Книга посвящается светлой памяти
Божественного Учителя, Йога,
Поэта и Писателя Георгия Бореева

***Александр БОРЕЕВ***

 ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

Довольство всем и во всем — вот суть зрелой души.

Полтора десятилетия назад Судьба уготовала мне встречу с человеком-легендой, с Георгием Бореевым. Так было угодно Богу, что на одном из первых занятий Учитель совершил маленькое чудо: своей волей открыл всем ученикам третий глаз. И все присутствующие стали видеть цветную ауру людей и предметов. Конечно, глубина ясновидения была у всех разная, но только те, у кого это эсктраординарное видение было бледным и неполным, каким-то непонятным образом отсеялись. Тренировки под руководством Учителя были жесткими и суровыми: строжайшая дисциплина, полное повиновение Гуру, подъемы до рассвета, еженедельные и даже ежедневные экзамены (сумасшедшие кроссы — зимой и летом, в любую погоду в одних трусах, — задержки дыхания под водой, ныряние в кипяток), штрафная система, неотвратимые наказания за любую провинность — далеко не полный перечень мер, которые применял Бореев для нашего воспитания и для преодоления лени и эго своих учеников. Но то первое незабываемое чувство, открывшееся в самом начале занятий, всегда окрыляло, напоминало о Предназначении, вселяло веру в себя и в Учителя, и поэтому сплачивало наш разношерстный коллектив. Как сейчас помню тот столь внезапный и неожиданный прорыв в тонкие, неведомые, сказочные, духовные сферы.

На том чудесном занятии Георгий Бореев что-то говорил, читал лекцию, показывал упражнения, отвечал на вопросы — все прошло мимо меня. Я упивался неизведанными ощущениями и космическими впечатлениями: вокруг меня существовал только поток ярких невыразимых цветных энергий, которые кружили и слепили меня. Я наполнялся непонятным спокойствием и испытывал невероятную уверенность в себе, головокружительное всезнание и нечеловеческое всепонимание. С тех славных событий никому и никогда Учитель не демонстрировал подобной упадеши (кроме одного случая, ставшего мне известным от Георгия, о котором по этическим соображениям промолчу). Это и понятно, ибо все должно происходить в свое время и в своем месте. Георгий объяснял это старой притчей. Однажды к Будде пришел молодой человек, который дерзко заявил, что он примет учение и последует за Учителем, но только после того как Просветленный покажет ему чудо. Будда мягко отклонил это сомнительное предложение. Однако ученик был упорным и настойчивым, он буквально преследовал Гаутаму и всюду упрашивал его продемонстрировать хоть какое-нибудь крохотное чудо. Будда неизменно отказывал. Но однажды Он «смилостивился» и показал юноше настоящее чудо. И тут же прогнал молодого человека прочь. «Уходи, — сказал он, — ибо легко уверовать, узрев чудо, сложно самому дорасти до чуда. Ты растратил свою веру и упорство на преходящие цели».

Идея поиска неверна. Каждый уже знает Истину. Все что необходимо — это осуществить Ее на практике, проявить Ее.

Такова, видимо, моя счастливая планида, поскольку целый поток чудес пролился на меня в последующие годы. Я оказался свидетелем одновременного пребывания Гуру в двух разных местах, чтения мыслей, точного предсказания будущего, ответов на незаданные вопросы и множества других чудес «помельче» или «поволшебнее». Например, случай, когда на моих глазах сквозь Георгия проехал грузовик, а он как ни в чем ни бывало, продолжил кросс (позже Бореев признался, что в то утро его тело находилось дома, а на дистанции выкладывался его двойник) или как в руках Наставника взрывались лампочки, сами собой включались телевизоры и другие приборы, летали по комнате предметы. Но главное — мне посчастливилось долгие годы пребывать в волшебной ауре Учителя, находиться возле Его стоп и впитывать учение йоги из Его уст.

Позже, когда мне с помощью Георгия открылись многие прошлые (ключевые) жизни, я с благоговением узнал, что наша встреча далеко не случайность, что меня с Ним связывала целая цепь совместных воплощений, где Он всякий раз выступал в роли Духовного Наставника в разных его ипостасях. Я узрел ряд своих жизней в различных монастырях: тибетских, буддийских, православных, католических. Я вновь пережил постыдные картины собственного самоубийства в одном из давнишних воплощений (и только благодаря этому осознанному переживанию, — избавился от врожденной боязни и нелюбви к водной стихии, ибо свел счеты с жизнью, сбросившись в реку с моста). Этот «грех» (Учитель любые грехи называл ошибками) я и пытался загладить рядом монастырских жизней. Но только необъяснимое внимание ко мне Гуру и упорные занятия йогой на протяжении нескольких воплощений дали мне право в полный голос говорить о йоге и духовном совершенствовании и «присвоить» псевдоним Учителя.

По своей сути человек — Чистая Энергия, Чистое Сознание, Чистое Блаженство. То, что принято называть человеком, его видимая физическая часть — только маленький видимый фрагмент, одна из бесчисленных проекций его незримой Духовной Сути.

С голоданием, как и с Гуру, меня связывают давние узы. В школе Бореева существовало даже нечто похожее на экзамен, — претенденту необходимо было проголодать определенное число дней (срок назначал Учитель). Именно после одного из голоданий мне суждено было испытать то, что, как я потом узнал, называется начальными ступенями самадхи. Когда я проголодал 8 дней, на выходе из голодания вдруг произошло событие, перевернувшее мою дальнейшую жизнь. Я неожиданно ощутил, как моя голова приобретает форму Земного Шара и легко вбирает в себя все-все-все: людей, животных, растения, государства, города, планеты, звезды. И привиделось мне, что мое расширение безгранично и раскручивается в Бесконечность, подобно Божеству, танцующему в Пустоте. Тут же пришло глубочайшее осознание того, что пока Я исполняю свой танец — ВСЕ СУЩЕЕ может радоваться и жить спокойно — каждому событию свое время: ни один волосок не упадет без моей воли, ни одна травинка не завянет, ни один цветок не расцветет. И такая Любовь и Счастье закружили меня в божественном танце, что я долго еще не мог прийти в себя, только слезы внезапно нагрянувшего блаженства все лились и лились из глаз.

Но Георгий Бореев после этого неожиданно отменил все серьезные занятия йогой. И переключил наше внимание на литературу и творчество. Это сбило нас, его учеников, с толку. Поскольку казалось, что мы только-только поймали за неуловимый огненный хвост жар-птицу удачи, за который следовало бы крепко-накрепко держаться до последнего, чтобы не упустить свое Счастье. Но Небесам было угодно иначе. Георгий намеренно уводил нас от столь многообещающей йоги, ибо не только у меня начались трансовые состояния. «Кому нужны еще несколько счастливых дурачков, которые блаженны в своем пребывании в Боге, но не способны оказать помощь другим? — жестко говорил он, — Вам уготована другая миссия. Кроме того, человек, соприкоснувшийся с вратами, ведущими с этой железной планеты, редко изъявляет желание добровольно остаться на жестокой Земле. Вы к этим Вратам подошли слишком стремительно и слишком рано. А как же весь опыт, за которым вы пришли? Как же Знания, к которым вы только-только прикоснулись, но еще не познали и не передали другим? Как же глобальная нравственная чистота, которую вы еще не научились соблюдать в полной мере?»

С тех пор в жизни нашей группы йоги, помимо духовной практики, появилась работа журналистами, Литературный институт, свое книжное издательство, публичные выступления, активная работа в миру и многое-многое другое, чего я предпочел бы пока не вспоминать. И наступили мои долгие годы пути к тому, к чему я уже когда-то прикасался. Как легко эти двери открывались тогда, и какими тяжелыми они оказались сейчас! И я благодарен Учителю за весь этот неисчерпаемый опыт, приобрести который пришлось за эти длинные годы. Низкий поклон Ему!

Самый действенный вклад, подлинная помощь страдающим ближним и миру — это осознание своей Божественной бессмертной сути, осознание себя как космического существа бесконечного Света и могущества, как вечное излучение Божественной энергии Любви, Радости и всепобеждающего Единства.

Но вернусь к голоданию, ибо через эту древнейшую аскетическую практику началось мое истинное самопознание. Голоданию Георгий Бореев придавал огромное значение. Он голодал сам и вводил обязательные строгие посты для своих учеников. Учитель объяснял, что сейчас на Земле воплотилось огромное количество душ, которые в силу обстоятельств не успели ранее завершить свое духовное развитие. Однако многие из них сформировали твердое намерение достичь Единого и Неделимого и получили строгое предписание своих Небесных Учителей о необходимости воспользоваться благоприятными условиями Квантового перехода для реализации этой Цели. Словом, этим воплощенным душам, готовым и способным Преобразиться и Вознестись, но которые снова заплутали в трех соснах собственного сознания, Георгий Бореев предписывал старую как мир практику осознанного голодания — верное средство для преодоления сопротивления эго и других препятствий на Пути к Богу. Учитель провозгласил, что в оставшееся до Квантового скачка время любой мирянин, который предпримет троекратное голодание длительностью в 40 дней, способен Вознестись и познать свое Истинное Высшее Я. Дорогие мои, так как времени остается все меньше, то с помощью правильно проведенного осознанного йогического голодания можно достичь Нирвикальпа-Самадхи. Для этого нужно проголодать 3 раза по 40 дней, соблюдая при этом кристальную нравственную чистоту, неукоснительно выполняя заповеди Ямы-Ниямы и освоив практику Медитации. Так зародилась идея этой книги.

Воплощение замысла описания методики осознанного йогического голодания Духовный Наставник возложил на меня. Он строго посмотрел мне в глаза и безапелляционно заявил: «Я написал уже немало книг. Пора Вам браться за эту работу». Тогда я еще не знал, каким пророчеством обернутся эти слова Гуру, что в скором времени мне предстоит подхватить перо из рук Учителя, ибо в мае 2010 года Георгий Бореев завершил свой земной путь и отправился в бесконечно высокое путешествие в небесные сферы. Я, выполняя наказ Учителя, проголодал 40 дней и с энтузиазмом начал работу над рукописью. В процессе написания книги, когда она была почти готова, а основные тезисы изложены на бумаге, я представил ее на суд Учителя и получил Его одобрение и ценные указания. После чего Георгий Бореев — великий Йог, известный Поэт и Писатель — «неожиданно» покинул этот бренный мир, но не оставил вниманием своего ученика: Его заботливая Энергия и безграничная Любовь продолжали водить мою руку, изливая на бумагу мысли и идеи, которые вечно исходят из Одного Источника и принадлежат ВСЕМ. Сегодня я имею удовольствие представить этот труд вашему вниманию — с надеждой, что книга послужит делу познания Бога каждым читателем. Ибо осознанное голодание — это один из пунктов Духовного Завещания бессмертного Георгия Бореева, которое Он оставил своим ученикам, последователям и читателям издательства «Гиперборея».

***Течет не время — мы течем.***

***Мелькает мысль — а не пространство:***

***И жизнь, и смерть с ее мечом —***

***Все от ума непостоянства...***

***Останови свой ум — и сразу***

***К тебе вернется Высший Разум.***

Георгий Бореев

**Часть Первая**

ДРЕВНЕЙШАЯ ДУХОВНАЯ ПРАКТИКА

«*Силой аскезы Я творю Космос, силой аскезы поддерживаю его и силой аскезы поглощаю мироздание. Таким образом, аскеза является единственным источником всякой силы».*

*«Шримад-Бхагаватам» 2., гл. 9.2*

Люди рождаются на Земле с единственной целью — стать мудрее. Стать ближе к Создателю, чтобы в конце концов понять простую истину: человек и есть Бог — Творец всех миров и вселенных. Так устроено Свыше, что мирские люди умнеют только через собственный опыт ошибок и страданий. Горячо наошибавшись, набив шишек и душевных шрамов, воплощенная в физическом теле душа приобретает кучу слезоточивых болезней. И эти телесные немощи порой толкают ее начать познавать сокровенные тайны божественного, исследовать и взращивать Бога в себе. С помощью универсальных методик йоги такие страждущие люди пытаются в первую очередь исцелить свое больное тело, либо с помощью древнейшего как мир голодания приобрести здоровье и утраченное душевное спокойствие.

Голодание, аскеза, как и сама йога, — неизменный спутник самоотверженных подвижников, добродетельных праведников и всех искренних пилигримов на пути познания Себя. Временное воздержание от пищи — эта вообщем-то не сложная духовная практика — как ни странно отлично очищает сознание неофита и готовит необходимый фундамент (точнее укрепляет, цементирует существующий нравственный фундамент) для дальнейшего самопознания. Именно в этом аспекте мы и будем рассматривать понятие «голодание». Ведь на самом деле голодание не столько «очищающее телесное мероприятие», сколько духовное упражнение, духовная практика, принятая во многих религиях (как пост) и во многих мистических школах, направлениях йоги. Древние Риши рассматривали голодание как аскезу, тапас и вайрагью. Под аскезой принято понимать воздержание от материальных желаний в широком смысле, но прежде всего от употребления пищи. Тапас подразумевает сокровенный «жар» — возникновение внутреннего огненного жара, который разгорается посредством аскетической практики и подлинного покаяния и который выжигает грех и низводит всякую карму до состояния пепла. А вайрагья — полное отречение, желание и способность отказаться от всего преходящего, от мирского и неправедного; полное посвящение себя познанию Атмана.

Только рассматривая голодание как составляющую тапаса и аскезы, можно в полной мере раскрыть подлинный внутренний смысл длительного отказа от пищи, то есть голодания. Только превратив сознательный пост в глубочайшее отречение (вайрагью), можно ожидать от него успехов в духовном развитии. Дорогие мои, широко известно, что многие Учителя Человечества голодали длительные сроки (не менее 40 дней) для духовного совершенствования. Голодали библейские патриархи, голодали и предавались строжайшей аскезе индийские йоги, воздерживались от еды мусульманские пророки, христианские и православные святые — вся история мистицизма и духовных школ полна такими примерами.

Например, Моисей, прежде чем взойти на гору Сион и предстать пред ликом Господа, голодал 40 дней. Строгие правила существовали для иудейских первосвященников, которым, чтобы раз в год войти в святая святых Скинии Завета, предписывалось суровое воздержание от пищи. Они постились 40 дней, иначе подвергались смертельной опасности и могли погибнуть от тонкого божественного излучения.

Кстати, о такой же чрезвычайной опасности, подстерегающей «особых людей», пишет Эрнст Мулдашев в своих книгах. Он описывает священные пещеры — хранилища «генофонда» Земли, где скрываются погруженные в глубокое «сомати» (самадхи) лемурийцы и атланты. Частота вибраций сознания наших просветленных предков, погруженных в глубочайший транс, настолько высокая, что от их неподвижных тел исходит интенсивное излучение. Излучение от этих богов и представляет опасность для простых смертных, поскольку оно чрезвычайно чистое и огненно тонкое. Аура лемурийцев и атлантов простирается на сотни метров и действует крайне разрушительно на все, что не соответствует этой божественной частоте колебаний. Поэтому «особые люди» — хранители пещер, в обязанности которых входит ежегодная проверка состояния тайных убежищ, прежде чем проникнуть в святилище, обязаны были подготовить, очистить сознание, повысить уровень своих вибраций и проголодать на воде 40 дней.

Наиболее яркий и известный пример идеального голодания показал Иисус Христос, который удалился в пустыню, чтобы проголодать 40 дней. Иисус предпринял строгий пост перед тем, как приступить к завершающей стадии своей космической миссии. Библия подробно излагает, как осознанное голодание наделило Мессию неисчерпаемой силой, мудростью и могуществом, которые помогли Иисусу стать Христом и преодолеть искушения Сатаны.

Великий подвижник Будда — царский сын — ушел от семьи, покинул дворцовую роскошь и отправился в общину аскетов. Там он длительное время предавался «умерщвлению плоти» — придерживался очень строгого поста, голодал невероятно длительные сроки. Среди всех аскетов Будда прослыл самым стойким и крепким духом. Принято считать, что Гаутама разочаровался в этом пути. Ничего подобного! Будда прошел его как ступень (также как Иисус прошел свое испытание) и вступил на следующую. Но без осознанного голодания и аскетизма, возможно, и просветления Будды не случилось бы. Между тем, Будда разочаровался не в самом аскетизме, а в том, что многие приверженцы аскетических практик превращали методику умерщвления плоти в самоцель, не преследуя дальнейшего духовного развития и раскрытия божественности в себе.

Известно, что египетские посвященные перед инициацией в Великой пирамиде проходили целый ряд очистительных процедур, среди которых, как подготовительный этап, присутствовало обязательное 40-дневное голодание. Об этом интересно рассказывается в книге Элизабет Хейч «Посвящение», а сокровенные тайны посвящения в Великой Пирамиде изложены в книге Георгия Бореева «Пифагор».

Лобсанг Рампа описывает древнейшую методику самопознания, когда тибетских монахов-отшельников на целый год замуровывают в замкнутой пещере. Но перед этим нелегким испытанием ученикам лам предстояло провести длительное голодание, а в дальнейшем до минимума сократить свой рацион.

Прием учеников в легендарную школу Пифагора начинался с простого экзамена — 40—50 дней голодания. Причем, во время поста соискателям необходимо было работать на полях школы, выдерживать немалые физические нагрузки.

Просветленный Заратустра неоднократно голодал по 40 дней. В арийских преданиях описан случай, когда царь Виштаспа заточил пророка в темницу и «выждал срок, достаточный, чтобы от истощения мог умереть самый сильный из силачей». Государь был поражен, ибо стражники, которые открыли темницу «чтобы вынести вон мертвое тело», обнаружили живого и здорового Заратустру. Более того, пророк вышел из подземелья, не испытывая слабости и выглядел более молодым и здоровым, чем до заточения и вынужденного длительного голодания.

