йога мудра, Падаха-стасана — 30 мин.
3. Задание на дом. Комплекс упражнений 7-й недели—7 мин.
4. Выполнение комплекса упражнений 7-й недели — 20 мин.

1. ОЗДОРОВЛЕНИЕ БИОЭНЕРГИЕЙ ПРИ БОЛЕЗНЯХ СЕРДЦА, ГИПЕРТОНИИ, ГИПОТОНИИ

1.1. Сердце

Подпитка энергией не делается. Праническое воздействие осуществляйте без экрана.

Экранную левую руку зажмите в кулак, активной (правой) делайте широкие круговые движения, постепенно сужая радиус и сдвигая пальцы в пучок (центр круговых движений — сердечная чакра). В конце этих движений приблизьте пучок пальцев к области сердечной чакры (в середине груди между сосками) и коснитесь одним пальцем точки Напротив сердечной чакры.

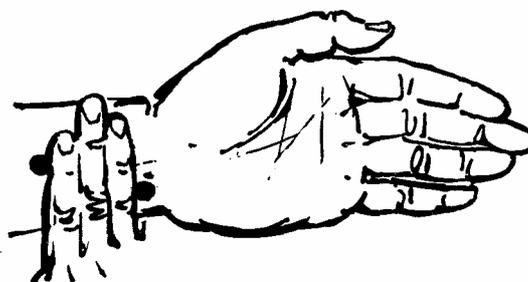


Снимите заряд правой рукой. Повторите указанные движения несколько раз.

Затем со вдохом поднимите руки через стороны вверх и правой рукой проведите (передавая энергию) по левой руке от плеча сзади до мизинца, в конце движения коснитесь мизинца и сбросьте заряд.



Если пациенту стало плохо, он может помочь себе следующим способом: ритмично надавливать на две точки левой руки.



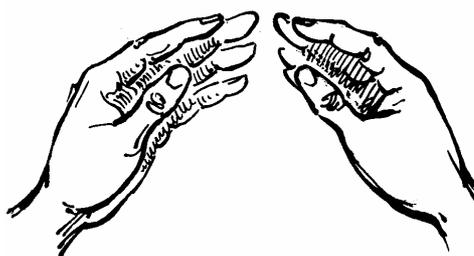
Одна точка на нижней части сгиба кисти, вторая — посередине внутренней стороны предплечья на расстоянии 3 пальцев от первой точки.

При потере сознания следует надавливать на средний палец в середине первой фаланги в ритме пульса.



1.2. Гипертония (повышенное кровяное давление)

Пациент должен стать к вам спиной. Поднимите руки через стороны вверх, при этом в начале движения ладони сжаты в кулак, по мере движения они раскрываются, а в конце движения раскрытые ладони образуют крышу над головой пациента.



Затем соединенные ладони движутся сверху вниз вдоль позвоночника (при этом опуститесь на одно колено, не касаясь пола) до пяток. У пола разведите руки в стороны, сбрасывая заряд. Затем совершайте обратное движение: плотно сомкнув ладони вместе у пяток, поднимите их вдоль ног и позвоночника к голове и раскрывайте крышей над головой. движения вверх — вниз повторите 4—5 раз, когда пациенту плохо — 6—8 раз, но не более. Заканчивайте движения вниз.

Акупрессурно массируйте в течение минуты точку на плече.



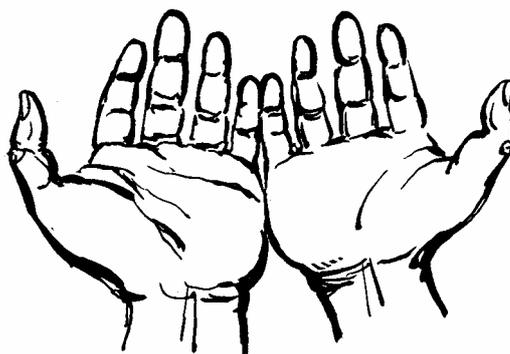
В период проведения курса оздоровления рекомендуется пить сок боярышника или сок чеснока с молоком.

1.3. Гипотония (пониженное кровяное давление)

Акупрессурное воздействие: две точки на стыке шеи и спины массируйте одновременно в течение 1—2 минут.



Праническое воздействие. Став на колени, сложите руки лодочкой, пальцы разомкнуты.



Поднимите руки от пяток к голове вдоль позвоночника, разомкните их над головой, сбрасывая заряд, затем сомкните руки выше головы и ведите их вниз. Повторите движение вверх — вниз 4—5 раз. Заканчивайте движения рук наверху.

Подпитку энергией перед началом непосредственного лечения делать не нужно.

Пациенту рекомендуется надавливать на мизинец с боков подушечками пальцев несколько раз в день.

2. ХАТХА-ЙОГА: ВРИКАСАНА, ЙОГА МУДРА, ПАДАХАСТАСАНА

2.1. Врикасана — поза дерева



Исходное положение. В позе Тадасаны.

Техника исполнения. Согните правую ногу в колене, возьмите стопу руками и положите ее на левое бедро, ближе к паху. Согнутое колено должно находиться в плоскости тела. Ладони соедините и поднимите руки вверх над головой. Находитесь в позе 1—2 минуты. Вернитесь в исходное положение и повторите асану, сгибая в колене левую ногу.

Концентрация внимания. На пояснице.

Терапевтический эффект. Рекомендуется как одна из поз для координации вестибулярного аппарата и нервной системы. Укрепляет мышцы ног. Активизирует Манипурачакру.

2.2. Йога мудра



Исходное положение. В позе Ваджрасаны.

Техника исполнения. Заведите руки за спину, захватите левое запястье правой рукой или сделайте «намасте» за спиной. С выдохом медленно наклоните корпус вперед до полного касания головой коврика. Нижнюю часть бедер и ягодиц не поднимайте. Задержите дыхание на 10—15 секунд. Со вдохом вернитесь в исходное положение. Повторите мудру 2—3 раза.

Концентрация внимания. На солнечном сплетении.

Терапевтический эффект. Поза воздействует на Манипурачакру.

2.3. Падахастасана

Исходное положение. В позе Тадасаны.

Техника исполнения. Со вдохом поднимите руки вверх, прогнувшись в пояснице, затем с выдохом наклонитесь вниз, не сгибая ног в коленях и стремясь коснуться головой колен. На задержке дыхания находитесь в позе столько, сколько возможно. Затем с выдохом возвращайтесь в исходное положение. При этом ладони рук скользят по ногам вверх.

Концентрация внимания. На пояснице.

Терапевтический эффект. Тренирует тонус сосудов головного мозга, тонизирует органы брюшной полости, улучшает осанку, развивает эластичность позвоночника, укрепляет мышцы спины, ног, рук. Воздействует на Манипурачакру.

3. ЗАДАНИЕ НА ДОМ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 7-Й НЕДЕЛИ

- 1) Отработайте приемы оздоровления при гипертонии, гипотонии, болезнях сердца.
- 2) Выполните комплекс упражнений Хатха-йоги:

- ритмическое дыхание (1 0—5— 10—5—10—5)— 5 мин.
- Врикасана — 3 раза
- Йога мудра — 3 раза
- Бхуджангасана — 3 раза
- Сарвангасана — 3 раза
- Матсиасана — 2 раза
- Шавасана — 10 мин.

3) Закаливание стоп в ванной и контрастный душ в течение недели.

Занятие 8

Программа занятия:

1. Оздоровление биоэнергией: изучение и отработка приемов при растяжениях, ушибах, переломах — 40 мин.
2. Хатха-йога. Изучение и отработка упражнений:
Ардха Подмасана, Пашимоттанасана, упражнения для укрепления нервов — 30 мин.
3. Задание на дом. Комплекс упражнений 8-й недели — 7 мин.
4. Выполнение комплекса упражнений 8-й недели — 20 мин.

1. ОЗДОРОВЛЕНИЕ БИОЭНЕРГИЕЙ ПРИ РАСТЯЖЕНИЯХ, УШИБАХ, ПЕРЕЛОМАХ

1.1. Растяжение голеностопного сустава

Подкачку энергии делать не нужно. Воздействуйте локально по месту растяжения.

Сначала обработайте ступню кругом, меняя экранную и активную руки (сначала левая экранная в течение 1 минуты, затем правая экранная — 1 минуту). Делайте упражнения в течение 4—6 минут, при этом поверхности стопы не касайтесь. Выполняйте один сеанс в день в течение недели. Затем в течение следующей недели производите один сеанс в день: активной рукой касайтесь биоактивной точки на стопе

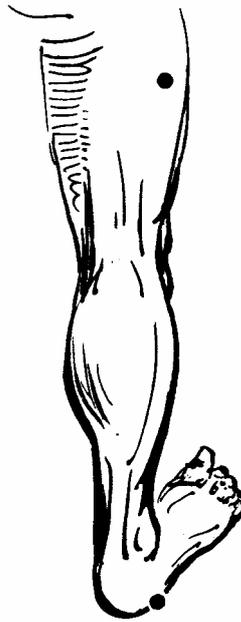


в течение 1 минуты, протягивая энергию через эту точку, затем касайтесь точки другой рукой, протягивая энергию через точку, сбрасывайте заряд. Заканчивая поглаживанием ступни ладонями обеих рук, снимите заряд.