Очень много голодал Махавира — основатель джайнизма. Ненасилие и воздержание — основа этой древней религии.

Голодали и русские православные святые. Например, Сергий Радонежский каждый год голодал по 40 дней. Симеон Столпник всю жизнь превратил в непостижимое подвижничество и суровейшую аскезу, ибо ел этот святой раз в неделю «и то весьма малую и легкую пищу», а дожил старец до 110 лет.

Как и в школу Пифагора, в группу йоги Георгия Бореева принимались только те соискатели, кто находил в себе силы проголодать 14 дней. Для близких учеников Бореев назначал испытание в виде каскадного голодания, когда неофиту требовалось провести три голодания по 40 дней каждое.

*Улыбайся, и твоя улыбка прирастет к твоей душе.*

Как видим, осознанное голодание присутствовало во все времена, во всех странах, в любых религиозных конфессиях и духовных школах. Кроме того, отчетливо видно, что аскеза и голодание выступали и как отдельные практики, но чаще всего совместно с основными упражнениями ежедневной садханы. В чем секрет этой аскетической техники? И в чем ее важная, ключевая роль в наши неспокойные времена накануне событий Прецессионного выравнивания или Квантового скачка? Попытаемся в этом разобраться, а здесь лишь заметим, что в человеке все взаимосвязано и все имеет свою важность. В грязном, нечистом теле не может быть возвышенным Дух и Сознание. А Сознание, в свою очередь, полностью отождествленное с физической оболочкой, обречено на ошибки и страдания, что не оставляет плотному телу шансов сохранить здоровье. Очевидно, что все проблемы и недуги — продукт зацикленности сознания на меркантильных желаниях, привычках и привязанностях, которые вызывают невежество и деградацию души. Йоги отмечают, невозможность удовлетворить все желания, ибо они растут как снежный ком по мере их воплощения. Чем больше в душе нереализованных беспокойных желаний, тем сильнее у человека недовольство собой и всем миром, неудовлетворенность своей судьбой. Неудовлетворенность разжигает гнев, пробуждает зависть и ненависть. Все эти пороки черным туманом висят в ауре человека и приводят к болезням, несчастьям и страданиям. Древние мудрецы заметили, что голодание и воздержание настолько мощный и эффективный метод очищения сознания, что практика поста помогает ученику отказаться от желаний и сжигает огнем аскезы все старые порочные привычки и пристрастия. Риши на личном опыте выявили закономерность: голодание, аскеза и воздержание в сочетании с медитативными и духовными практиками значительно быстрей приводят неофитов к единственному Предназначению человеческой жизни — осознанию себя как Высшее Я.

**ВРЕМЯ НАДЕЖД**

*К чему такие волнения, если всем суждено умереть.*

Дорогие читатели, наверняка вы помните о своей ответственности перед Создателем — своим Высшим Я — ведь каждая воплощенная ныне на Земле душа согласовывала свое рождение с Истинным Божественным Я, а значит, каждый человек, родившись на нашей планете именно в это переходное время, сделал осознанный выбор в пользу того, чтобы смело и ответственно принять на себя дополнительные обязательства, выдержать все возможные муки и страдания во время Квантового скачка. И, соответственно, предпринять более решительные и осознанные шаги к достижению Цели. Многие авторитетные йоги (в том числе и Георгий Бореев) говорят о Квантовом скачке, прежде всего как о преображении, трансформации сознания каждого человека. По большому счету они напоминают о необходимости кардинальных изменений в осознании своей божественной сущности каждым индивидуумом. В этом «сложность» и ответственность нашего настоящего воплощения.

Существует множество духовных методик достижения этого состояния полной Осознанности (самадхи, нирваны, освобождения, растворения в Боге), однако многовековой опыт подсказывает, что даже самые действенные и эффективные практики без сверхусилий самого человека, без самоотверженности, преданности и последовательности, а также без неуловимой милости Господа часто не в силах преодолеть материальную зависимость души от вещественного мира и стереотипного телесного мышления. Святые и праведники во все времена рекомендовали применять пост и аскезу. Они придавали осознанному голоданию статус возвышенной духовной практики.

К сожалению, в последнее время понятие «голодание» было лишено своего истинного сокровенного смысла, было низведено до уровня примитивной, чуть ли не терапевтической, физиологической процедуры по очищению и оздоровлению грубого физического тела. Пора вернуть практике голодания ее первоначальную возвышенную цель — очищение сознания для дальнейшего духовного развития. Сами по себе невероятно эффективные механизмы исцеления организма — это своего рода «цветы на дороге», указатели правильности выполнения упражнения. Развеем еще один устоявшийся миф, что каждый, кто предпринимает голодание — обязательно исцеляется от всех недугов. Это не совсем так. У большинства голодающих, действительно, смягчаются симптомы, а некоторые испытывали чувство исцеления. Однако, чаще всего их болезни тут же возвращаются после возобновления привычного образа питания, ибо полное и настоящее исцеление физическому телу обеспечивают преобразование сознания, которое, в свою очередь, возможно только при наличии глубокой осознанности поста. Голодание становится духовной практикой лишь с помощью осознанности и целеустремленности, то есть тех самых неуловимых и необъяснимых составляющих, которые превращают простое воздержание от пищи в практику осознанного голодания, в возвышенный пост, в духовную аскетическую практику и тапас.

Сделать акцент на методике осознанного голодания заставляет многолетняя практика и понимание того, что огромное количество подвижников посвящают свою жизнь духовному совершенствованию, садхане, однако так и не добиваются результатов, так и не могут реализовать себя. Каждый из нас сейчас стоит перед жизненно важным выбором, ибо Квантовый скачок — универсальный механизм приобретения опыта богопознания, преображения сознания, где человек либо преодолевает сопротивление собственного эго и воссоединяется с Высшим Я, либо обречен упустить невероятно благоприятную возможность (шанс) достичь просветления за одну жизнь.

В среде эзотерической литературы понятие «Квантовый скачок» в последние годы — одно из самых часто употребляемых. К сожалению, даже беглое знакомство с многочисленными публикациями на эту тему заставляет констатировать, что многие авторы стараются не касаться глубинного смысла этого события.

Благодаря успехам современной квантовой физики, явление Квантового скачка сейчас сложно и почти невозможно рассматривать без привязки к терминологии этого раздела науки. Связь обнаруживается не только в названии. Еще во второй половине 20-го столетия известный писатель и популяризатор современной науки Фритьоф Капра разглядел эту связь и изложил ее в книге «Дао Физики». Сложнейшие технические эксперименты последних лет, украшенные головоломными массивами математических абстракций подтверждают истины, изложенные индийскими мудрецами тысячи лет назад. Опыты физиков и древние традиции мистического восприятия реальности не только не противоречат друг другу, но отражают и объясняют одну и ту же сферу Абсолютной Реальности. В частности физики и индийские йоги независимо друг от друга, утверждают об иллюзорности мира (об атомах, которые предстают теперь как сгустки заряженной энергии с вращающимися вокруг ядра энергетическими вихрями), об Единстве всего сущего, об относительности времени и пространства.

Очень много об единстве науки, религии, поэзии и прочих видов искусства и знаний говорил Георгий Бореев. Например, в книгах «Пришельцы из Шамбалы» и «Пифагор». Он завораживающе достоверно писал, о том, что в седые времена наука, религия и искусство не имели такого разделения, как сейчас, и говорили об одном. А каждый научный или религиозный труд был произведением высочайшего искусства. Но главная идея, изложенная во всех книгах Бореева, — обретение истинной Свободы, Любви и осознания Единства Всего Сущего в состоянии самадхи: «Когда человек достигает Нирвикальпа-самадхи (невозвратимого Самадхи), то все представления о свободе и рабстве, страдании и радости, рождении и смерти исчезают, как дым над потухшим костром, и утрачивают свою ценность. Даже этот бренный мир прекращает свое существование. Лишь Океан Сознания живет и наполняет Себя Собой».

Борееву вторит известный автор по дзен-буддизму Д.Т. Сузуки: «Входя в чистейшее самадхи, обретаешь всепроникающее видение, и оно позволяет осознать абсолютное единство Вселенной». Это мировоззрение базируется на мистическом, то есть не-рассудочном переживании действительности. В повседневной жизни люди не осознают этого единства, разделяя мир на самостоятельные предметы и события. Тотальное разделение позволяет воплощенной душе взаимодействовать с повседневным окружением, но оно не является фундаментальным свойством действительности. Это абстракция, порожденная нашим разграничивающим умом.

Долгие годы такой взгляд на описание мира разделяла и до сих пор разделяет традиционная наука. Однако принципиальное единство Вселенной (Творения) осознается не только мудрецами, это одно из основных открытий или, лучше сказать, откровений современной ядерной и квантовой физики. Оно проявляется уже на уровне атома и становится очевидным по мере дальнейшего проникновения в глубину вещества, вплоть до мира субатомных частиц. Квантовая теория снова и снова воплощает одно и то же прозрение: все составные части материи и основные явления, в которых они принимают участие, взаимосвязаны и взаимозависимы, они не могут иметь различную природу и должны рассматриваться как неотъемлемые части единого целого.

Давно замечено, что эволюция движется не равномерно. Вернее есть в ней два вида преобразований: плавный и постепенный переход к более совершенным формам, последовательное движение вперед; и резкий взрывной скачок — внезапное перемещение на качественно новую ступень. В биологии это явление называется мутацией, а в физике получило название – квантовый скачок. Квантовая теория давно отметила аналогичное поведение электронов. Любой электрон может длительное время вращаться по одной орбите и вдруг неожиданно совершает стремительный «прыжок» на другую, кардинально изменяя свойства и энергетический потенциал вещества. В эволюции души это явление было так же названо Квантовым скачком.

Дорогие мои, законы мироздания вечны и универсальны. Как внизу, так и вверху. Оба варианта эволюционного развития сосуществуют и дополняют друг друга. Сейчас вся наша планета похожа на малюсенький электрон, затерянный в теле Вселенной, который имеет вероятностную возможность совершить свой главный эволюционный скачок. Эта вероятность чрезвычайно велика и возрастает с каждой секундой, ибо все доступные в извечной Божественной Лаборатории приборы сейчас интенсивно «бомбардируют» наш экспериментальный планетарный «электрон», чтобы высокие теоретические выводы в очередной раз подтвердились на практике.

Но вернемся к осознанному голоданию. Квинтэссенция этой практики в преобразовании сознания, поскольку Квантовый скачок в первую очередь — трансформация сознания. Поэтому во все переходные периоды истории человечества (подобные тому, который переживаем сейчас мы) на первый план выдвигаются духовные техники, тесно связанные с сознанием. Древнейшие йоги из таких практик выделяли медитацию и аскетизм (голодание). При совмещении эти методики самопознания приобретают особую силу и эффективность. Замечено, как трудно медитировать на полный желудок и как сильно помогает голоданию выполнение медитативных упражнений. Сакральный механизм выполнения медитативных техник на пустой желудок или в процессе длительного воздержания от приема пищи, нигде особо и детально не описывался, но почти каждый неофит ощутил его действие на себе. Просветление сознания во время голодания чрезвычайно углубляло состояние медитации и ускоряло приближение самадхи. В свою очередь, просветленное и очищенное сознание благотворно действовало на физическое тело — отсюда и проистекали все чудодейственные эффекты оздоровления и исцеления с помощью голодания.

Поэтому, несмотря на всю важность здоровья, проводить голодание исключительно в целях исцеления и оздоровления, либо просто поддержания тела в прекрасной физической форме так же нерационально, как использовать мощь реактивного самолета исключительно для вспашки огорода! Слишком расточительное занятие, которое чрезвычайно сильно снижает мотивировочный настрой голодания, стопорит очищение ума и сознания, лишает его духовной просветляющей составляющей. Тем более, что очистив с помощью голодания сознание и тонкие тела, поверьте, здоровье придет к вам само.

**О ПРЕОДОЛЕНИИ СТРАХА**

*То, что не исцелит голодание, не вылечит любой доктор.*

Безусловно, главными помощниками на голодании являются терпение, уверенность в себе и правильный настрой, однако у многих современных последователей голодания при проведении поста возникают определенные сложности. Связаны они, прежде всего, с наличием эмоционально-ментальных «шлаков» в ауре человека и с переизбытком в физическом организме шлаков, чужеродных ядовитых веществ, залежей солей, старых, видоизмененных и отмерших клеток. Вся эта грязь начинает интенсивно выводиться из организма, выделительные системы не справляются, и происходит банальное самоотравление. У людей, привычно отождествляющих себя с телом, возникает стойкий страх перед голоданием и этими неизбежными симптомами ухудшения самочувствия. Этот страх — тот самый первородный страх смерти, который держит в своих тисках всех погруженных в Майю людей. Преодолеть его — главная задача, стоящая перед желающим познать Бога.

Для примера сошлемся на богатый опыт профессора Юрия Сергеевича Николаева, который изучая процессы, происходящие в организме во время голодания и после него, выяснил, что физическое тело в период дозированного голодания живет за счет включения особых механизмов, потребляя свою резервную ткань. В сущности, голода нет, есть качественно другой вид питания. В клинике Николаева пациенты голодают на воде под присмотром врачей по 20—35 суток. При правильном соблюдении мероприятий, помогающих организму проводить очищение и вывод шлаков (слабительное перед началом голодания, ежедневные клизмы, двигательный и питьевой режим) — никаких опасных для жизни и, тем более, летальных случаев не зарегистрировано! А исцелились и очистили свой организм тысячи больных людей. Причем напомню, речь идет о сугубо медицинском методе, поскольку голодали у Николаева больные, часто отравленные лекарствами и мирской неправедной жизнью, простые люди, не озабоченные духовными поисками, но которые спокойно, без особой предварительной подготовки, выдерживали столь длительное голодание.

Дорогие приверженцы Истины, обратите внимание, какие чудеса творит сконцентрированное желание человека. Неукротимое стремление измученного болезнями индивида избавиться от недугов бросает мирских людей на самоотверженные подвиги, которым могут позавидовать многие подвижники на пути к Богу. Но если с голоданием справляются простые, не закаленные в борьбе с эго люди, то вам, воплощенным душам, стремящимся к самопознанию, вооруженным знаниями и искренним желанием стать лучше и добрее, сам Бог велел не бояться трудностей на пути к воссоединению с Единым и Неделимым. Неужели вы не сможете преодолеть свою низшую природу, животный страх и возвыситься над плотью?!

Таким образом, нужно преодолеть свой страх, отбросить все сомнения и просто начать осознанно голодать, предварительно проведя цикл из нескольких коротких постов, постепенно увеличивая их сроки. И тогда вы сможете приступить к серьезному и длительному голоданию, наполнив его необходимой осознанностью. По большому счету секрет и эффективность голодания отнюдь не в сроках и не в днях, проведенных в посте, а в особой осознанности и целеустремленности, ну и, конечно, в неуловимой и необъяснимой Милости Небес (возрасте и зрелости души, заслугах в прошлых жизнях и др.). Для кого-то достаточным будет проголодать 21 день, а кому-то и три раза по 40 дней окажется мало. Впрочем, цифра 40 дней взята не с потолка – это сакральный срок, взвешенный и отмеренный многовековым опытом аскетов и самим устройством человека. Ибо практика постов показывает, что за 40 дней правильно проведенного голодания практически у всех подвижников значительно снижается обусловленная рождением на Земле связь души с телом. Воплощенная душа за это время добивается достаточного утончения вибраций Сознания и приобретает относительную свободу от телесных оков, а при благоприятном исходе (при искренней отрешенности и твердости желания Освобождения) — погружается в глубинные переживания Божественной Любви и Просветления (преддверие самадхи), которые значительно укрепляют устремленность души к Богу, то есть достигает состояния Осознанности.

Друзья, все духовные практики, которые во все времена надежно помогали подвижникам в самопознании, в наши дни приобретают сокрушительную мощь. В первую очередь это касается голодания и медитативных техник. Квантовый скачок подразумевает переход воплощенной души в другое измерение, где действуют совершенно другие более утонченные законы. Один из огненных законов тонкого мира предполагает главенство Мысли, Намерения и Воображения над привычным нам действием. Это означает, что сейчас гораздо важнее и эффективнее сформировать четкое яркое намерение, представить результат и мыслеформу вашей цели, чем само проведение этого действия (то есть голодания). Но так как для физического мира важнее всего единство намерения, слова и действия, проведение голодания в соответствии с этим единством, приобретает наилучшие результаты. Таким образом, необходимо все больше внимания уделять чистоте помыслов, образности мышления и концентрации мысли на Едином и Неделимом. Постепенно надо готовить себя к планомерной смене старых земных законов на новые, которые будут действовать на преображенной Земле и в новом человеческом обществе, и которые будут приобретать все большую силу.

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ СТУПЕНЬ**

*Мудрый человек никогда ни с кем и ни с чем не борется,*

*кроме своих желаний — поэтому он может все.*

На первый взгляд нет ничего более простого, чем голодание — просто не ешь и все! Тем не менее, практически у каждого второго голодающего в процессе поста возникают те или иные сложности или проблемы. Все сомнения, тревоги и осложнения во время голодания лучше всего разрешать с помощью советов и подсказок людей, имеющих достаточный опыт проведения длительных голоданий, то есть обратиться к «специалистам» или к литературе на эту тему. Разумеется, здесь тоже не все так просто. Когда я впервые решил предпринять длительное голодание, к удивлению не мог найти литературы, которая помогла бы в этом предприятии. Вернее, книг по голоданию более чем достаточно, но все они либо не отвечали моим целям и намерениям, либо ограничивались короткими сроками, которые рекомендовали их авторы. Практически все прочитанные мною книги о голодании грешили именно упрощенным однобоким подходом к голоданию, сводя само голодание до сугубо физиологических процессов в грубом физическом теле, практически не затрагивая духовную составляющую этой аскетической практики. Именно поэтому, дорогие мои читатели, родилась идея написать эту книгу, раскрывая эзотерический смысл и значение голодания.