1.2. Ушиб колена

Сначала обработайте колено локально по месту растяжения в течение 4—6 минут.

Затем поставьте экран левой рукой над местом повреждения, а правой крутите над точкой на бедре в течение 1 минуты, затем коснитесь точки, протяните энергию через точку, снимите заряд у колена.



Затем сделайте то же самое в точке около пятки (вращение, касание, протяжка).
Экран — у колена, активная рука — у пятки.

Закончите легким поглаживанием вокруг места ушиба.

1.3. Перелом

Подпитка энергией не производится (позвоночник не обрабатывается).

При переломе ноги праническое лечение такое же, как и при ушибе колена (методика такая же). При переломе руки в качестве биоактивных точек используются точки на предплечье по центру с внешней и внутренней сторон на расстоянии 4-х пальцев от основания ладони.

2. ХАТХА-ЙОГА: АРДХА ПОДМАСАНА, ПАШИМОТТАНАСАНА, УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ НЕРВОВ

2.1. Ардха Подмасана — поза полулотоса

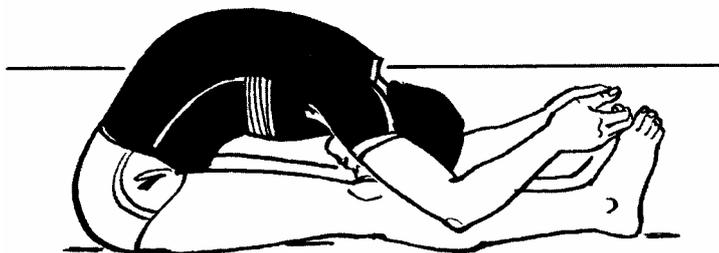


Исходное положение. Сидя на полу, вытяните ноги перед собой.

Техника исполнения. Слегка приподняв правое бедро, подложите под него левую ступню, а правую ногу согните в колене и положите так, чтобы пятка легла на левое бедро и касалась нижней части живота. Ладони сложите в «намасте». В позе находитесь 1 минуту. Отдохните и повторите асану, сменив положение ног.

Терапевтический эффект. В сочетании с полным йоговским дыханием поза позволяет хорошо расслабиться. Укрепляются мышцы, нервы, кровеносные сосуды бедер и ног, развивается подвижность суставов лодыжек, коленей, бедер, исправляются дефекты позвоночника. Вырабатывается привычка сидеть прямо, что создает благоприятные условия для нормального функционирования внутренних органов.

2.2. Пашимоттанасана



Исходное положение. Лежа на спине, руки вдоль туловища.

Техника исполнения. Со вдохом поднимите руки вверх и положите их на пол за голову. С выдохом поднимите корпус в вертикальное положение, затем возьмитесь руками за пальцы ног и наклонитесь вперед, не сгибая колен. Вытяните спину и положите голову на колени. Находитесь в позе столько, сколько возможно. Со вдохом вернитесь в исходное положение.

Концентрация внимания. На солнечном сплетении. Терапевтический эффект. Способствует профилактике и лечению функциональных расстройств желудочно-кишечного тракта, печени, почек, селезенки, помогает при диабете и геморрое. Половые органы, предстательная железа, матка, мочевой пузырь обильно снабжаются кровью, их работоспособность возрастает. Асана развивает эластичность позвоночника, облегчает работу сердца. Благодаря активному воздействию на мышцы живота и внутренние органы йоги называют Пашимоттанасану источником жизненной энергии. Воздействует на Муладхарачакру и Манипурачакру.

2.3. Упражнение для укрепления нервов

Исходное положение. Стоя, ноги на ширине плеч. Техника исполнения. Сделайте полный йоговский вдох, вытяните руки вперед. На задержке дыхания быстро подведите сжатые кулаки к плечам, а затем с усилием медленно выпрямите руки. Снова подведите кулаки к плечам и также с напряжением вытяните руки вперед. Задержите дыхание настолько, насколько возможно. Затем с выдохом через рот с «ха», выбросьте руки вперед и сделайте очистительное дыхание.