В книгах по голоданию Поля Брэгга, Герберта Шелтона, Геннадия Малахова и других авторов широко освещается тот колоссальный вред, который приносит организму неправильное чрезмерное питание, плохое качество продуктов, синтетические добавки, усилители вкуса, употребление соли, алкоголя, табака. Основное внимание в них сконцентрировано на выведение этих не усваиваемых, ядовитых и опасных для здоровья остатков (шлаков) из организма. Но так уж устроено Свыше, то, на что устремлено, нацелено ваше сознание во время голодания — таких результатов вы и добьетесь. Если начитавшись книг, где акцент ставится на физическом теле, вы предпримите голодание, то тем самым вы будете лишь увеличивать свое эго и укреплять телесное сознание. Однако Посвященные говорили совсем о другом. Если в процессе голодания целиком и полностью концентрироваться на том, чтобы исцелиться от недуга — болезнь на самом деле отступит. Правда, ненадолго, так как сознание таким голоданием не очищается полностью, не освобождается от клише, старых стереотипов мышления, продолжает отождествлять себя с телом-умом-эго, не меняется характер, поэтому вся эта ментальная грязь очень быстро спроецируется на физическое тело и вернет, а возможно и усилит, прежние заболевания и добавит новые.

Очищение с помощью осознанного голодания физического тела и общее оздоровление организма — дело нужное и полезное, но это всего лишь первая подготовительная ступень для духовного восхождения. Глупо и смешно возводить в абсолютную цель поступление в начальную школу. Задача каждого землянина окончить земную школу, сдать все экзамены, а не вечно топтаться в подготовительном классе детского сада — ограничение неисчерпаемых возможностей голодания только оздоровлением организма. Лестница духовного развития бесконечна и головокружительна — перед вами расстилаются звездные университеты. И если вы хотите стать святым праведником и в конце концов раствориться в Абсолюте — концентрировать сознание во время голодания следует на более возвышенных вещах, чем грубая и глупая физическая оболочка — временная одежда, которую надевает бессмертная душа. Не беспокойтесь, здоровье и душевное спокойствие к такому праведнику придет само, как награда за безупречную святую жизнь, неуклонную садхану (духовную практику) и умение освещать тьму невежества мудростью, чистыми мыслями, благими поступками и осознанием Божественности во всем Сущем. Только для этого проводить голодание нужно осознанно. Как? Об этом и пойдет речь.

**ОСОЗНАННОЕ ГОЛОДАНИЕ И ВЫСШЕЕ**

*Наш Дух никогда не посылает нам с Небес испытания большие,*

*чем мы можем вынести и преодолеть.*

 Дорогие мои, человек привык отождествлять себя с комплексом «тело-ум-эго», но на самом деле его Божественная суть — не бренное тело, а Высшее Я, то, что индусы называют емким понятием Атман. И нет перед человеком других целей и задач, кроме как необходимости осознать эту непреходящую трансцендентальную суть. Как же простое голодание может помочь осознать себя как Высшее «Я»? Об этом и пойдет речь в нашей книге, с этих позиций мы и будем раскрывать секреты и тайные механизмы голодания.

Итак, Человек это — Высшее Я, Бог-Творец, Целостный, Единый и Неделимый Атман. Это — проявленная Волна в этом Безграничном Океане Чистейшего Сознания. Чем морская волна отличается от самого моря? Только проявившимся на миг отдельным сознанием. Это спонтанно отделившееся сознание и есть основной принцип непостижимого желания Одного стать Множеством. Так на «поверхности» Неделимого соизволил выделиться Бог-Творец, которому стало интересно расшириться, чтобы изучить и полюбить свое Творение, неотделимого, впрочем, от Единого. По этой причине на всех планах Бытия присутствуют осознающие себя фрагменты Божественного Сознания, которые суть Единый и Неделимый. Во время шторма гладь Океана полна волн, бурунов, пены, брызг, россыпи капель — но все эти проявления ни на миг не перестают быть Самим Океаном. Такова непостижимая игра Всевышнего, Его лила. И если вдруг сверкнет на Солнце «отделившаяся» от Океана капля, то это никакое не «грехопадение», не «выпадение из благоволения», а все та же божественная игра.

Господь непостижим, Он всемогущ, безграничен и вездесущ и Его Творение не имеет ни начала, ни конца. И мы, Боги-Творцы, до сих пор продолжаем создавать и расширять Творение, а также исследовать Его с помощью соответствующих носителей сознания — тел разной плотности. По придуманным нами же правилам, чем дальше от Первоисточника энергии, тем ниже и медленней становится частота вибраций, тем сильнее приходится понижать свои вибрации бесчисленным фрагментам Божественного Духа. Дух добровольно примеряет на себя различные носители Сознания — тела. Для разной плотности (уровня вибрации) и тела соответственно свои — как одежда в нашем гардеробе, пригодная к любой перемене погоды — от невесомой шелковой сорочки до неповоротливого скафандра.

Постепенно понижая свои вибрации, душа начинает отождествлять себя с комплексом «тело-ум-эго» и тем самым как бы закрепляет мнимое отделение от Творца, начинает верить в якобы существующее многообразие и уже не может сонастроиться с Сознанием Высшего Я. Однако это вовсе не «грехопадение», как полагают многие, а всего лишь игра, типа компьютерной, где человечек на экране может попасть в «ловушку Майи» и даже поверить в это, хотя на самом деле он все так же сидит за компьютером! И уж, поверьте, настоящему Игроку совсем не интересно нажать кнопку «ресет», если нарисованный герой не может с ходу выпутаться из ловушки (слишком простые игры никому не интересны!), наоборот, Он постарается пройти все сложные места Божественной Игры — и уровень за уровнем пережить все этапы духовной эволюции от грубых миров до тонких планов.

Словом, человек есть Бог, который забыл, что он Бог. Чтобы вернуть себе Божественное Осознание нужно сонастроиться с Сознанием Высшего Я — Бога. Единственным препятствием для этого служит покров Майи — отождествление себя с физическим телом и умом. А сам процесс Освобождения выходит за пределы комплекса «тело-ум-эго». Следовательно, трансцендентность находится вне досягаемости физических, умственных или интеллектуальных усилий. Когда расцветает Осознание, тьма невежества исчезает, непроницаемый покров Майи, иллюзии, спадает.

Путь достижения Божественного Осознания у каждого свой. Те, кто достиг цели — великие риши, святые йоги, просветленные бодхисатвы и безгрешные дживанмукти могут лишь поделиться своим опытом обретения Осознания Бога. В их силах лишь подсказать, указать направление, но пройти весь Путь каждый неофит должен сам. Для достижения состояния Освобождения или Осознания мало читать умные книги, мудрые книжные слова необходимо переплавить в святые дела, надо воплотить Знания и божественные Идеи, воплощая их в жизнь на практике.

Изначально Господь дал человечеству чистые и возвышенные методы Освобождения — упражнения йоги. Но находились такие люди, которые были не в силах их выполнять. Для таких Бог придумал карма-йогу, освобождение через бескорыстный труд и служение Богу. Однако излишняя привязанность многих землян к плодам своей деятельности, то есть корыстные побуждения, возвели непреодолимые преграды на пути к Осознанию. Тогда Всевышний воплотился в Индии в физическом теле и принес на Землю бхакти-йогу. Потом Он предложил интеллектуальным людям джняна-йогу, эмоциональным – бхакти-йогу, обладающим хорошей концентрацией мысли — раджа-йогу, для других — джапа-йогу, лайя-йогу, кундалини-йогу, словом, на все вкусы и возможности. Но все равно находились такие лентяи, кто не мог или не хотел познать Бога, ежедневно выполняя упражнения. Из всего эволюционного потока лишь единицы практиковали йогу и Осознавали себя в Боге. Как же помочь остальным? Только направив поток дополнительной тонкой энергии, который автоматически сонастраивает воплощенную в теле душу с Сознанием Творца. Но в обычной мирской повседневной жизни на пути этой божественной энергии непреодолимой стеной стоят многочисленные желания. Стоит отказаться от всех желаний и высвобождается неимоверно огромное количество внутренней энергии, которой уже ничего не мешает сонастроиться или слиться с энергией Абсолюта.

Многим людям в борьбе с желаниями и, проистекающими от них пороками и привязанностями, часто помогает временное, но достаточно продолжительное, воздержание от пищи и аскетические практики. Главным преимуществом правильно проведенного голодания является закладка нравственного фундамента ямы-ниямы, без которого дальнейшее продвижение к Цели невозможно.

Жизнь и поступки человека всегда делятся на те, что укрепляют его отождествление с телом и на те, что помогают избавиться от этого отождествления. За первые Высшее Я, в качестве учебного пособия посылает человеку заболевания, проблемы, сложности на работе, в семье. Все наши эгоистические помыслы порождают кучу желаний. (Об этом ярко и образно писал в своих книгах Георгий Бореев). Причем, чем тщательней человек пытается выполнить их, тем больше их становится. Более того, неудовлетворенные желания вызывают негативные эмоции: гнев, зависть, ненависть, печаль, уныние, которые тут же отражаются на самочувствии и здоровье. Например, одна только вспышка гнева расходует такое количество энергии, которое организм получает от пищи в течение трех месяцев!

Осознанное голодание эффективно способствует разотождествлению с телом и избавлению от желаний. Размышления на тему «Кто Я?» и духовные практики ускоряют этот процесс. Конечно, лучший способ осознать себя как Высшее Я — медитация. Но, к сожалению, сегодня настоящая медитация (не та, о которой пишут в большинстве популярных эзотерических книг) для большинства людей недоступна. Но длительное голодание выполняет очень существенную роль на этом пути — оно в какой-то мере успокаивает ум и очищает сознание, так как становится значительно меньше желаний и волнений — все ненужное, наносное отпадает как шелуха. В принципе, это справедливо даже для тех, кто не задумывается о таких вещах — для них тоже железная хватка эго ослабевает. Ведь для изнеженного современным комфортом человека, который порабощен неправильным образом жизни и порочными, вредными привычками, сам временный отказ от употребления пищи — уже большой подвиг. Если голодающий сразу не сорвался, а выдержал намеченный срок голодания, то механизмы очищения физического тела запускают процесс трансформации сознания, что в любом случае приводит к некоторому разотождествлению с телом. Некоторые люди начинают слышать и ощущать голос своего Высшего Я, который в обыденной жизни напоминает о себе как совесть. Начиная голодать, важно перетерпеть, выдержать намеченный срок, ибо зачастую ведется серьезная внутренняя борьба — эго не желает сдавать свои позиции и изобретает хитроумные уловки, чтобы обмануть бдительность голодающего и раньше времени выскочить из голодания. Но одержав победу в этой борьбе, человек испытывает чрезвычайное облегчение и успокоение ума, просветление сознания и высокие духовные мысли. Не зря древние риши и святые провозглашали, что голодание, пост и аскеза — одно из самых богоугодных дел.

**ВЫСШЕЕ Я И ЕГО КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ**

*Если вы видите вокруг себя нехороших людей и некрасивые обстоятельства, это значит, внутри вашей души есть что-то такое же нехорошее и капризное. И наоборот: если вы что-то плохое, похотливое и ленивое не желаете увидеть внутри себя и исправить, то оно обязательно выйдет наружу, придет к вам из физического мира в виде злых людей и темных событий.*

Высшее Я всегда находится в нас или, точнее, физическое тело — его инструмент, как доступ для Высшего Я в трехмерную плоскость. Высшее Я — это и есть наша Божественная суть. Наше Божественное Я на самом деле огромная многомерная сущность вселенского масштаба, которая проявляет себя сразу одновременно на всех уровнях Творения. Для эффективного функционирования на каждом вибрационном плане, Высшее Я строит для каждого уровня свой определенный носитель сознания — так называемое «тело», сильно варьирующееся в плотности. Если Высшее Я изъявляет желание проявить себя и в трехмерных мирах, то есть исследовать эти грубые сферы, оно строит и использует универсальное физическое тело. Часть безграничного сознания Высшего Я попадает через портал в физическую плоскость. Эзотерики этот процесс называют словом «воплощение» или «рождение». Для Высшего Я все это не более чем игра, или как говорят в Индии — божественная лила, но для полноценного восприятия трехмерной игры и из соображений творческого подхода к исследованию законов и правил этой игры (стараясь, чтобы опыт не повторялся и постоянно выявлялись новые аспекты, новые грани игры), на время своего проявления в эти плотные сферы, Высшее Я придумывает правило, якобы его воплощенный фрагмент забудет на время свою истинную небесную сущность. Так появляется человеческое существо, абсолютно не связывающее себя со своей неизмеримой сверхсущностью, которое полностью отождествляет себя с физическим телом и окружающим миром — сложной и недоступной его восприятию иллюзией, Майей, лилой.

Хорошей иллюстрацией проявления-воплощения (или, другими словами, процесс расщепления и погружения) части сознания Высшего Я в нашей плотности — являются компьютерные игры. Предположим, человек садится за компьютер, вставляет диск с нужной игрой и фокусирует свое внимание на мониторе. Такая концентрация приводит к тому, что часть сознания воплощенной души входит в компьютерную игру. Обычно происходящее на экране не очень сильно захватывает игрока, поскольку он не отошел еще от повседневного мира. Естественно, человек некоторое время чувствует некий дискомфорт, когда с более объемного восприятия погружается в примитивное виртуальное нарисованное действие на мониторе. Игроку приходится сильно сузить свои ощущения, втискивая сознание в электронную игрушку с неисчислимыми ограничениями, упрощением и схематизацией. В этот момент человек как бы отказывается от настоящего мира с бесконечными возможностями, променяв его на маленький виртуальный мирок, где все фальшивое, искусственное, ограниченное примитивным сюжетом, правилами и еще более несовершенным механизмом управления нарисованным человечком. Но игрока толкает интерес и любопытство — основные движущие свойства логического ума. Он чувствует, как в начале игры его сознание сопротивляется, не вмещается в тесных рамках, а потом все больше и больше погружается в иллюзию, приспосабливается к ограничениям. Игра разума начинается…

Кстати, женщины, которые в большей мере зависят от эмоционального тела, нежели от сферы ума, очень редко играют в компьютерные игры. Манипуляции логического ума в виртуальной действительности их не сильно увлекают, намного меньше, чем мужчин, и даже раздражают. Зато женщины легко «ловятся» на своих привязанностях к эмоциональным играм. Им компьютер с нарисованными человечками с успехом заменяет телевизор с бесконечными мыльными операми, где также примитивно, схематично и грубовато-шаблонно изображены свои человечки — главные герои телефильмов и различных ток-шоу. Представительницы прекрасного пола охотно погружают свое сознание в эти не менее виртуальные миры, сопереживая лубочным телегероям, интенсивно втягиваются в чужие драмы.

А наш игрок, тем временем, все сильнее погружается в действие игры. Если компьютерная игрушка более-менее талантливо написана, погружение и отождествление с виртуальным миром происходит быстрее. Увлекаясь сюжетом, человек достаточно быстро забывает, кто он и что у него есть неотложные дела. Игрок почти полностью поглощен магическим действием электронной игрушки, ведь после первого уровня ему надо переходить на следующий, более сложный, и, возможно, более интересный. И так пока он не дойдет до конца игры, или не упрется в какое-либо не преодолимое для него задание.

Между тем, геймер даже не замечает, как руки становятся холодными, а это указывает на смещение концентрации энергии с физического плана на ментальный уровень, в сферу действия третьей чакры. Еще немного и игрок попался окончательно. Теперь он подпитывает игру своей энергией, а она порабощает его. Погружаясь все глубже и глубже в игру, геймер полностью отождествленный с экранным человечком, уже не чувствует даже собственных инстинктов: чувство голода, жара, холод, усталость — все утрачивает значение. Игра набирает обороты, он все больше теряет ощущение времени. Ему кажется, что прошло всего несколько минут, хотя промелькнули важные часы отмеренной человеку жизни. На этой стадии, игра продолжает преследовать игрока даже во сне: в сновидениях он все так же азартно расправляется с врагами, ищет артефакты и распутывает хитроумные задания. Ум геймера продолжает концентрироваться на виртуальном мирке и зачастую во сне он находит более правильные и быстрые решения наиболее сложных моментов игры, подобно тому, как ученые делают во сне самые значительные открытия, а поэты и писатели видят готовый сюжет своего произведения. Если сознание игрока не устойчивое, как у подростка, он становится одержимым и полностью зависимым от игрушки, постоянно пребывая в некоторой шизофренической раздвоенности между иллюзорными мирами. Хорошо, если рядом окажется заботливый родитель, который сумеет вовремя вернуть ребенка в его действительность.

Если некоторые люди так быстро и легко ловятся на приманку виртуального, весьма несовершенного, невероятно огрубленного мира и на удивление охотно меняют свои неисчерпаемые возможности на ограниченные правила примитивной игрушки, что же говорить о том, как крепко люди вживаются в нашу трехмерную иллюзорную действительность физического мира. Эта суперигра, в свою очередь, бледная калька с Реальности, с неисчерпаемых возможностей Вышнего мира и по сути своей она ничем не отличается от иллюзорной плоской картинки на мониторе нашего компьютера. Великие программисты, Боги-Творцы не зря изобрели столь увлекательную «игрушку», причем сыграть в нее считается важным и почетным обучающим мероприятием, поскольку главная цель компьютерной игры под названием «Жизнь на Земле» — поумнеть, повзрослеть, научиться разотождествлять себя с нарисованным плоским, ограниченным в возможностях, эгоистичным человечком и избавить нас от чрезвычайной детской увлеченности иллюзорными игрушками, чтобы научиться жить, работать и достигать духовных свершений в Абсолютной Реальности. Причем желательно осознать себя сопричастным Божественности и вернуть себе безграничные возможности самостоятельно и не откладывая это в долгий ящик, так как подпитывая своей энергией иллюзорный мир физической плотности, мы укрепляем свое глупое и смешное осознание маленького игрушечного человечка, который воображает себя невероятно большим и важным.

Наши звездные родители терпеливо взирают на компьютерные забавы своих неразумных и увлекающихся детей, но порой и они вмешиваются в виртуальные приключения своих чад. Если «ребенок» послушен и дисциплинирован, то иногда родителям достаточно сделать ему простое устное замечание и напомнить о том, что пора выключить «компьютер» и взяться, наконец, за «домашнее задание». Если дитя непослушно, меры воздействия будут более строгими и решительными: «папа» или «мама» без лишних сантиментов отключат его «машину» и, прочитав нотацию, отправят учить «уроки». Но случается, что нерадивый школьник полностью игнорирует замечания «родителей» и бесконечно кормит их «завтраками» и «сейчас-сейчас, еще минутку», то за такое неразумное поведение, он может схлопотать и отеческий «добрый» подзатыльник, приводящий шалуна в чувство и на время заставляющий его сосредоточиться на учебниках, словах школьных учителей и необходимости скорой сдачи «экзаменов».

Таким ощутимым и весьма болезненным «подзатыльником» для нас, мои заигравшиеся в игрушки друзья, вполне может стать приближающийся Квантовый Скачок. И если вы все еще не засели за «уроки», «родительское» напоминание о необходимости это сделать, может быть более чем неприятным, ощутимым и отрезвляющим. А времени до «экзамена» остается все меньше и меньше.

**Опции игры**

*Количество вашей вытерпленной боли постепенно*

*переходит в добродетельное качество — сознание.*

 Каковы же основные «опции» и правила нашей компьютерной игры под названием «Жизнь в физическом мире»? Они просты.

Во-первых, повсеместное и радикальное отключение памяти о своей Божественной сути и о способах прохождения «уровней» игры. Иначе игрушка совсем утратит интерес и смысл, если игрок заранее знает и помнит обо всех способах обхождения ловушек и наработанных прежде приемах решения заданий.

Во-вторых, страх смерти. Это наиболее сильнодействующая «опция», призванная, с одной стороны, защищать нарисованного человечка от излишнего риска, а также предотвращать игрока от безумного преждевременного прекращения игры без выполнения задач в связи с «уничтожением» персонажа; а с другой стороны, являющаяся орудием чрезвычайного порабощения воплощенных душ. Дорогие мои, вам хорошо известно, что смерть физического тела — это всего-навсего смена площадки для игр, а не полный выход из игры. Смерть фрагмента — это временный отдых, перезагрузка компьютера. Это все равно, что игрок, споткнувшийся на одном из уровней и после безуспешных мучений, бросает дело (ну не получается, блин!) и переходит на другую, более легкую и примитивную, скажем, жизнь в теле животного или воплощение в среде первобытного общества, чтобы отдохнув, повторив начальные навыки, начать уровень заново. Однако, воплощенная душа этими знаниями обычно не обладает. В ее повседневных поступках, она руководствуется строгим правилом: не рисковать, избегать любых конфликтов, которые могут быть проиграны, не вмешиваться в беззакония, во всем соглашаться с сильнейшим и начальством. Это все следствия действия «опции» под названием «страх смерти». Если человек излишне придерживается ее «букве», то перестает развиваться духовно, он надолго остается заперт в тесном мирке, как улитка в своей раковине.

В-третьих, комплекс из определенных «опций», правил игры, верований и «непреложных» законов и истин. Этих «опций», как в любой сложной игре, великое множество, но выделяются главные из них. Это — вера в то, что человеческое тело смертно и со временем стареет и умирает. Это убеждение, что без употребления воды, еды и воздуха человек неминуемо погибнет. Это идея о том, что для нормальной деятельности организма необходим продолжительный сон, отдых и комфорт. И наконец, неудержимая страсть к продолжению рода, мнение, что сначала надо «вырастить сына», сильнейший половой инстинкт, толкающий воплощенную душу к неумеренной трате энергии на удовлетворение сексуальных потребностей. Вот на этих основных «опциях» построена вся игра. Остальные правила — более мелкие и, по большому счету, вытекают из вышеперечисленных. Без них человеческое существо, отождествляющее себя с физическим телом, по придуманным иллюзорным правилам игры, якобы не может существовать.

Все желания и устремления человека, увлеченного игрой, вертятся вокруг них, мотивы большинства его поступков лежат в сфере этих законов и правил, в них индивидуум находит корень всех своих проблем и страданий. Поскольку, чем глубже погружается игрок в этот иллюзорный мир, тем сильнее его вера в непреложность этих идей и представлений, тем сильнее он запутывается в хитросплетениях трехмерной игры. Его безоговорочная вера в действие этих так называемых физических законов, заводит человека в тупик.

**Чудеса отключения «опций»**

*Рассудок может работать только при наличии Времени. Логический ум пишет картины бытия на ткани Времени подобно тому, как художник рисует пейзажи на холсте. Уберите холст — и художник не сможет писать картины. Уберите Время — и логический ум остановится.*

Рассмотрим это на примере все той же компьютерной игры. Земные программисты создали физику игр, точную копию земной. Там тоже есть законы, которые виртуальный человечек не может преодолеть, например, стены. Он также падает со скалы, как будто в компьютере присутствует гравитация. Но мы-то знаем, когда смотрим на монитор, что это иллюзия, созданная программистами. Опытный игрок знает и способы отключения «непроницаемости» стен, «ограниченности» боеприпасов, «неспособности» летать.

Точно так же и в нашей трехмерной «действительности» довольно часто встречаются случаи, когда непреложные «законы» перестают действовать — это так называемые «феномены», которые люди во все времена описывали и собирали особенно тщательно, причисляя к «чудесам» или «знамениям». Например, накоплены многочисленные случаи, когда праведные люди отключали «опцию» «еда» и могли обходиться совсем не употребляя пищи (развернутые примеры древних и современных людей, которые ничего не едят и сохраняют постоянную бодрость, повышенную работоспособность и прекрасное настроение приведены в главе «Люди, которые не едят» на стр. 285).

Некоторые люди прекрасно себя чувствуют, не «растрачивая» время на сон. Жизнь совсем без сна чаще всего характерна опять-таки для святых людей и высокодуховных йогов. Например, известно, что совершенно без сна прекрасно обходится аватар нашей эпохи Бхагаван Шри Сатья Саи Баба. Его последователи утверждают, что Баба никогда не спит и всегда занят своей божественной деятельностью. Это же отмечали многочисленные научные исследователи феномена аватара. Известный йог, автор «Автобиографии йога» Парамахамса Йогананда приводит описание святого йога по имени Рам Гопал Музумдар, который никогда не спал. По свидетельству учеников этого йога, он всегда бодрствует и находится в экстатическом состоянии.

Имеются примеры, когда и обычные, ничем не выделяющиеся простые люди вдруг приобретали эту особенность — совсем обходиться без столь привычного остальным гражданам сна. Правда многомудрые ученые называют это явление заболеванием — хроническим колеститом — и безуспешно пытаются ее лечить. Так в сороковые годы 19 века на окраине Трентона в США жил старый чудак по имени Ал Херпин. Ему было тогда около 90 лет, и ютился он в тесной лачуге, слепленной из листов рубероида. Одна особенность выделяла эту хибару старого бедняка: в ней не было ни кровати, ни топчана, ни гамака. Ал Харпин за всю свою долгую жизнь ни разу не сомкнул глаз. По американской традиции его тщательно исследовали десятки врачей, устраивая посменно недельные бдения. Результат оказался совершенно обескураживающим. Ал действительно не спал, но и не умирал, хотя по всем канонам медицины без сна не мог жить, более того, подопытный чувствовал себя великолепно.

Американец Дэвид Джонс тоже не мог уснуть. Газеты в 1895 году писали о том, что его «болезнь» прогрессировала: сначала он не спал 93 суток, затем 131 сутки, а, в конце концов, и вовсе утратил потребность во сне. Дэвид все бессонное время оставался полным сил, вел активную жизнь, усиленно занимался делами фермы. Джонс отмечает, что у него такое ощущение, что он никогда не будет спать. Такая перспектива его не беспокоит.

Пресса писала и о «бедной» домохозяйке из Венгрии по имени Рэчел Саги, которая проснулась однажды утром 1911 года от нестерпимой головной боли. Боль прошла, а вот Рэчел до самой смерти в 1936 году больше не сомкнула глаз, прожив более 25 лет без сна и головной боли.

Еще один случай такого рода, просочился в печать в 1960 году. Испанский крестьянин Валентин Медина, которому исполнился 61 год, пешком пришел в Мадрид. Он прошагал 140 миль за 4 дня и 4 ночи, чтобы выяснить, смогут ли столичные испанские врачи вылечить его от затянувшейся бессонницы. Оказывается, Медина не может уснуть более 50 лет, и местные эскулапы безуспешно боролись с этой «болезнью» почти полвека.

В Англии некий фермер по имени Юстас Бернетт, доживший до 81 года, 54 года из которых, с 27-летнего возраста он никогда не спал, читая по ночам книги, слушая радио и решая кроссворды, в то время как остальные его домочадцы сладко посвистывали во сне.

Подобные случаи наблюдаются и в наши дни. Как недавно сообщали белорусские газеты, Яков Цеперович из Минска в 26-летнем возрасте пережил клиническую смерть и с тех пор он утратил потребность во сне. Вместе с этим «даром», к минчанину пришли и другие особенности. Он стал ощущать в себе огромную физическую силу, а температура его тела понизилась до 34 градусов. «У меня такое состояние, как будто времени нет вообще, — комментирует Цеперович. — Я не чувствую прожитых лет. Такое ощущение, что длится один и тот же день без разрывов и промежутков. Мне кажется, что моя жизнь будет продолжаться бесконечно».

Продвинутые индийские йоги легко преодолевают законы гравитации — усердной практикой они обретают способность левитировать. Однако, настоящие йоги никогда не демонстрируют своих способностей и даже стараются не упоминать о них. Поэтому, приведем лишь один пример. В 1910-х годах в Калькутте на Верхней Окружной улице жил йог по имени Бхадури Махасая (не путать с Лахири Махасая). У него был небольшой домик, где он практиковал йогу, и куда приходили его ученики. Бхадури мастерски овладел различными пранаямами, упомянутыми в древних йоговских трактатах при описании восьми ступеней йоги Патанджали. Бхадури Махасая часто в присутствии учеников и своих последователей выполнял пранаяму бхастрику с такой удивительной силой, что казалось, будто в комнате разразился настоящий шторм или ураган. Затем он прекращал громоподобное дыхание и становился неподвижным, набрав полные легкие воздуха и погрузившись в высокое состояние сверхсознания. Атмосфера тишины и покоя после бури была незабываемой. В этом состоянии святой йог иногда поднимался над землей на высоту около метра и парил некоторое время к невероятному удивлению посторонних и любопытствующих, а также к немалому восторгу учеников.

Не следует путать настоящую йогическую левитацию, которая наступает в состояниях самадхи и транса с разнообразными заявлениями современных обманщиков и шарлатанов, а также с нелепыми «лягушачьими» прыжками некоторых учеников йоги, якобы демонстрирующих левитацию.

Но не только йоги обладали этой уникальной способностью, во все времена, в различных странах и религиях отмечались случаи спонтанной левитации людей. Если верить историческим источникам, во время молитвенного экстаза в воздух поднимались многие религиозные деятели и святые. Например, известно о том, что часто во время утренних занятий духовными практиками начинал левитировать знаменитый древнегреческий мудрец Аполлоний Тианский. Этот боговдохновенный подвижник прославился и свершением других чудес, так сообщается о его эффектном исчезновении с императорского суда, где древнеримские власти пытались судить его за «ересь». Многочисленные записи современников Аполлония сообщают, как мудрец неоднократно мгновенно перемещался на большие расстояния, а также предсказывал будущее.

Известный александрийский философ, глава сирийской школы неоплатонизма Ямблих однажды в присутствии своих последователей поднялся в воздух, находясь в состоянии транса и не осознавая того, что с ним случилось. Нечто подобное происходило с преподобным Стентоном Мозесом. Часто взлетали в воздух во время своих спиритических сеансов выдающиеся медиумы Д.Д. Хоум и Евзалия Паладино. Из наших отечественных «левитантов» можно назвать Сергия Радонежского, Серафима Саровского, а также архиепископа Новгорода и Пскова Иоанна.

А вот более современный случай спонтанной левитации, описанный газетой «Жиче Варшавы». В польском городке Гошковице десятки людей стали очевидцами того, как местная гадалка Марыся Лозинская неожиданно взлетела в небо. Она привычно раскладывала карты, предсказывая судьбу очередной клиентке, как вдруг Марыся испытала такую резкую и сильную головную боль, что вынуждена была прервать сеанс. Потом женщина воскликнула: «Как больно!» — и в тот же миг начала медленно подниматься над землей. При этом ее тело оставалось совершенно неподвижным. Пани Лозинская зависла на высоте около трех метров. Это продолжалось минуты 2—3. Затем Марыся стала медленно снижаться. Едва ее ноги коснулись земли, как она тут же упала ничком.

Наибольший интерес вызывают случаи, когда на человека перестают действовать, казало бы, вечные и неизменные законы времени и пространства. Для некоторых людей в моменты смертельной опасности привычное течение времени останавливается — и тогда солдаты в бою неожиданно начинают отчетливо видеть медленный полет пули, от которой они успевают благополучно уклониться; рабочие на стройках иногда поражают рассказами о том, «как время будто остановилось» и они с удивлением замечали плавное снижение с высоты кирпичей и других грузов, им оставалось «лишь» отскочить в сторону, прохожие так же невероятно успевают увернуться от летящих на их головы сосулек.

Но еще более загадочные случаи происходят, когда люди из глубокого прошлого вдруг оказываются в нашем времени, либо, наоборот, современные граждане, которые неожиданно попадают в давно минувшие эпохи. Словно происходит «сбой программы» и компьютерный человечек вдруг необъяснимо «перескакивает» из одной виртуальной ситуации в другую иллюзорную действительность с иными временем и пространством, мгновенно перемещается с одной игровой площадки — в другую. Опытный компьютерный игрок — наше Высшее Я — иногда может предпринять применение подобных игровых «метаморфоз» для обострения ощущений от игры и ускорения развития нарисованного персонажа — ведь какой потрясающий опыт получит воплощенная душа при таком перемещении! Какую встряску, потрясение получит компьютерный человечек! Одно такое воздействие переворачивает весь мир и привычную действительность человека, его сознание, и неизменно ускоряет его духовное развитие — воплощенная душа успевает пережить столько, сколько обычно укладывается в несколько воплощений.

Дорогие мои, вот лишь несколько таких невероятных с точки зрения логического ума случаев с перемещением сквозь века, пространства и параллельные миры.

В 1987 году на улицах Гонконга неожиданно появился странный девятилетний мальчик. Он возник на глазах у изумленного полицейского прямо посреди оживленной трассы. Страж порядка едва успел вытащить мальчугана из-под колес мчавшегося автомобиля. Но ребенок повел себя необычно: он начал биться в истерике, обхватив ноги полицейского. Только тогда мужчина заметил, что мальчик одет, мягко говоря, странно, и разобрать прорывавшееся сквозь всхлипы бормотание невозможно.

Несостоявшуюся жертву аварии спешно доставили в приют «Чейдж Бэй», но тамошние сотрудники не смогли добиться от ребенка никаких вразумительных ответов на вопросы. Дело в том, что мальчик изъяснялся на каком-то малопонятном языке. Кое-как успокоив найденыша, его несколько раз показали по телевидению. Наконец в приюте раздался телефонный звонок: профессор филологии хотел лично посмотреть на ребенка, говорившего на… древнекитайском языке!

Лингвист и впрямь смог разговорить странного мальчика. Малыш рассказал, что его зовут Юн Ли Ченг, что он пришел «из прошлого» и является старшим сыном высокопоставленного сановника китайского императора. Историки и видные психиатры устроили «пришельцу из прошлого» пристрастный опрос, в ходе которого стало ясно, что Юн Ли непонятным даже для него самого образом переместился из Китая IX века в Гонконг XX. Мальчик не владел современной речью и не по годам, хорошо знал историю Китая и Японии. Причем о многих фактах, сообщенных им, в настоящее время либо не знали вообще, либо знали фрагментарно и то отдельные люди — не многочисленные историки, специализирующиеся на определенных периодах или событиях. Так, Юн легко вспоминал биографии древних знаменитостей, охотно и со знанием дела описывал жизнь императорского двора, рассказывал о нравах династии Тан, читал старинные храмовые книги. Одежда мальчика, также соответствовала моде Китая IX века.

Естественно, скептики в один голос заговорили о хорошо спланированной «провокации» и даже обвинили одну из телекомпаний в том, что именно ее руководители устроили инсценировку дутой сенсации, чтобы поднять рейтинги. Верить словам самого ребенка специалисты не спешили, но винить их в этом, согласитесь, трудно.