Очистительное дыхание: сделайте полный йоговский вдох и затем через плотно сжатые губы выдохните воздух порциями.

3. ЗАДАНИЕ НА ДОМ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 8-Й НЕДЕЛИ

- 1) Отработайте приемы оздоровления при растяжениях, ушибах, переломах.
- 2) Выполните комплекс упражнений Хатха-йоги:
 - ритмическое дыхание (12—6—12—6) — 5 мин.
 - Ардха Подмасана — 1 мин.
 - упражнение для укрепления нервов — 3 раза
 - Пашимоттанасана — 3 раза
 - Сарвангасана — 2 раза
 - Матсиасана — 2 раза
 - Шавасана — 10 мин.
- 3) Закаливание ног росой или снегом и контрастный душ в течение недели.

Занятие 9

Программа занятия:

1. Оздоровление биоэнергией: изучение и отработка приемов при двигательных нарушениях и параличах конечностей — 40 мин.
2. Хатха-йога. Изучение и отработка упражнений: Дханурасана, Ардха Матсиендрасана, Симхасана — 30 мин.
3. Задание на дом. Комплекс упражнений 9-й недели—7 мин.
4. Выполнение комплекса упражнений 9-й недели—20 мин.

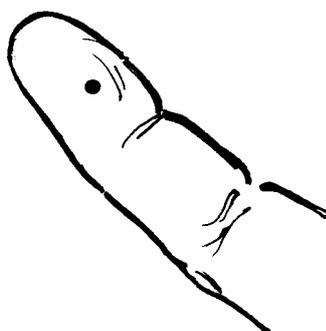
1. ОЗДОРОВЛЕНИЕ БИОЭНЕРГИЕЙ ПРИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАРУШЕНИЯХ И ПАРАЛИЧАХ КОНЕЧНОСТЕЙ

1.1. Заболевание кисти

При заболевании мышц и суставов кисти акупрессурно воздействуйте в течение 1 минуты на точку на ладони. Этой точки касается средний палец при сгибе. При невралгических болях кисти воздействуйте на точку у основания кисти с внешней стороны.



При чувствительных двигательных нарушениях воздействуйте на точку в середине первой фаланги мизинца и на болеутоляющую, успокаивающую точку на внутренней стороне предплечья на расстоянии трех пальцев от основания ладони. При ревматических болях — на точку, находящуюся на ладони на расстоянии трех пальцев от основания мизинца.





Затем оказывайте праническое воздействие. Активной рукой направляйте энергию через указанные биоактивные точки. Протягивайте энергию, сбрасывайте заряд. Закачайте поглаживанием руки.

1.2. Двигательные нарушения и параличи рук

Правой рукой руководит левое полушарие головного мозга, и наоборот. Активизируя руки, применяйте метод «пришлепывания» энергии в области головы. Если двигательные нарушения в правой руке, обрабатывайте левое полушарие, если нарушения в левой руке, обрабатывайте правое. Затем экран ставьте над полушарием и ведите активной рукой от кончиков пальцев по всей больной руке, касаясь биоактивной точки. Продолжительность этой стадии пранического оздоровления — 5—6 минут.



1.3. Двигательные нарушения и параличи ног

Оздоровление осуществляется тем же методом, что и при двигательных нарушениях и параличе рук. Так же работайте с полушариями мозга и всей конечностью, только биоактивные точки будут другими: точка у основания мизинца ноги и точка в середине стопы.



2. ХАТХА-ЙОГА: ДХАНУРАСАНА, АРДХА МАТСИЕНДРАСАНА, СИМХАСАНА

2.1. Дханурасана — поза лука



Исходное положение. Лежа лицом вниз.

Техника исполнения. Поднимите голову, согните ноги в коленях и, взявшись за лодыжки, прогнитесь в спине, поднимая вверх голову, грудную клетку и бедра. Только живот касается пола. Вначале колени разведите в стороны — тогда можно поднять ноги высоко. Затем, закончив прогиб, колени, бедра, лодыжки соедините. В позе находитесь 30—60 секунд.

Концентрация внимания. На позвоночнике.

Терапевтический эффект. Стимулирует работу органов брюшной полости, развивает эластичность позвоночника, укрепляет мышцы спины, живота, ног, рук, шеи. Это сильное стимулирующее упражнение для всего организма, воздействующее на многие чакры.

2.2. Ардха Мансиендрасана



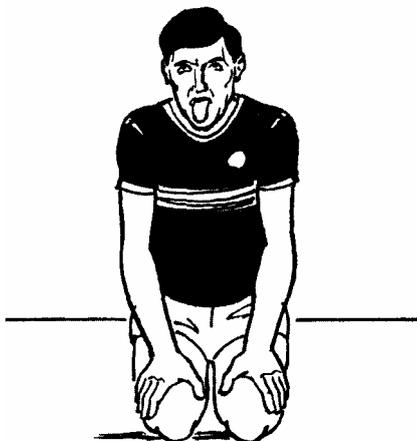
Исходное положение. Сидя на полу, ноги вытянуты.

Техника исполнения. Согните правую ногу в колене, подтяните ее к себе и положите так, чтобы пятка легла под левое бедро. Согните левую ногу в колене, перенесите ее через правое бедро и поставьте стопой на Коврик перпендикулярно полу. Разверните грудь влево так, чтобы правая подмышка коснулась внешней Стороной левого бедра. Отодвигая правой рукой левое колено, возьмитесь за пальцы левой ноги, левую руку заведите назад, за Спину. Голову и все тело поверните как можно больше влево. Подбородок должен находиться над левым плечом. Задержитесь в позе 30—60 сек. Вернитесь в исходное положение и поверните корпус в другую сторону.

Концентрация внимания. На позвоночнике.

Терапевтический эффект. Воздействует на Муладхарачакру и Манипурачакру, считается великолепным упражнением для развития эластичности позвоночника, исправления различных его деформаций. Поза благотворно влияет на нервную систему, особенно на симпатический отдел, печень, почки, поджелудочную железу, селезенку, желудочно-кишечный тракт.

2.3. Симхасана — поза льва



Исходное положение. В позе Ваджрасаны.

Техника исполнения. Положите ладони на колени, пальцы напрягите и разведите в стороны. Широко откройте рот и высуньте язык как можно дальше вперед и вниз к подбородку. Все тело, особенно шея и горло, сильно напряжено. Смотрите в центр между бровями или на кончик носа. дышите через рот, произвольно.

Концентрация внимания. На шее.

Терапевтический эффект. Усиливает приток крови к горлу, помогает бороться с инфекционными заболеваниями верхних дыхательных путей, очищает язык, способствует избавлению от загрязненного дыхания, укрепляет мышцы шеи, лица, связки горла. Активизирует Вишудхачакру.

3. ЗАДАНИЕ НА ДОМ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 9-Й НЕДЕЛИ

- 1) Отработайте приемы оздоровления при двигательных нарушениях и параличах.
- 2) Выполните комплекс упражнений Хатха-йоги:
 - ритмическое дыхание (12—6—12—6) — 5 мин.
 - Симхасана — 3 раза
 - Ардха Матсиендрасана — 3 раза
 - Пашимоттанасана — 3 раза
 - дханурасана — 3 раза
 - Сарвангасана — 2 раза
 - Матсиасана — 2 раза
 - Шавасана — 10 мин.
- 3) Закаливание стоп росой или снегом и контрастный душ в течение недели.

Занятие 10

Программа занятия:

1. Оздоровление биоэнергией: изучение и отработка приемов при лечении радикулита — 30 мин.
2. Хатха-йога. Изучение и отработка упражнений: Халасана, Чакрасана, Майюрасана — 40 мин.
3. Задание на дом. Комплекс упражнений 10-й недели—7 мин.
4. Выполнение комплекса упражнений 10-й недели — 20 мин.

1. ОЗДОРОВЛЕНИЕ БИОЭНЕРГИЕЙ: РАДИКУЛИТ

1.1. Плечевой радикулит

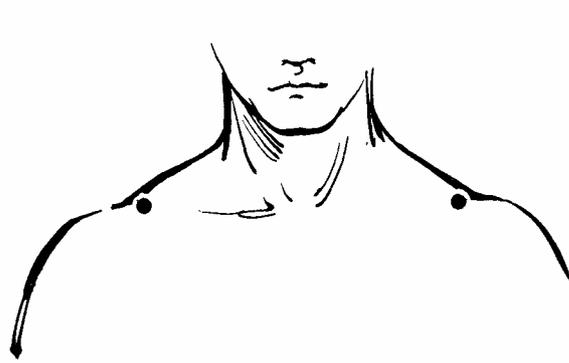
Обязательна подкачка энергией (обрабатывайте позвоночник).