Постепенно, в течении полугода, Юн Ли Ченг привыкал и осваивался в невероятном для него современном мире. Он перестал шарахаться от автомобилей, сжиматься в комок от сигналов клаксонов и звонков телефонов. Со временем ребенок привык к телевизору и даже полюбил смотреть ряд передач, довольно быстро научился пользоваться компьютером. Наконец, Юн перестал дичиться сверстников и начал с ними общаться. Но однажды во время одной из экскурсий, в мае 1988 года, мальчик… исчез так же внезапно, как и появился, буквально испарился на глазах у сопровождавших его людей.

Поиски ребенка ничего не дали. Однако один из историков, Инг Инг Шао, решил докопаться до истины и занялся изучением хранящихся в храмах древних книг. Он хотел перепроверить факты, изложенные мальчиком, и определить, из какого конкретного отрезка истории явился к нам странный гость. Спустя год, когда специалист стал терять терпение, при раскопках в древнем монастыре неподалеку от Гонконга археологи обнаружили летопись, в которой содержались рассказы, почти полностью идентичные с устными рассказами Юн Ли Ченг. Совпали, в частности, все даты, названия местностей, имена конкретных людей. Среди прочей информации имелась также запись о месте и дате рождения некоего Юн Ли Ченга…

Потрясенный историк был убежден: он наткнулся на упоминание именно о «его мальчике». Дальнейшие поиски привели к обнаружению еще одной древней книги, где нашлось место описанию странного события. Сразу за именем «Юн Ли Ченг» значилось: «Уйдя в пещеру в горах, исчез старший сын сановника. Надежду и опору отца оплакали. Но спустя 10 лет он вернулся, сумасошедший, введя семейство в ужас. Говорил, что был в году 1987 по Христианскому летоисчислению, видел огромных железных птиц, большие волшебные зеркала, ящики, которые достигают облаков, где жили люди, разноцветные огни, которые зажигаются и сами гаснут, широкие улицы, украшенные мрамором, что ездил в чреве длинной змеи, которая ползает с чудовищной скоростью. Признан сумасшедшим и умер через три недели. Скрепя сердце отец велел задушить сына шелковой нитью, сказав, что в Юн Ли вселился злой дух…» Этот случай подробно освещала гонконгская газета «Вен Вен По».

С обывательской точки зрения — безусловно, трагичный случай. Однако в «канцелярии» Высшего Я ошибок не бывает. Возможно, Божественное Я предложило душе китайского мальчика именно такие испытания, которые стали для него самым необходимым опытом, опытом преобразующим душу. Трудно не согласиться с тем, что эффект от непостижимых противоречивых и нелогичных ситуаций при перемещении человека во времени, намного сильнее и острее, нежели от любого катаклизма или унылой болезни.

Или вот другой пример. Летом 1912 года из Лондона в Глазго отправился экспресс. Едва поезд миновал лондонские пригороды, как в одном из купе, где находились молодая медсестра и инспектор Скотланд-Ярда, неожиданно «из воздуха» возник взъерошенный и до полусмерти перепуганный пожилой мужчина. На необычном пассажире был костюм явно прошлых веков, который дополняли тяжелые ботинки с большими пряжками и старинная треуголка. Длинные волосы «пришельца» были заплетены в косу, в одной руке он держал надкушенный кусок хлеба, а в другой — длинный бич. Мужчина дико озирался, истошно вопил и бился в истерике. Пассажиры кинулись успокаивать беспокойного попутчика, пытаясь выяснить, кто он и откуда взялся. Инспектор с трудом выудил сквозь всхлипы и рыдания мужчины, что он — обычный возница по имени Пимп Дрейк и совершенно не понимает, где он очутился, и как это произошло. Служитель закона, пытаясь вывести «папашу» из состояния истерики, не нашел ничего лучшего, чем открыть окно и предложил «гостю» подышать воздухом. Но мужчина, увидев локомотив (поезд как раз шел по дуге), окончательно обезумел, попытавшись выскочить в окно. Кое-как затворив раму, инспектор помчался за кондуктором, поскольку всерьез стал опасаться за жизнь взволнованного мужчины. Однако спустя пару минут, когда он вернулся с «подкреплением», в купе остались только бич, треуголка и медсестра в глубоком обмороке. Насыпь, кстати, тщательно проверили, но странного возницу (или его тело) так и не нашли.

Инспектора так увлекло это дело, что он предпринял довольно тщательное расследование. Он подключил к делу этнографов, перерыл кучу документов в архивах. Оказалось, что шляпа и бич относятся ко второй половине XVIII века, а железная дорога проходит как раз через то место, где еще в начале XIX века находилась упомянутая возницей деревушка Четмен. Тогда дотошный инспектор подключил к поискам пастора местного прихода. Тот принялся исследовать записи в архивах местной церкви, относящиеся к интересующему служителя закона периоду. Наконец в книге записей умерших 150-летней давности обнаружилось имя возницы и заметка, сделанная на полях тогдашним пастором. В ней значилось, что покойный, уже немолодой человек, однажды ночью возвращался домой на своей повозке и вдруг увидал прямо перед собой «дьявольский экипаж, огромный и длинный, как змея, пышущий огнем и дымом», после чего непонятным образом оказался внутри «экипажа». Возница рассказывал, что там сидели люди в странной одежде — «не иначе, слуги дьявола!» И тут перепуганный мужчина воззвал к Богу, прося о спасении. Вслед за этим он вдруг оказался в какой-то придорожной канаве. Возница с трудом дотащился до дома и узнал, что и повозка, и кони были приведены еще час назад жителями соседней деревни: экипаж незадачливого «хрононавта» почему-то обнаружился в семи милях за городом. По свидетельству пастора, несчастный мужчина заболел, а затем вообще помешался. Он постоянно рассказывал о пережитом и очень сердился, что ему никто не верит. Интереснее всего в этой истории то, что в настоящем в появление «человека из прошлого» тоже не особенно верили. Но треуголку на всякий случай поместили в музей Британского королевского метампсихического общества. А вот хлыст, к сожалению, пропал — видимо, его как невероятный сувенир из минувшего века прихватил на память кто-то из участников необычного расследования…

Современные археологи не раз оказывались крайне озадаченными, обнаруживая следы пребывания в прошлом хрононавтов. Так, в 2000 году при раскопках крепостной стены в канадском Монреале были найдены скелеты мушкетеров, которых завалило обломками стены при пушечном обстреле еще во время Семилетней войны (1756—1763). Кости, истлевшие останки одежды, насквозь проржавевшие части мушкетов — все на месте некогда произошедшей трагедии выглядело, в общем-то, обычно для исследователей. Однако под останками одного из мушкетеров обнаружилась также странная пластинка из практически разложившейся пластмассы, которая оказалась… обычным мобильником 1998 года выпуска! При этом телефон лежал на глубине нескольких метров под землей и претерпел все изменения, характерные для 250-летнего пребывания в указанных условиях. Дать вразумительное объяснение невероятной находке специалисты не смогли. Лишь спустя год удалось раскопать дневник коменданта разрушенной крепости, где рассказывалось о странном субъекте, «явившемся из леса». Мужчина, одетый в странный костюм, говорил на плохо понятном английском, очень нервничал и утверждал, будто где-то рядом должен находиться огромный город. Комендант решил, что «пришелец» — сумасшедший. Мужчина остался в крепости, привык к местным требованиям, а несколько позже, несмотря на «диагноз», поставленный комендантом, стал мушкетером…

Здесь можно привести трагичную историю с 16-летним юношей, который в мае 1828 года неожиданно объявился на улицах Нюрнберга. Полиция тут же заинтересовалась этим странным молодым человеком, так как он был одет в лохмотья, был чрезвычайно растерян и не мог изъясняться ни на одном из европейских языков. Ему дали имя Каспар Хаузер. Этот человек обладал самыми невероятными способностями и имел необычные привычки. Например, в темноте он видел как кошка, имел обоняние, превосходящее собачье и т.п. При этом юноша понятия не имел о таких вещах, как, например, огонь, молоко или расстояние до объекта. Власти провели на редкость дотошное расследование необычного дела, занявшего 48 томов, пытаясь установить, откуда же прибыл Каспар. Его портреты были разосланы по всей Европе, но место, где родился и проживал этот необычный человек, так и осталось загадкой. Разгадать ее было не суждено, поскольку юноша погиб от пули убийцы. Несомненным осталось одно: до появления в Германии Каспар Хаузер жили в мире, совершенно отличном от нашего…

Другой случай. 3 мая 1757 года Альберто Гордони — садовник графа Занетти из сицилийского городка Такони — шел на рынок купить луковицы тюльпанов. Проходя по двору замка, он неожиданно исчез на глазах жены графа и многих других горожан. Изумленные люди обыскали все вокруг, но не нашли ни самого Гордони, ни места, где он смог бы спрятаться. Ровно через 22 года садовник вернулся, возник в том же самом месте, откуда исчез — во дворе имения. Постаревшая жена Гордони решила, что явился незаконнорожденный сын прохвоста Альберта, чтобы завладеть имуществом. И хотя Гордони утверждал, что никуда не исчезал и пытался рассказывать о своих злоключениях, длившихся по его утверждению не более 2 часов, жена ему не поверила. В итоге он угодил в психиатрическую больницу, где врач, отец Марио, лишь через 7 лет догадался вникнуть в его сумасшедшую историю. Альберто рассказал, что угодил в некий тоннель и вышел по нему к «белому и неясному» свету. Там он встретил человекоподобное существо, волосы на голове которого были, как пух одуванчика. «Одуванчик» лишь качал головой и приговаривал, что садовник провалился в «трещину» Времени и Пространства и доставить его назад очень трудно, но он постарается…

Гордони горячо молил вернуть его назад, а существо выдвинуло из пустоты небольшой холст, весь в звездочках и точечках, каждая из которых мерцала и пульсировала на свой лад. Одуванчик указал на «дырки, какие открываются в темноте» и рассказывал про некие «белые капли и мысли», которые перемещаются со скоростью света, про души без плоти и тела без души, про летающие города, в которых жители вечно юные».

Врач сильно сомневался в словах садовника, но убедил судью Такони провести эксперимент, который мог бы реабилитировать Гордони в глазах сограждан и суда. Карабинеры доставили сумасшедшего на то же место, Гордони на виду у сотен людей еще раз шагнул и… снова исчез, но уже навсегда. Святой отец Марио, осенив себя крестом, приказал оградить «проклятое место» оградой, назвав его «Ловушкой Дьявола».

Некоторыми аспектами управления временем обладали индейские вожди и шаманы. При покорении американского континента, европейские переселенцы столкнулись с таким феноменом: вожди и шаманы некоторых племен перед боем заговаривали своих воинов и индейцы становились неуязвимыми для пуль захватчиков. Пули не отскакивали от краснокожих (хотя описаны и такие примеры), но чаще они непостижимым образом успевали уворачиваться от них, так как шаманы ускоряли течение их личного времени. Однако таких продвинутых шаманов было немного, а действие их заговора было краткосрочным, поэтому вожди все чаще полагались на винчестер и силу, нежели на древние знания предков. Европейские пионеры были упорны и многочисленны, а их пули метки и безжалостны. Это и определило исход столкновения цивилизаций.

С подобной проблемой столкнулись англичане при колонизации Африки. В 1780-е годы при захвате земель зулусов и коса, они стали очевидцами поразительного явления — африканские знахари заговаривали своих воинов от пуль. В результате те атаковали европейцев, не обращая внимания на ожесточенный ружейный огонь, а некоторые оставались целы и невредимы даже тогда, когда по ним стреляли в упор. Пули не попадали в чернокожих! Впрочем, бесконечно это продолжаться не могло, и африканские племена были порабощены.

**ОТКЛЮЧЕНИЕ УМА**

*Без боли и преодоления трудностей землянину никак невозможно стать разумнее.*

Разумеется, существуют тысячи примеров внезапного или сознательного преодоления людьми незыблемости физических законов, в обычной жизни люди называют их «чудесами», но наша книга не об этом.

Среди разнообразных «чудес» в нашей жизни существует такое явление как некрасивое и постыдное состояние алкогольного и наркотического опьянения. Очень часто порочные и слабовольные люди, находясь под воздействием спиртного или наркотиков, оказываются как бы «заговоренными», попадая в экстремальные ситуации, пьяницы иногда выходят «сухими из воды», что в народе выражают более грубо и прямо: «дуракам везет». Общеизвестны случаи, когда нетрезвые люди падали с большой высоты и оставались при этом целыми и невредимыми; некоторые пьяные водители попадали в страшные аварии и тоже отделывались лишь царапинами. Оказывается, алкогольное опьянение тормозит внутренний диалог и частично блокирует контроль разума над телом, что и приводит к подобным «чудесам». У некоторых любителей горячительного бессознательное состояние опьянения сопровождается временным отключением деятельности логического ума, к остановке внутреннего диалога. Разобщение работы ума с функционированием физического тела даже на короткий срок разрушает жесткую программу матрицы трехмерной игры. По большому счету деятельность рационального ума и создает эту игру. Человек сам себя уговаривает, что летать он не может, что стена не проходимая, что без еды его ждет голодная смерть, без воздуха смерть наступит быстрее, что от падения можно сломать ногу, а без сна — заболеть и даже умереть.

Но вот ум успокоен, его деятельность приостановлена, а в случае опьянения — заблокирована воздействием алкалоидов. Как видим, даже такое частичное и временное отключение всего лишь одной «опции» в нашей суперигре, уже вызывает эффект преодоления условностей и правил этого иллюзорного мира и ставит даже нетрезвого горемыку выше, или точнее, вне этих физических законов. Когда прекращается бесконечная и беспокойная деятельность ума, человеческое существо входит в неуловимое состояние «здесь и сейчас», то есть погружается в первоначальное состояние без времени и пространства. Для нетрезвого гражданина — это ступор, для святого — просветление, нирвана, сатори. По сути, это главное и естественное состояние для воплощенной души, которое в традиции древней индийской философии называется емким словом «ананда» — божественное блаженство. При погружении в ананду, душа получает доступ к божественному бытию и чистейшему сознанию, то есть к извечному качеству Божественного, известному как «сат-чит-ананда», или, другими словами, к осознанию Реальности.

Таким образом, человек, который сумел приостановить деятельность ума, приобретает возможность быстрее завершить процесс игры. Когда ум спокоен и не мечется между иллюзорными материальными вещами, наступает самый благоприятный момент для входа энергии Свыше в наш человеческий фрагмент. От нисходящей тонкой энергии аурический кокон человека освобождается от жестких установок и правил матрицы (игры). Воплощенная душа выравнивается с частотой Высшего Я и от поступающей космической информационно-энергетической структуры у нее появляется возможность усовершенствовать, очистить все тонкие и грубые тела. Каждая клеточка должна быть омыта в этом божественном источнике, получить свою порцию первородной энергии, которую в эзотерике принято называть «Светом». Трансформируясь на уровне ДНК, физическое тело преображается — это похоже на смену инструкций, или замену программного обеспечения.

В этом состоянии человек сначала, хотя бы на время, отделяет себя от телесного сознания, а в дальнейшем устанавливает как бы удаленную связь со своим Высшим Я. Воплощенная душа отчетливо осознает свою божественность, но все еще отделяет себя от Всевышнего. Со временем воплощенная душа начинает глубже осознавать свою неотделимость, тождественность этому Божественному Я, то есть для человеческого фрагмента открывается полное расширенное восприятие Реальности, и полное прекращение игры. Здесь есть два варианта. Божественный Игрок может удовлетворенно расправить члены, выключить «суперкомпьютер» и, обогащенный бесценным опытом, приступить к более важным высоким делам космического масштаба. А с другой стороны, Высшее Я может временно продолжить компьютерную игру. Теперь это осознанное священнодействие — человеческий фрагмент может завершить все второстепенные миссии и задания (чтобы больше никогда не возвращаться в эту матрицу), может помочь своим нарисованным «товарищам» преодолеть завесу иллюзии, то есть выполнять архисложнейшую задачу по возвращению всей трехмерной матрицы (самой игры) к первоначальному божественному статусу обучающей программы.

Отключение ума полезно всем людям, но особенно благотворно и преобразующе этот опыт действует на тех воплощенных душ, которые находятся на «последнем уровне» игры, то есть проживают одну из своих последних реинкарнаций фрагмента. Главная человеческая задача — в постоянном и неуклонном повышении уровня своих вибраций, то есть в чистке и преобразовании всех своих грубых и тонких структур. Эта кропотливая работа сводится к тому, чтобы привести все свои тела к эталонному вибрационному уровню. А для этого все средства хороши, лишь бы они освобождали от фальшивых виртуальных наслоений, таких как низкие мысли, идеи, желания, а также от чужих мыслеформ, полученных в процессе жизни.

**Смысл отключения опций**

*Человек свободный от страстей не видит тайны в безымянном. А тот, кто имеет страсти и желания, во всем видит тайну, и то в ее конечной форме.*

Дорогие мои читатели, мы более чем подробно рассмотрели вопрос иллюзорности «незыблемости» физических законов и коснулись темы о цели суперкомпьютерной игры, настало время поговорить о том, что дает воплощенной душе отключение других «опций» захватившей нас игры. Вернемся к спасительной аналогии с компьютерными игрушками. Что происходит, если предварительно, перед началом игры, отключить опцию «плохая погода», как это предусмотрено в ряде стимуляторов? В этом случае виртуальный человечек получает некоторое игровое преимущество, так как в его, созданном усилиями программистов, нарисованном мирке «навсегда» устанавливается хорошая погода. Постоянно светит солнце, «настроение» виртуального персонажа улучшается, но главное — его автомобиль не занесет на мокром шоссе, ветровое стекло не зальет дождем, плотные облака не помешают управлению самолетом и т.д. Или, предположим, что неутомимый человечек приобретет способность, позволяющую ему проходить сквозь стены. Его превосходство над соперником многократно возрастет, так как теперь на его стороне внезапность и мгновенность перемещений, к тому же только он может это делать в данной условной игровой площадке. Преимущества здесь очевидны.