Экран — на плече спереди, а активная ладонь — со стороны спины над этим же плечом. Используйте метод «вытягивания». Затем, оставив экран со стороны спины, активной рукой делайте круговые движения вдоль руки от пальцев вверх, касаясь биоактивных точек — на сгибе в локте и точки ХЕГУ.



Заканчивайте процедуру поглаживанием плеча. Пациенту предписывается самому 1—2 раза в день

Делать акупрессурный массаж биоактивных точек на трапецевидной мышце. Каждая точка массируется в течение 1 минуты.



1.2. Межреберная невралгия

Сделать подкачку энергией.

Экранная рука на ребрах. Круговые движения активной ладонью вдоль руки, касаясь биоактивных точек на руке.



1.3. Пояснично-крестцовый радикулит

Сделать подкачку энергией.

Пациент становится боком, целитель сидит. Экран — в области мочевого пузыря, активная ладонь в области крестца делает круговые движения (7—8 минут). Затем пациент поворачивается вокруг собственной оси, а целитель меняет функции рук и делает круговые движения (7—8 минут).

2. ХАТХА-ЙОГА: ХАЛАСАНА, ЧАКРАСАНА, МАЙЮРАСАНА

2.1. Халасана — поза плуга



Исходное положение. Лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вниз.

Техника исполнения. С выдохом медленно поднимите прямые ноги вверх до образования прямого угла с полом. Затем согните туловище и опустите ноги за голову, касаясь пальцами коврика. Секунд через 10 вытяните ноги как можно дальше назад, стараясь не сгибать их в коленях. Вес тела перемещается к верхней части позвоночного столба. Руки остаются в том же положении, вытягиваясь таким образом в противоположном направлении. Это обеспечивает полное растягивание спины. Находитесь в позе от 0,5 до 1—2 минут.

Концентрация внимания. На позвоночнике.

Терапевтический эффект. Способствует быстрому восстановлению сил после болезни или усталости, стимулирует деятельность коры головного мозга и является прекрасным средством от головной боли, дает хорошие результаты при лечении диабета, нерегулярных менструальных периодов, тонизирует половые железы, поджелудочную железу, печень, почки, селезенку, надпочечники, желудочно-кишечный тракт. Поза укрепляет мышцы живота, спины, рук, ног, шеи. Способствует устранению деформации позвоночника. Воздействует практически на все чакры.

2.2. Чакрасана

Исходное положение. Стоя, ноги на ширине плеч, руки подняты над головой.

Техника исполнения. Медленно наклоняйте корпус назад. Когда руки опустятся до уровня бедер, согните ноги в коленях. Продолжайте наклоняться до тех пор, пока руки не коснутся коврика, после чего ноги выпрямите, чтобы увеличить прогиб спины. Можно выполнять эту асану до половины, если руки не достают до коврика. Вначале находитесь в позе 20 секунд. Доведите время выполнения асаны до 1 минуты.

Концентрация внимания. На пояснице.

Терапевтический эффект. Тонизирует спинные нервы, помогает при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта, разного рода искривлений позвоночного столба. Спо-

способствует уменьшению жировых отложений на животе, делает человека бодрым, энергичным. Воздействует на Манипурачакру.

2.3. Майюрасана — поза павлина

Исходное положение. Стоя на коленях.

Техника исполнения. Широко расставив колени в стороны, соедините руки и опирайтесь ими о коврик, поставив ладони пальцами назад. Напрягите руки, медленно опустив корпус на сведенные вместе локти. Затем вытяните ноги и, сделав выдох, оторвите их от пола. Тело держите прямо, параллельно полу, ноги вытянуты, ступни вместе. Находитесь в позе столько, сколько возможно. При выполнении асаны локти должны быть в области поджелудочной железы.

Концентрация внимания. На животе.

Терапевтический эффект. Нормализует работу печени и селезенки, тонизирует работу почек, желудка, поджелудочной железы. Предупреждает диабет и способствует его лечению. Воздействует на Манипурачакру.

3. ЗАДАНИЕ НА ДОМ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 10-Й НЕДЕЛИ

1) Отработайте приемы оздоровления при радикулите.

2) Выполните комплекс упражнений Хатха-йоги:

— ритмическое дыхание (14—7—14--7) — 5 мин.

— Уддияна Бандха — 3 раза

— Бхуджангасана — 3 раза

— Чакрасана — 3 раза

— Майюрасана — 3 раза

— Халасана — 2 раза

— Матсиасана — 2 раза

— Шавасана — 10 мин.

3) Закаливание. Купание в естественном водоеме и контрастный душ в течение недели.

Занятие 11

Программа занятия:

1. Оздоровление биоэнергией: изучение и отработка приемов при геморрое, болезнях селезенки и печени — 30 мин.

2. Хатха-йога. Изучение и отработка упражнений: Сиршасана, Салабхасана, Наули — 40 мин.

3. Задание на дом. Комплекс упражнений 11-й недели — 7 мин.

4. Выполнение комплекса упражнений 11-й недели — 20 мин.

1. ОЗДОРОВЛЕНИЕ БИОЭНЕРГИЕЙ: ГЕМОРРОЙ, БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ И СЕЛЕЗЕНКИ

1.1. Геморрой

Пациент стоит, целитель сидит сбоку от пациента. Эcran — в области мочевого пузыря, активная ладонь у ануса совершает пошлепывающие движения в сторону прямой

кишки. Затем пациент поворачивается вокруг своей оси, а целитель меняет функции рук. Далее используйте метод «протягивания». Касайтесь области ануса активной рукой и с другой стороны протягивайте энергию, снимая заряд. Затем поворачивайте пациента вокруг своей оси и делайте то же самое, поменяв функции рук.

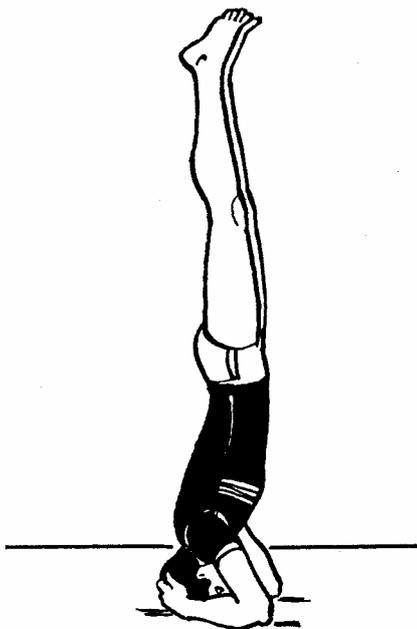
1.2. Селезенка, печень

При праническом воздействии на селезенку поставьте ладонь левой руки со стороны селезенки, а правую — со стороны спины. Посылайте энергию левой рукой в течение 1 минуты. Затем меняйте функции рук: правая — активная, левая — пассивная. Повторите 2—3 раза. Поставьте руки по диагонали: одну в области селезенки, другую — на противоположной стороне туловища со стороны спины. Продолжительность воздействия — 1 минута. Затем меняйте функции рук. Повторите 2—3 раза.

Печень оздоравливается аналогично, только руки налагаются соответственно расположению печени.

2. ХАТХА-ЙОГА: СИРШАСАНА, САЛАБХАСАНА, НАУЛИ

2.1. Сиршасана



Исходное положение. Стоя на коленях.

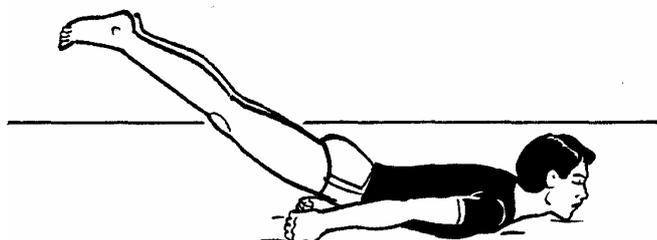
Техника исполнения. Положите предплечья на коврик так, чтобы локти были расставлены на ширину плеч. Переплетите пальцы рук, ладони при этом образуют как бы чашу. Нагнувшись вперед, поставьте макушку головы на коврик так, чтобы затылок касался сложенных ладоней. Подняв таз и бедра, выпрямите ноги и затем, согнув их в коленях, оторвите от коврика, поддерживая равновесие на голове и руках в строго вертикальном положении. Медленно поднимая ноги вверх, встаньте на голову. Тело, ноги и голова образуют прямую линию. В этом положении расслабьтесь. Находитесь в позе от 30 секунд до 3 минут. Согнув бедра и колени, медленно опуститесь на коврик. В согнутом положении немного отдохните, чтобы нормализовать кровообращение.