По аналогии, в Земном иллюзорном мире воплощенная душа, которая нашла способ обходиться, скажем, без еды, сна или воздуха, мгновенно получает такое же игровое преимущество. Только это перед самим собой, так как «соперником» человека в земной игре является он сам, его телесное сознание, эго и иллюзорные построения логического ума. Приобретенное превосходство заключается в том, что, например, отключив опцию «еда», человек освобождается от одной из самых энергозатратных процедур жизнедеятельности. Он экономит невероятное количество времени, сил, энергии, наконец, денег, на поиски, приобретение, приготовление, поглощение, переваривание, расщепление и усвоение продуктов питания. Но главное, человек стремительно повышает уровень своих вибраций.

Не секрет, что воплощенная душа получает жизненную энергию из различных источников, а не только из плотной пищи. Львиную долю своего энергетического баланса она черпает из тонких восприятий и напрямую из Космоса через систему чакр (при условии, что эта система не заблокирована энергетическими пробками и находится в работоспособном состоянии). Восприятия и ощущения, в свою очередь, во многом зависят от ментальной деятельности и от тех продуктов питания, что потребляет человек, от их качества и количества. Стоит индивиду вкусить грубой тамасичной пищи (особенно мясной, связанной со смертоубийством животных) или попросту переесть, как его начинает клонить в сон, работоспособность резко снижается, мысли затуманиваются, теряют остроту и сильно принижаются, все чувства, ощущения и восприятия огрубляются. Ничто так сильно не снижает наши вибрации, как пресловутый, бесконечный пищеварительный процесс. Более того, на свое расщепление и усвоение земная пища требует колоссальных энергетических затрат. Тонкая энергия, запасенная организмом для духовного роста, растрачивается на переваривание избыточной пищи, что приводит к понижению уровня вибраций, росту в человеке невежества, лени, низких мыслей, порочных желаний, а также препятствует осознанию своей сути. Поэтому человек, который перестает потреблять пищу, быстро утончает вибрации, освобождается от целой цепочки эмоционально-ментальных привязанностей и зависимости и, в конце концов, приобретает связь с Высшим Я. Таким образом, все его дальнейшие поступки и решения будут согласованы с Волей Всевышнего, вероятность ошибок (грехов) сводится к минимуму, а, значит, человек получает шанс более ускоренного духовного развития и более быстрого достижения Бога. В этом и заключается основное преимущество от отключения опции «еда».

С этой целью великие йоги в Гималаях сводили на нет свои материальные потребности, предавались аскезе, голодали, но как венец их святой отшельнической жизни была медитация, с помощью которой они преодолевали самый последний, самый сложный отрезок Пути. Без отключения чувств, прекращения деятельности ума и без медитации последний иллюзорный рубеж, отделяющий воплощенную душу от Бога, не преодолеть.

Однако для большинства, для всех, кто не предрасположен к медитации и не облагодетельствован заслугами прошлых жизней, к этому еще идти и идти. И нужно когда-то начинать эти первые, самые важные и весьма сложные шаги. Осознание того, что вы — Игрок, сидящий за компьютером, и что ваша физическая оболочка — лишь примитивный нарисованный персонаж компьютерной игрушки, в сложной обучающей программе, придуманной на время, — уже большой шаг на пути к настоящей мудрости.

Итак, если отключение «опций» этой игры могут столь существенно изменить баланс сил и энергий внутри игрушки, то не стоит этим пренебрегать, тем более, что подобным путем шли практически все великие души, которых мы называем Учителями Человечества, Махатмами, Бодхисатвами. Методика отключения «опций» в эзотерике и йоге известна под термином «аскетические практики». С другой стороны, эти строгие и страшные на вид слова «аскетизм», «отшельничество», «подвижничество», «отрешенность», пугают только новичков, а на проверку оказываются не столь угрожающими и трудновыполнимыми. Соблюдение предписаний аскетических практик не столь непреодолимо, как иногда кажется непосвященным. Подумайте сами, неужели здравомыслящего человека может поставить в тупик воздержание от беспорядочной сексуальной жизни? Или отказ от зависимости опции под названием «комфорт»? Немного терпения и духовных усилий — и в вашем распоряжении окажется гигантское количество энергии, которая бездумно расходовалась на эти бесполезные порочные пристрастия. Остается только с пользой для вашего развития использовать ее. То же касается и опции «еда». Совсем отказаться от питания намного сложнее, но нет ничего невозможного. Для начала необходимо провести длительное голодание, очистить физическое и тонкие тела, подготовить сознание к качественной трансформации. Да, в конце концов, изменить свои гастрономические привычки и значительно сократить свой рацион — по-моему, под силу каждому. Самое важное в этом деле — проявить твердость, силу воли и решимость.

Бог — Один, нет множества богов, Один для всех племен и народов; Любовь — Одна, Она стоит над всеми кастами, национальностями, религиями; Истина — Одна, не может быть двух Истин, поэтому две — могут быть только Одной, повторенной дважды.

Дорогие мои, вы уже знаете, как стремительно происходит отождествление с божественной иллюзией, с игрой в физический мир, как быстро происходит погружение сознания во все ее законы, правила и условности. Такие вещи, как вкусная пища, якобы «освобождающий» от зажимов секс, освежающий, дающий силы и отдых сон очень часто занимают неподобающе важное значение в жизни человека. Воплощенная душа не только свято верит, что без них она не сможет «нормально» существовать, но даже начинает придерживаться аксиомы, придуманной эго и логическим умом, что без удовлетворения этих потребностей, сама жизнь пройдет впустую, утратит краски и смысл.

Рациональный ум и эго, которые навязывают человеку эти нелепые идеи и веру в смертность, страдания и болезни, на компьютерном сленге и являются тем «движком» игры, заставляющим вращаться весь ее механизм. К счастью, для некрасиво и нескромно мыслящих и поступающих людей, их Высшее Я посылает столь же некрасивые и нескромные болезни, которые начинают терзать и мучить разленившихся компьютерных человечков, побуждая их вернуться к выполнению основной «миссии». Кстати, подобный метод иногда применяется в обычных компьютерных игрушках, когда сильно отклонившегося от задания или заплутавшего игрока начинают как бы «пронзать» и бить ощутимые невидимые и, казалось бы, ни с чем не связанные удары, запас «здоровья» персонажа начинает неуклонно снижаться, пока он не вернется к выполнению миссии. Так и на Земле на заблудших землян со всех сторон сыплются удары судьбы, несчастья и страдания, но почему-то они упорно не желают «вернуться в игру».

В конце концов, тысячи намучавшихся от постоянных болезней людей, как к последней надежде на исцеление прибегают к практике йоги и универсальному методу голодания. Даже законченные материалисты признают неимоверную чудодейственную силу этих техник. О йоге разговор отдельный и серьезный, но сейчас вернемся к основной теме нашей книги — к голоданию. Дело в том, что временный отказ от принятия пищи основан именно на отключении некоторых «опций». Это автоматическое, хотя и кратковременное, а порой и краткосрочное, отключение, тем не менее, производит столь невероятную встряску в физическом организме и в сознании, что практически любой человек (чистый или грязный, святой или порочный — не важно) после голодания начинает ощущать огромный прилив сил, прекрасное настроение, просветление сознания, желание сделать что-нибудь хорошее, не говоря уже об исцелении от болезней. «Будто заново родился!» — говорят многие из проголодавших.

Воплощенные души, не обремененные духовными вопросами и развитием своей души, на достижении этих благостных эффектов и останавливаются. Однако, нам с вами, уважаемые читатели, устремленным к прохождению «последнего уровня» и окончанию земной игры, необходимо закрепить этот результат и усилить его так, чтобы временное отключение «опций» переросло в постоянное. В первую очередь, во время голодания необходимо заглушить громогласное, непрекращающееся звучание нашего главного материального обманщика — логического ума, — «убавить звук». А лучше — вообще отключить его подобно старому, круглосуточно вещающему, радиоприемнику, чтобы в наступившей ментальной тишине и непривычном спокойствии отчетливо различить тихий божественный «фон» — голос нашего Высшего Я.

Кроме духовного преобразования, даже в сугубо физиологической и телесной плоскости голодание затрагивает весьма глубокие и тонкие сферы. Так, временный отказ от пищи, автоматически переводит организм на другой вид питания — питание энергией, праной. И после голодания, эти врожденные способности организма, а также изменения в сознании, сохраняются и закрепляются, если грубо не нарушены резким и неправильным выходом из голодания. Если голодающий внимательно отнесется к важности восстановительного периода и оградит себя от возвращения к старым пагубным пищевым пристрастиям, то эта «опция» компьютерной игры уже не будет столь влиятельной и подавляющей. Потребность в чрезмерном количестве пищи и потакание вредным и глупым гастрономическим желаниям постепенно отпадет. Изменения в сознании и повышение уровня вибраций перестраивают отношение и к другим сферам жизни — в первую очередь сокращается сон. Физическое тело очищается от тамасических примесей, восстанавливает нормальный энергетический баланс, и человек превосходно высыпается за 4—6 часов, в то время, как до голодания для полноценного восстановления ему требовалось 8—10 часов. Вслед за повышением вибраций души, тоньше становятся эмоции и чувства, поэтому сводится на нет желание грубого наслаждения сексом, а также отступает зависимость от разлагающего комфорта. Таким образом, голодание идеальное средство для духовного роста и реализации себя с помощью отключения «опций» иллюзорной игры.

**ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ БОЛЕЗНИ**

*Всякая боль повышает вибрацию восьми тел человека, через страдание заставляет его преодолеть свою инерцию и лень, побуждает измениться и стать ближе к Создателю.*

 В последнее время медицина широко шагнула вперед — операции по пересадке органов давно перестали быть чем-то удивительным. Наука, в частности квантовая физика, вплотную подошла к определению Божественности и осознанию Единства мира, а сознание медиков все еще остается на том же низком материалистическом уровне. Поистине, нет людей более консервативных, чем врачи! Современные доктора до сих пор относятся к пациентам как к набору из костей, органов и тканей. Практически любой медик скажет, что сердце — это просто насос, а разум, сознание, душа — это что-то эфемерное, незначительное, возможно, рефлексивные функции мозга, которые досадно не вмещаются в их тесные медицинские рамки. Но почему тогда при трансплантации органов к реципиенту вместе с сердцем или каким-либо другим органом «пересаживаются» воспоминания, привычки или характер донора? На этот вопрос эскулапы либо молча пожимают плечами, либо многословно и непонятно выражаются на медицинском сленге.

Такое отношение к человеку как к набору органов характерно не только для консервативных врачей, но даже для многочисленных авторов книг по голоданию. Для них практика голодания — лечебная процедура, не выходящая из рамок желудочно-кишечного тракта. И как прямой вызов упрямому и узколобому скептицизму «специалистов» вместе с расширением практики по пересадке органов, ширятся сведения о необъяснимых совпадениях, связанных с трансплантацией. В настоящее время описано более 1000 достоверных случаев, когда пациенты после пересадки обрели некоторые из черт индивидуальности донора. Профессор Гэри Скворц и его коллеги из университета Аризоны документально фиксируют многочисленные и, на первый взгляд, загадочные и необъяснимые случаи «пересадки» характера вместе с органом донора.

Вот несколько примеров. 9 апреля 2008 года газета «Дейли Мэйл» опубликовала статью, где рассказывалась трагическая история американца по имени Сонни Грэм. 69-летний пенсионер жил в городке Видалия штат Джорджия, был женат на любимой женщине, и очевидно, счастлив и вдруг — застрелился! Покончил с собой без видимой причины, без каких-либо признаков неблагополучия или депрессии, как говорится, ни с того, ни с сего. Как рассказал следователь Грэг Харви, мистер Грэм был найден на заднем дворе своего дома с единственной раной — от дробовика, приставленного к горлу.

Случай этот, возможно, так и остался бы незамеченным (мало ли происходит самоубийств на Земном Шаре), если бы не одно обстоятельство — 12 лет назад Сонни Грэму трансплантировали сердце от человека, который тоже застрелился при идентичных обстоятельствах. История выглядит еще более интригующей, когда становится известно, что вскоре после пересадки сердца Грэм разыскал вдову донора и тотчас в нее страстно влюбился, а потом на ней женился. Это была глубокая и пылкая любовь, которая захватывает человека полностью и даже подавляет разум, искреннее возвышенное чувство двух любящих сердец. «У меня такое чувство, будто я знаю ее долгие годы, — рассказывал Грэм, когда впервые встретился с вдовой своего донора, — Я не мог глаз от нее оторвать. Все смотрел и смотрел…»

Но не только это чувство перешло к Сонни Грэму от его донора — Тэрри Коттла, который застрелился в 33 года. Друзья Сонни отмечали, что средний, ничем не выделяющийся, вечно утомленный, пожилой мужчина вдруг превратился в энергичного, бодрого, исключительно отзывчивого человека, каким при жизни прослыл его донор. «В любое время, если у кого-то возникала проблема, первой реакцией окружающих было «Позвони Сонни Грэму!», — рассказывает Билл Карсон, друживший с Грэмом более 40 лет, — Но что странно — до операции такой отзывчивости за Сонни никто не замечал. Его с трудом можно было оторвать от телевизора с каким-нибудь матчем, чтобы вытащить на пикник. А тут — спустила ли у тебя шина на краю дороги, или сломалась стиральная машина, — он даже не должен был знать тебя лично, но все равно помог бы».

Другой пример. 18-летний юноша по имени Фред Маршалл, который писал стихи, играл на музыкальных инструментах и сочинял песни, погиб в автокатастрофе. Его сердце пересадили девушке. Спустя год родители разбирали вещи Фреда и наткнулись на пленку с песней, которую их сын написал незадолго до смерти, — «Дэнни, мое сердце — твое». Парень пел о том, что ему суждено умереть и пожертвовать сердце некой Дэнни. Оказалось, имя реципиента — именно Дэнни, Данниэлла. И, хотя девушка никогда не слышала эту песню прежде, она, как оказалось, знает ее слова и может закончить любую строчку. «Ну как он мог знать, что меня зовут Дэнни?» — изумлялась спасенная.

В другом столь же необъяснимом случае человек средних лет после пересадки сердца вдруг воспылал любовью к классической музыке. Как выяснилось, его 17-летний донор обожал классику и играл на скрипке. Он стал случайной жертвой уличной перестрелки и умер, прижимая скрипку к груди. Но подобные «чудеса» бывают не только после трансплантации сердца. Некоторые привычки и черты характера донора «пересаживаются» реципиенту и с другими органами.

Одной пациентке пересадили печень погибшей девушки. После операции женщину стало неудержимо тянуть в бары, кафе, ночные клубы и прочие злачные заведения, куда она прежде не заглядывала. Далее события развернулись, словно в остросюжетном детективе. Каким-то образом она «учуяла» мотель, где, как показала книга регистрации постояльцев, часто останавливался ее супруг. Более того, женщина выяснила, что ее неверный муж регулярно встречался там с той самой девушкой, которая стала потом донором для нее самой!

Несколько лет назад Линда Гаммонс из британского Уэстона, Линкольншир, пожертвовала одну из почек своему мужу Яну. После операции Ян стал подозрительно походить на свою супругу: полюбил сдобу, походы по магазинам, уборку пылесосом и работы в саду, даже собак. Раньше, отмечают знакомые, он все это ненавидел.

Очень серьезно к изучению подобных случаев относится руководство Китая. Китайские власти заинтересовались исследованиями профессора Скворца и организовали программу прослеживания судьбы реципиентов. Правительство обеспокоено тем, что в Поднебесной многие из «пожертвованных» органов изымают у политзаключенных, а потому оно опасается распространения и даже «эпидемии» крамольных политических идей — вместе с пересаженными органами. Тоже, но в меньшей степени, можно сказать и о переливании крови.

Как отмечает профессор Скворц, сознание, воспоминания и характер закодированы не только в мозге человека, но и во всех остальных органах. Сознание, по его мнению, формируется каждой живой клеткой тела, и все эти клетки действуют сообща. Более того, сердце, печень и каждый отдельный орган хранят наши воспоминания, руководят нашими эмоциями и отвечают за наш собственный индивидуальный характер. Вместилищем души, полагает Скворц, является наше тело в целом, а не только сердце или мозг. И если любой из органов пересаживают другому человеку, то часть воспоминаний могут также переданы от донора к реципиенту.

Таковы предположения американского ученого, но даже самые передовые медики не осознают, что человеческое существо устроено гораздо более сложно, чем принято считать. Поскольку многие врачи не обладают духовным видением, они по-прежнему старательно избегают вопросов, касающихся души, сознания, ауры.

Расхожим, общим местом стало утверждение, что человек создан «по образу и подобию» Божию. Приходит на ум крылатое выражение Пифагора: «Из ничего Бог создал все, а из всего — человека». Учителя человечества без устали напоминали и напоминают, что человек нечто уникальное и в высшей степени божественное. Это вечное и неизменное, бессмертное и вездесущее, безграничное Божественное начало каким-то чудесным, непостижимым образом вместилось в тленное, ограниченное, плотное тело. В физической оболочке проявлены два аспекта Божественного Сознания — индивидуализированный, как бы обособленный от Творения (логический ум и эго) и незамутненный иллюзией аспект — Высшее Я.

Носитель Сознания — гуманоидная форма или физическое тело — универсальный механизм изучения Божественным Сознанием грубых плотных миров. Носитель Сознания изначально проектировался так, чтобы воплощенная душа имела возможность проживать (исследовать) семь разных плотностей одновременно (семь чакр — семь плотностей). Таким образом, гуманоидная форма обладала способностью сидеть, стоять, ходить, бегать, скакать, летать и телепортироваться из одного места в другое, увеличиваться или уменьшаться в размерах, менять вибрации в широком диапазоне частот. Все это, а также возможность взаимодействия как с грубыми, плотными мирами, так и с тонкими планами, считалось ценным опытом, ибо тело изначально было квазифизическим, то есть могло быть по желанию либо полупрозрачным и текучим, либо твердым и грубоматериальным, таким, как люди ощущают его сейчас. Такое многофункциональное тело было спроектировано для работы с гравитационными и электромагнитными полями развивающейся планеты, и его плотность могла по желанию варьироваться, «сдвигаться» с первой до седьмой плотности. То есть воплощенная душа, не обремененная оковами майи или иллюзии физического мира, способна по своему усмотрению менять плотность собственного тела, или, другими словами, мгновенно перемещаться из одного измерения в другое. Для этого ей нужно лишь сконцентрировать сознание на одной из чакр, осуществляющей связь с нужной плоскостью Творения. Так как человек создан по «образу и подобию», то и осознавать уровни Сознания он может как Творец — каждый по отдельности или все сразу.

Однако всем известно стремление Сознания к отождествлению и ассоциированию. Чем сильнее случилось отождествление Сознания с любым уровнем плотности (например, с третьей чакрой, с логическим умом-эго), тем сложнее воплощенной душе концентрировать мысли, а значит, и осуществлять изменение плотности тела и переход из одного измерения в другое.

Вообще, такие вибрационные модификации Сознания возможны только благодаря сложной системе чакр. Чакры были созданы для поддержания связи воплощенной души с другими плотностями и Высшим Я. Чакры понижают или повышают уровень колебаний божественной энергии, то есть служат трансформаторами или средствами связи воплощенной души с маленькими «я» — представителями души на каждом из планов.

Такая уникальная система чакр была предоставлена и введена в биологическую форму, чтобы воплощенная душа могла одновременно проживать-исследовать сразу несколько плотностей. Для исследования того или иного плана, сознание души должно сонастроиться, отождествиться с выбранным уровнем вибрации — иначе взаимодействия души с внешним миром не произойдет. После каждого такого опыта отождествления душа должна выровнять свое сознание с божественным Сознанием Высшего Я, иначе она не сможет «переключиться» на следующую плотность.

Тем не менее, несмотря на поистине безграничную энергетическую мощь системы чакр, души оказались не готовы для опыта физической материи и забыли о связи со своими многими «я» более высоких планов. Отождествление сознания с умом одной чакры приводит к понижению или повышению вибраций и уже не позволяет обозревать все Творение целиком, а только какую-то узкую его часть, соответствующую заданному уровню вибрации.

Каждая из больших и маленьких чакр интенсивно обменивается энергией с универсальным энергетическим полем — мировым эфиром. Мы, люди Земли, подобны губке в окружающем нас море энергии. Эта энергия всегда связана с сознанием, и мы воспринимаем обмен энергии посредством зрения, слуха, ощущения, восприятия, интуиции или непосредственного знания. Чтобы реализовать себя в этой жизни и успешно вознестись в 2013 году, нам необходимо научиться усваивать космическую энергию через все чакры организма, большие и малые. Научиться дружить и взаимодействовать со всеми формами сознания, которые связаны с воспринимаемой нами энергией. Тонкая энергия разной вибрации, психологический материал каждой чакры, или иначе говоря «праны» вносятся в сознание каждого маленького «я» человека соответствующего плана, благодаря усилению притока энергии через эту чакру. Раскрытие главных чакр и увеличение нашего энергетического потенциала имеет очень важное значение в любой эзотерической практике.

**Структура ДНК**

*Из ничего Бог сделал все, а из всего — человека.*

Но особое место в устройстве человека занимает своеобразный световой шаблон — конфигурация ДНК. Вся жизнь началась как этот универсальный шаблон. Эти «огненные световые коды» уплотняясь в вибрации становились световыми ключами или кодами ДНК, которые, в свою очередь, становились молекулами ДНК. Затем молекулы ДНК распространялись и множились в соответствии с программой кодов, заложенной в каждую спираль ДНК. Посредством размножения надлежащей последовательности ДНК в каждой спирали или молекуле ДНК, можно создавать человеческое тело прямо из эфира.

Человеческая ДНК состоит из 24-х спиралей или 12 пар (двойных спиралей). Каждая спираль активируется тогда, когда душа развивается по спирали эволюции и приходит в более высокие вибрации. Например, сейчас у многих человеческих душ, воплощенных в физические тела, активированы 4 пары (4 двойных спирали). Если наша душа активирует еще одну пару (пятую пару), то она перейдет жить вместе со своим плотным телом в другое измерение — на эфирный план. Другими словами, это и есть Квантовый скачок человека или иначе — Вознесение. Если человек сможет в процессе медитации активировать все 12 двойных пар ДНК — то его душа достигнет уровня Бога-Творца. Такой землянин может по своему желанию жить в своем физическом теле или в любом другом. Он будет обладать всеми сиддхами и по своему усмотрению может менять плотность своего тела — от прозрачного, светящегося, текучего тела света до самого твердого и грубого. В телесной оболочке такой адепт будет называться дживанмукти, или человек-турийя, или Аватар. А без тела он будет называться Богом.

Современные ученые ведут активные изыскания в области ДНК. Однако все их достижения сводятся к измерению двух спиралей ДНК. Другие активированные спирали слегка сдвинуты по фазе и не доступны для восприятия органами чувств человека, отождествляющего себя с телом-умом-эго. А многочисленные приборы ученых-материалистов лишь увеличивают невежество «специалистов». Так исследователи почему-то «забраковывают» 95% структуры видимой им спирали ДНК, называя ее «мусорной ДНК». Между тем в этой «мусорной» части содержится запись всех воплощений души на Земле и в других мирах, запись всей ее временной линии, как индивидуальной души. Так в «мусорную ДНК» заносится информация о всей инопланетной составляющей нашего генетического кода, о примеси в нашу ДНК генов плеядеанцев, сириусян, орионцев, драконовых, адромедиан, венерианцев и других внеземных цивилизаций. Кроме того, эта «мусорная» часть поддерживает прямую связь с Хрониками Акаши — хранилищем в каузальных сферах, которое содержит данные обо всех душах, воплощавшихся в нашей галактике; в ней же хранится информация о всех событиях, связанных с Творением миров и их жизнью.

Но вернемся к последним научным данным. По сведениям ученых, геном человека состоит из 30—35 тысяч генов, причем наши гены на 99% совпадают с генами шимпанзе и на 70% — мыши. Выяснилось также, что отдельные гены человека идентичны генам не только позвоночных, но и беспозвоночных и даже растений, дрожжей и плесени. Дальнейшее изучение проблемы привело ученых к неожиданным выводам. Оказалось, что у современного человека есть еще 223 гена, которые больше ни у одного живого существа на Земле не встречаются. Значит, они не могли попасть к нам в результате непосредственной земной эволюции. Генетики справедливо пришли к выводу, что для отличия одного биологического вида от другого 223 новых гена — это очень много. «Откуда же взялись эти загадочные две с лишним сотни генов?» — ломают голову специалисты.

От наших звездных родителей, — отвечают эзотерики, — от инопланетян, которые создали современного гомо сапиенс путем генной инженерии. (О бесконечно интересном сотворении человека смотри в книге Георгия Бореева «История гуманоидных цивилизаций Земли»).

**О вреде трансплантации органов**

*Счастлив человек, умеющий отличить настоящее от кажущегося реальным, вечное от преходящего, благое от кажущегося таковым.*

Дорогие приверженцы Истины, физическое тело — самая грубая оболочка человека, которая, впрочем, связана со всеми сферами и планами Творения. Большинство воплощенных душ отождествляют себя только с плотью и логическим умом, не замечая внутреннего божественного содержания. И это проблема каждого индивидуализированного фрагмента Высшего Я.

Пересаживая органы, современные медики не осознанно связывают неразрывными узами две воплощенные на Земле души — донора и реципиента. В результате трансплантации «наказанными» оказываются обе души, так как душа погибшего человека не может покинуть земной план, так как оказывается «прикована» к нему своим пересаженным органом. Подобная операция вынуждает воплощенную душу фрагментироваться, разделять свое сознание на части. Частичка сознания души сохраняется в извлеченном органе, и во время операции переносится в новое, чужое для нее тело. Пересаженный фрагмент души продолжает жить, но уже ущербной, бессмысленной, бесполезной и ненужной жизнью, которая по закону Кармы для души уже закончилась. Отделенный фрагмент сознания становится «якорем» для всей души, так как она не может начать посмертное путешествие «домой», ожидая воссоединения со своей «захваченной в плен» частичкой. От этого душа испытывает нестерпимые муки, изнывает от бездействия, лишенная возможности набираться опыта. Для реципиента вживление в его плоть чужеродного фрагмента вместе с пересаженным органом также не сулит ничего хорошего.

Страдания спасенного больного начинаются с того, что ему, ослабленному болезнью, приходиться доказывать свое право на обладание своим же телом, так как фрагмент души донора, пересаженный вместе с органом, особенно если он энергетически мощный и жизнеспособный, так же предъявляет свои права на эту физическую оболочку. При каждой операции по трансплантации органов происходит невидимая глазу врача борьба двух душ за главенство в управлении телом. Чаще всего две души, втиснутые в одно тело, заключают полюбовное соглашение: например, душа реципиента получает полное безоговорочное руководство над телом, а фрагмент души донора проявляет свое сознание в каком-то определенном узком аспекте их общей жизни, скажем, привнеся любовь к музыке и развивая умение играть на музыкальных инструментах. Душа реципиента, связанная договором, в эти занятия не вмешивается, пусть даже она далека от понимания музыки, а фрагмент донора пытается в этом узком поле приобрести хотя бы ограниченный опыт. Таким образом, у реципиента проявляются привычки, пристрастия и некоторые черты характера донора. Степень и объем их проявления в основном зависит от возраста обоих душ, их энергетическом потенциале и осознанности в Боге, то есть от уровня духовного развития. Но бывают случаи конфликтов между душами, когда они никак не могут достичь соглашения и тогда происходит отторжение пересаженного органа.

Есть еще один немаловажный аспект возникновения страдания и дискомфорта души, которой пересадили чужой орган и тем самым спасли от неминуемой смерти. Любая болезнь — это метод воздействия, способ обучения, к которому прибегает Высшее Я в случаях, когда воплощенная душа перестает внимать голосу Бога. Все поступки и помыслы человека условно можно разделить на две части — те, что раскрывают в нем божественные черты, приближают к осознанию Высшего Я; и те, что направлены на укрепление отождествления с физическим телом и умом, на усиление господства эго. Поступки и мысли первой категории Высшее Я поощряет душевным спокойствием, божественным экстазом, блаженством и радостью. Проявление эгоизма и телесного сознания всегда сопровождаются беспокойством ума, ментальными, эмоциональными, душевными страданиями и болезнями физического тела. Чем тверже и упрямее воплощенная душа придерживается себялюбивого эгоистического мышления, тем более страшные, серьезные и болезненные недуги посылает ей Высшее Я.

Таким образом, заболевание — вопиющий сигнал о том, что энергетические структуры человека не находятся в гармонии и не настроены в унисон с энергиями Единого и Неделимого, выпадают из божественного порядка, вызывают диссонанс и дисгармонию, пребывают на грани разрушения. Больному человеку необходимо не хвататься за полы белых халатов и лекарственные препараты, а обратиться к своей внутренней сути. Даже животные, хотя и не обладают разумом, но чувствуя в себе признаки болезни, прекращают прием пищи, чтобы увеличить свои вибрации и произвести сонастройку с Высшим Я.

Современная медицина оказывает людям медвежью услугу, пичкая пациентов лекарствами, производя многочисленные операции и даже заменяя больные органы на здоровые. Симптомы недуга сглаживаются, нейтрализуются, а внутренние душевные проблемы остаются неразрешенными. К сожалению, сегодня настоящие причины болезней не рассматривает ни медицина, ни религия, ни психология, ни философия. Деградация и телесное сознание проникли так глубоко, что все человечество поголовно рассматривает болезни как некие изъяны физического тела. И врачуются они исключительно с помощью материальных средств и здравого смысла. Но даже такие несовершенные методы лечения многим людям приносят облегчение и буквально ножом и топором вырубают проявления недугов на физическом плане.

Однако уроки Высшего Я, которые были рассчитаны на то, что человек самостоятельно начнет бороться со своим расстройством здоровья, оказываются не выученными. Для разъяснения людям истинной цели воплощения на Земле, Высшее Я прибегает к другим методам: проблемы в семейной жизни, трудности и конфликты на работе, финансовые потери, смерть родственников и прочие переживания и страдания, с которыми сталкивается в жизни человек. По мере снижения нравственности людей и утрате ими праведных черт, повсеместное отклонение от пути дхармы, Господу (нашему Высшему Я) приходится прибегать к все более радикальным средствам: катастрофы, аварии, межгосударственные и межнациональные конфликты, войны, природные катаклизмы (наводнения, землетрясения, ураганы и т.п.) — это не гнев Божий, не кара Небесная, а наша несговорчивость, упрямое нежелание придерживаться дхармы, осознавать в себе божественность, духовно расти.

*Все люди знают, чего они хотят, но мало кто знает, что им нужно.*

Наша планета похожа на среднюю школу. Бывает, ученики в классе расшалятся, никак не могут успокоиться и не желают внимать учителю. Опытный педагог не спешит прибегать к жестким мерам: обычно он дает заводилам минуту-другую на то, чтобы придти в чувство. Если это не помогает, начинаются различные дисциплинарные взыскания (выговоры, двойки, выдворения из класса). В крайних случаях в школу вызываются родители ученика, а иногда в класс приглашается директор школы, способный усмирить самых отъявленных хулиганов. Так и на Земле уже применены практически все методы дисциплинарного воздействия и вот в «класс» явился сам «директор школы» — воплотился махааватар Сатья Саи Баба, который последовательно и умело воздействует на всю отбившуюся от рук «аудиторию» и своим божественным авторитетом и святостью способствует исправлению, преображению даже самых беспокойных смутьянов.

Поэтому, дабы не лишать Истинное Высшее Я надежных механизмов воздействия на нашу далеко не сахарную душу, не стоит игнорировать Его голос и отчетливые знаки в виде болезней, не стоит доводить до «вызова в школу родителей» или дожидаться приглашения «на ковер» к директору, то есть не разумно полностью доверяться медикам, прибегать к операции по трансплантации органов, не предприняв перед этим попыток разобраться в причинах вашего недуга и даже не заглянув внутрь своей души.

Как отмечалось, пересадка органов насильно связывает две воплощенные души. Они становятся зависимыми друг от друга. Кроме основного «багажа» наработанной кармы, этим душам придется в последующих воплощениях рождаться вместе, чтобы расхлебать всю кармическую «кашу», которую заварил хирург. Кроме душ донора и реципиента, страдающих от последствий такой операции, в клубок их непростых взаимоотношений крепко увязывается душа доктора, который выполнил трансплантацию. Врач, не знакомый с божественными законами, из благих побуждений, тем не менее, по невежеству приносит вред людям и себе. Незнание не освобождает от ответственности, поэтому хирургу рано или поздно придется развязывать этот кармический «гордиев узел», а, возможно, и побывать в шкуре своих пациентов.

Дорогие мои читатели, болезнь и страдания — часть обучающей программы развития воплощенной души. Изначальная причина и истинное предназначение всех бед, горестных событий и страданий (в том числе и болезней), которые выпадают на голову человека — его духовное развитие, возвращение к божественному Единству.

Чтобы из кусочка золота получить ювелирное украшение, золотых дел мастер должен расплавить благородный металл, чтобы придать ему необходимую форму. Потом ювелиру необходимо обработать, огранить и отшлифовать драгоценный камень, который затем будет вставлен в золотую оправу. Если столько усилий требуется для изготовления блестящей безделушки, то представьте себе, сколько титанических усилий требуется приложить Высшему Я, чтобы полуживотное существо переплавить в благородную форму, а затем придать душе человека сияние и блеск божественного «бриллианта!»

Господь режет, гранит, шлифует, безжалостно отбрасывая все лишнее, готовит душе достойную оправу. Драгоценный камень в руках Творца не обижается, что его раскалывают и весьма чувствительно шлифуют алмазной пылью. Бесформенный кусок золота не возмущается, что его расплавили в тигле. Так и каждому человеку не стоит стенать и сетовать на происходящие с ним перемены. Нужно осознать, что все происходящее с воплощенной душой — все невзгоды и страдания — целенаправленные усилия Небесного Ювелира по приданию ей сверкающей божественной сути. Вся сложность восприятия этой игры в том, что вы изъявили желание одновременно ощутить себя и Золотых дел мастером и ювелирным украшением.

Нами же (Высшим Я) написаны правила, по которым следует играть на Земле. И согласно этим правилам, в духовном развитии предусмотрены некие квантовые скачки — резкие переходы с одного уровня на другой — механизмы ускорения развития. К «ускорителям» относятся все упражнения йоги, древние медитативные техники, а также аскетические практики — голодание, пост, воздержание в самом широком смысле этого слова и сведение на нет материальных желаний, удовлетворяющих ненасытное эго.