Начинающим можно разучивать позу у стенки или прибегнуть к помощи другого лица.

Концентрация внимания. На голове.

Терапевтический эффект. Поза отлично тренирует тонус кровеносных сосудов головного мозга, надежно предотвращая инсульты и обеспечивая клетки мозга дополнительным питанием. Асана и ее варианты активизируют работу гипоталамуса и других отделов мозга, тонизируют эндокринную систему. Сиршасана улучшает слух, зрение, благотворно влияет на работу сердечно-сосудистой и нервной систем. Значительную помощь получают люди, страдающие неврастенией. Асана предотвращает и лечит расстройства желудочно-кишечного тракта, варикозное расширение вен. Воздействует практически на все чакры.

2.2. Салабхасана — поза кузнечика



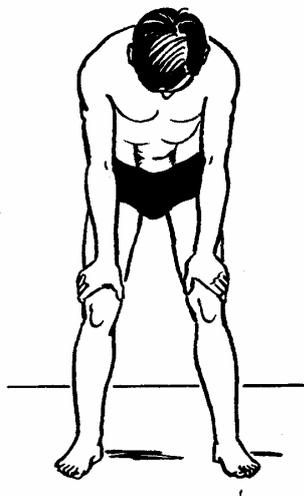
Исходное положение. Лежа лицом вниз, руки вдоль тела, пальцы сжаты в кулаки.

Техника исполнения. Сделайте глубокий вдох и, задержав дыхание, опираясь на кулаки, поднимите прямые ноги как можно выше. Находитесь в асане столько времени, сколько хватит сил. Возвратитесь в исходное положение.

Концентрация внимания. На позвоночнике.

Терапевтический эффект. Тонизирует сердечно-сосудистую систему, эндокринную систему, диафрагму, развивает гибкость позвоночника, укрепляет мышцы тела, улучшает работу легких.

2.3. Наули



В основе Наули лежит обособление прямых мышц живота.

Наули выполняется на пустой желудок.

Техника исполнения. Выполните Уддияна Бандху. Надавите руками на бедра и, сокращая прямые мышцы живота, толчком подайте их вперед и вниз. Таким образом обеспечивается отделение прямых мышц живота от остальных, которые должны находиться в расслабленном состоянии. Полное сокращение их будет видно по мышечному жгуту, идущему от лобка до грудины. Это так называемая Мадхьяма наули.

А теперь слегка отклонитесь в левую сторону и, нажимая левой рукой на левое колено, сократите и вытолкните толчком левую прямую мышцу живота. Это Вама наули. То же самое сделайте с правой прямой мышцей живота. Это — Дакшина наули. И, наконец, йоги различают еще Криья наули. Это вращательное движение прямых мышц живота, напоминающее танец живота индийских танцовщиц. Необходимо выделить обе прямые мышцы живота, а затем сокращать и расслаблять их ритмически, что создает видимость повторяющихся волнообразных движений слева направо или наоборот.

Концентрация внимания. На брюшных мышцах, которые вы сокращаете изолированно.

Терапевтический эффект. Осуществляется прекрасный внутренний массаж желудка, кишечника, органов таза. Наули предотвращает и способствует лечению заболеваний печени, почек, поджелудочной железы, желудочно-кишечного тракта.

3. ЗАДАНИЕ НА ДОМ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 11-Й НЕДЕЛИ

1) Отработайте приемы оздоровливания при геморрое, болезнях печени и селезенки.

2) Выполните комплекс упражнений Хатха-йоги:

- ритмическое дыхание (16—8—16—8) — 5 мин.
- Наули — 3 раза
- Сиршасана — 3 раза
- дханурасана — 3 раза
- Пашимоттанасана — 3 раза

- Салабхасана — 3 раза
- Халасана — 1 мин.
- Матсиасана — 30 сек.
- Шавасана — 10 мин.

3) Закаливание: купание в естественном водоеме и контрастный душ.

ЛИТЕРАТУРА

1. Васильев Л. Л. Таинственные явления человеческой психики. М.; Госполитиздат, 1963
2. Дубров А. П. Геомагнитное поле и жизнь. Л.; Гидрометеоздат, 1974
3. Кедров В. М. Взаимосвязь форм движения материи и их классификация. М.; Наука, 1971
4. Пушкин В. Н. Психологические возможности человека. М.; Знание, 1972
5. Чаттерджи С., Датта Д. Введение в индийскую философию. М., 1955