Через глубокие древние эзотерические и йогические знания, законы и принципы герметической философии можно придти к генному (внутреннему) пониманию устройства человека, природы и причин возникновения заболеваний, а также о непостижимой сути божественной игры под названием «жизнь на Земле». Эти знания — мудрость непосредственного восприятия Реальности — словами изложить нельзя, поэтому они либо в молчании передавались от Учителя к ученику, либо в иносказательной форме записывались в виде священных писаний. Через метафоры, образы и сравнения они рассказывали об одном — как преодолеть непроницаемую плотную завесу иллюзии Майя, как справиться со всеми препятствиями, возникающими на пути к своей внутренней божественности.

*Ничто не может осквернить человека извне; оскверняет человека только то, что он думает.*

Практика воздержания и аскетизма всегда считалась одной из основных в духовном развитии. Многовековые традиции йоги даже сформулировали и зафиксировали их как законы Ямы-Ниямы, а богатый опыт йогов на практике подтвердил их эффективность. Правда современные западные адепты многих американских и европейских духовных школ с этим не согласны. Они утверждают, что все в этом плотном мире от Бога, все нужно осознать, принять и не привязываться. Отказываться, по их мнению, не стоит даже от эго, которое необходимо использовать в духовной работе. Другими словами, быть в миру и одновременно «не от мира сего».

Человек, осознавший себя в Высшем Я, или йог, достигший самадхи, живут следуя этому принципу. Однако, простым людям часто не под силу вкушать плоды этого бренного мира и не привязываться к заманчивым, но преходящим иллюзорным вещам. Для многих такая удобная, полная казуистики, философия, подобна пути по острию ножа. Легко скатиться в самообман и внушать себе и окружающим: «я же не привязываюсь к вещам, я ими просто пользуюсь!» Опытное в логических умопостроениях эго легко обманет доверчивого неофита и возглавит его духовное развитие. А практика упражнений под руководством эго приводит лишь к унылым болезням, душевной боли и страданиям. Познание истинных причин страданий и смысла болезней — приводит к освобождению от них (именно так это произошло у Будды).

Согласно философии йоги и учению герметизма, тело человека живет по законам трехмерного пространства, которые, в свою очередь, как матрешка в матрешку, входят свод законов эфирного, астрального, ментального, каузального планов, то есть законы трехмерного мира являются частным проявлением всеобъемлющих духовных законов. Для физического тела необходимы вода, пища, воздух, тепло, микроэлементы; для души — энергия тонких сфер — впечатления, чувства, эмоции. Для ментального плана нужна информация и знания. Когда есть гармония между всеми телами и когда они согласуются с божественным планом, есть и здоровье. Нет гармонии — возникает болезнь. Душа не подвержена сглазу и порче и невосприимчива к воздействию извне, к чуждым влияниям. Но эмоциональное (витальное) тело и сфера нижнего астрала весьма восприимчивы к подобным энергетическим вихрям. Подобное притягивается к подобному, и если в ауре человека есть негативные, негармоничные, низковибрационные энергии, они, возбуждаемые «ударной» психической волной недоброжелателя, вызывают цепную реакцию страшной силы, приводящую к повреждению энерго-информационных структур астрального, витального, эфирного тела, а на физический план спускаются в виде липких болезней.

По закону причинно-следственной связи наше сегодняшнее воплощение есть результат предыдущих жизней: «Что посеешь, то и пожнешь». Мы приходим в эту жизнь, чтобы осознать иллюзорность этого мира и научиться не отождествлять себя с преходящими вещами. Эволюция Сознания занимает множество мучительных воплощений. Путь протекает бессознательно, и страдание на этом пути — лучший учитель. Последнее нас иногда озлобляет, делает агрессивными, и в этом наша большая ошибка.

Во все времена люди искали ответ на вопрос: в чем смысл жизни, в чем причины болезней, почему существует боль тела и души? Одни считали, что это судьба, случай; другие — что это наказание Бога, высшего суда за грехи человека. Мудрецы утверждали, что искать смысл жизни и болезни с помощью рационального ума, все равно, что логически отвечать на детский вопрос: «Почему вода мокрая?» Духовные темы недоступны пониманию человеческого ума и эго. Обычно эго рассматривает болезнь как большое зло и старательно борется с ней, искореняя всеми возможными способами. Незнание истинного смысла болезни и Реальности Творения — равнозначно отказу от целостного взгляда на недуг и весь мир.

Сейчас очень много новых медикаментов, диагностической и лечебной аппаратуры и чем их больше, тем дальше мы уходим от носителя болезни — человека. Однако всегда были и есть люди, которые знали о центральной роли болезни для нашего дальнейшего развития. Гиппократ говорил: «Медик-философ подобен Богу». Раньше людей лечили жрецы, владевшие знаниями философии, религии, экзо- и эзотерической медицины, видевшие ауру и осознавшие причинно-следственную связь болезни с прошлой кармой. В наше время в основном лечат узкие специалисты: одни — глаза, другие — нервы. И человек всю жизнь ходит из кабинета в кабинет и конца этому нет.

*Я не радуюсь, когда меня восхваляют, и не огрочаюсь, когда хулят... Почему я должен тревожиться, если мне приписывают то, чего во мне нет? Почему я должен ликовать, если упоминают то, что во мне есть?*

Каждый симптом болезни указывает нам на то, что в целом наша душа сошла с магистрального пути к Богу, заменила духовные цели своего воплощения на те, что развивают личность и эго. Профессор Курт Теппервейн убежден, что наше тело является видимым выразителем нашего внутреннего состояния и сознания. В частности, он сказал: «Наше тело, да и вся наша жизнь, есть не что иное, как точное отражение нашей духовной ситуации, потому что дух есть то, что формирует тело и определяет судьбу». Английский врач Эдвард Бах так определял значение болезни: «Болезнь – не жестокость и не кара, а только корректив и инструмент, которым наша душа пользуется, чтобы указать нам на наши ошибки, чтобы удержать нас от еще больших заблуждений, чтобы помешать нам причинить еще больше вреда и вернуть нас на путь истины и света».

Зачастую люди убеждены, что мир неправильно на них реагирует, а на самом деле это рефлексия самого человека — мир вокруг нас нейтрален. Плотный мир можно уподобить кувшину с узким горлышком, с помощью которого в Индии крестьяне ловят обезьян. Охотник насыпает в горшок разные сладости, привлекательные для приматов. А потом обезьяна запускает свою немытую лапу в кувшин и хватает столько «угощения», сколько может вместиться в ее липкий кулак. И все — хвостатый зверек попался. Обезьяна визжит, прыгает вокруг кувшина, но вытащить лапу вместе со сладостями сквозь узкое горлышко не может. Она видит, как из кустов выходит крестьянин, как приближается к ней, но даже в этом случае обезьяна не в силах разжать кулак, чтобы отказаться от лакомства, которое уже стало «ее». Так и в нашей жизни человек крепко держится за свои желания, упрямо сжимая кулак, даже если его со всех сторон начинают жалить комары и оводы — различные недуги. Вот и охотник — смерть — выходит из укрытия и не спеша направляется к страдальцу. Человек визжит от страха, стонет от боли, но его привязанность, чувство «я» и «мое» настолько сильны, что он не в состоянии разжать «кулак», чтобы прогнать «комаров» — болезни и убежать от «охотника» — смерти.

Мир — кувшин — нейтрален, в нем нет ни капли зла, но наша жадность, привязанность, эгоистичность делит весь мир на «мое» и «чужое», на все, что выгодно и приятно логическому уму эго навешивает ярлык «хорошее» или «доброе», а на все остальное — «плохое» или «злое». Все ситуации и люди постоянно нас чему-то учат и надо быть им благодарными.

Таким образом, осознав причину своих страданий и болезней, человек начнет исправлять не следствия, а саму причину, которая у всех и всегда одна — отступление от осознания себя в Боге, то есть укрепление отождествления себя с телом. Поэтому начинать голодание исключительно ради избавления от болезней, также непродуктивно, как трансплантировать органы, но, с другой стороны, тысячи людей, начав голодание, чтобы добиться исцеления, неожиданно меняли свое мировоззрение и приобретали значительно более дорогое духовное богатство, чем простое здоровье. Так уж устроено Божественное Творение, что потянув за одну ячею рыбацкой сети, обязательно вытащишь весь невод. Предприняв голодание, человек может так очистить сознание, что оно в мгновение ока преобразит все его жизненные приоритеты.

**АЛХИМИЯ ГОЛОДАНИЯ**

*Ежедневно выполняйте свою миссию на Земле. Помните: никто и никогда за вас не сделает вашу работу на этой планете. Рано или поздно вам все равно придется ее выполнить, сколько бы человеческих жизней перед этим не пришлось прожить впустую.*

Древнейшая духовная практика аскезы — осознанное голодание, воздержание от приема пищи, воздержание от реализации желаний — старо как мир. Этой техникой пользовались мудрецы всех стран и народов. Во всех религиозных конфессиях осознанное голодание и строгий пост вызывали глубочайшее уважение и поддержку. Однако относительно этой духовной практики сейчас существует невероятное количество превратных суждений и заблуждений. Главное из них — будто голодание это лечебная методика по оздоровлению организма. Безусловно, именно голоданию по плечу справиться с любой человеческой болезнью. Однако чаще всего исцеление происходит не благодаря, а вопреки всем неправильно проведенным голоданиям.

Осознанное голодание как эффективная духовная практика высвобождает такие неисчерпаемые Космические Силы, что перед этой мощью трепетали и до сих пор трепещут даже правители государств. Вспомните хотя бы повсеместно распространенную традицию в качестве протеста объявлять голодовку. Принцип воздействия голодания на тонкие планы, на скрытую в человеке Божественную суть забыт, но старинный способ решения проблем остался. Некогда древние мудрецы и пророки напрямую обращались к этой Сути (Высшему Я, Богу) и раскрывали сверхспособности (сиддхи), творили чудеса: они могли повлиять на решения царей, вызвать дождь в засуху или успокоить стихию и т.п. Главным помощником по раскрытию в себе Божественности было осознанное голодание или длительный пост.

Еще раз подчеркнем, главная задача осознанного голодания не исцеление больного и немощного тела, а преобразование сознания, находящегося в физической оболочке, Осознание Божественности в себе, окончательное слияние с Творцом. А при продвижении к этой цели физическое здоровье приходит само собой.

Самая первая духовная дисциплина — это поиски собственных недостатков и слабостей и попытки избавиться от них, приблизиться к совершенству.

Эти же высокие цели ставит перед собой другая не менее древняя и уважаемая наука — алхимия, которую оболгали и перевернули с ног на голову, подобно технике голодания. Что сближает их? Очень многое. Во-первых, как уже отмечалось, — духовная цель — преобразование, трансформация сознания, осознание себя как Высшее Я. Во-вторых, методы достижения этой цели. В-третьих, действительные преобразования в материальных веществах под воздействием, соответственно, голодания или алхимической Большой Работы.

Рассмотрим подробнее.

Если невозможно назвать того великого человека, кто «придумал» осознанное голодание (однако Веды утверждают, что им был сам Брахма), то относительно авторства алхимии предания единогласны и указывают на легендарного Гермеса Трисмегиста. Этот великий бессмертный посвященный является автором всех наук и искусств. В честь величественной личности богоподобного Гермеса все тайное научное знание собирательно именуется герметическим искусством. Сквозь туман веков до нас дошло единственное произведение Триждывеличайшего Гермеса — «Изумрудная скрижаль» — 13 кратких, невероятно емких афоризмов, выгравированных на гранях драгоценного камня — Изумруда.

Современная наука выставляет алхимию несерьезным, спекулятивным и балаганным ремеслом, которым упоенно занимались полоумные чудаки. Даже высоколобые историки и исследователи алхимии не простирают свои познания об алхимии дальше пространных рассуждений о возможности или невозможности превращения металлов в золото. Ученые тщательно изучают туманные загадочные тексты средневековых адептов алхимии и горячо обсуждают широко известные и документально подтвержденные случаи превращения алхимиками различных металлов в золото и обычно упорно не замечают духовной составляющей этого искусства.

Тем не менее, при Гермесе это была глубокая философская школа — способ постижения Бога. Ибо цель алхимии — переплавка, трансформация грубого свинца телесного невежества в тонкое духовное золото божественной мудрости. Герметический благородный металл — это не столько материальное золото, сколько истинный принцип Божественности, свет без тени, истина без примеси лжи. Именно Гермес Трисмегист четко обозначил главную заветную цель алхимика — это трансмутация самого алхимика, преобразование его в Божественную Сущность, таким образом, все манипуляции адепта направлены на «освобождение духа».

*Каждый опыт — это урок, каждая потеря — это выигрыш.*

Древнейшие алхимики утверждали, что Бог находится «внутри» и «снаружи» всех вещей. Он есть универсальный Дух, проявляющийся в бесконечном множестве форм. Бог, по мнению адептов, это духовное семя, посаженное в темную землю (материальную Вселенную). Через искусство алхимии возможно вырастить и умножить это семя в своем сердце. Тогда вся вселенская субстанция будет пропитана этим Божественным принципом и станет, подобно золотому семени, чистым золотом. Семена духовного золота присутствуют во всех вещах, остается только их проявить и вырастить.

Уединившись в своей темной лаборатории, склонившись над ретортами, алхимик пытается познать божественную суть вещей, углубляет познания о себе и приумножает внутри собственного сознания эти сокровенные семена духовного золота. Постепенно он преобразует свое умственное тело невежества в святую незамутненную примесями мудрость — чистое золото. Точно так же (как вверху, так и внизу) через алхимические манипуляции вся масса основных металлов в неутомимых руках адепта превращается, трансформируется в материальный благородный металл, поскольку семена духовного золота (божественного принципа Атмана) незримо присутствуют во всем сущем. Через упорство, веру и близость к Богу сознание алхимика видоизменяется: из грубой смеси основных животных страстей и желаний (символически представленных совокупной массой планетарных металлов) он выплавляет чистое, золотое, богоподобное сознание, не отождествляющее себя с физическим телом и осознающее себя как Высшее Я, то есть Бог. В духовной природе человека это называется возрождением, просветлением, вознесением; в материальном мире земных элементов это можно назвать трансмутацией.

*Гнев есть страсть глупцов, разрушение всего, что достигнуто человеком.*

Тонка и многозначна символика алхимии. Алхимические философы использовали символы соли, серы и ртути для обозначения не только химических элементов и соединений, но и для духовных, невидимых и невыразимых принципов Бога, Человека и Вселенной. Этапы тонкой духовной Большой Работы адепты обозначали алхимическими процессами, а об успехе в своем духовном развитии судили по изменению содержимого реторт. Свой опыт богопознания они тщательно скрывали от непосвященных (в большинстве своем падких до материальных благ и неспособных за блеском золота увидеть сияния Божественности), поэтому свои записи наполняли таинственным символизмом. Рациональному уму эти рукописи представляются безумной тарабарщиной, но мудрый видит в них четкие указания по преодолению своей низменной природы, по выращиванию в душе семян духовного золота. Элиас Эшмоут, британский исследователь алхимии, поэтически заметил по этому поводу: «Их главнейшим занятием было облечение Секретов в одеяние Притч, и прядут они свои Фантазии в Тени, чьи Лучи идут во все стороны и все же встречаются в Общем Центре, и указывают на Одну вещь».

В любом случае, до тех пор, пока высочайшая духовная алхимия не совершится сначала в душе алхимика, он не сможет выполнить меньшую алхимию в лабораторной реторте. Пока человек не осознает свое Единство с Богом, он не сможет проникнуть в божественную суть вещей. Пока адепт не переплавит свинец своего телесного сознания в духовное золото неземной мудрости, он и на поприще трансмутации элементов не добьется успеха. Тысячи алхимиков проводили таинственные эксперименты, тысячи подвижников предавались строгой аскезе и голоданию, но только считанные единицы добивались успеха. Однако это никоим образом не умаляет эффективность описанных духовных методик.

*Терпение — это единственная сила, которая нужна человеку.*

Но вернемся к голоданию. Философия постов во времена седой древности была наполнена не менее глубокой мудростью. Например, в Индии йоги и святые мудрецы — риши — утверждали, что человеческий ум это скопище неконтролируемых мыслей и необузданных желаний. Если человек не борется с ними, они заслоняют его внутреннюю Божественность и нарушают внутренний мир, то есть приводят к страданиям. Чтобы остановить неукротимый ум, нужна недюжинная концентрация и длительная йогическая практика в течение не одной жизни. Поэтому мудрецы изобретали различные способы, облегчающие ученикам преодолеть это сложное препятствие: техники медитации, дыхательные практики, правильные позы (асаны) и многое другое. Но одним из самых действенных методов познания себя всегда считалось осознанное голодание, пост или аскетическая практика по воздержанию от употребления пищи, а возможно и воды.

Во времена седой ведической древности голодание (тапас или аскеза) существовало как техника непрерывной медитации в течение всего срока аскезы. Многомудрые риши предписывали садхакам (ученикам) свести к минимуму все свои желания и потребности путем отказа от еды, развлечений, общения с окружающими людьми. На начальном этапе рекомендовалось не общаться только с безнравственными безбожниками и придерживаться духовного сообщества святых подвижников (сатсанг), а по мере укрепления в садхане, ученики должны были все больше ограничивать круг своего общения, добиваясь внешней и ментальной (внутренней) тишины. Ум, лишенный возможности воплощать желания (известно, что желания всегда стремительно растут по мере их удовлетворения, цепляясь одно за другое и увеличиваясь подобно снежному кому), успокаивается, открывая врата для наступления настоящей медитации.

Учителя особое внимание учеников обращали на необходимость прослеживать и изучать все эмоции и мысли, возникающие во время голодания. Их исследование и выявление причины их появления позволяет лучше понять себя, свою истинную суть. Суть же методики осознанного голодания в том, что с помощью утончения вибраций (что обеспечивается воздержанием от пищи) и целенаправленной проработки ментально-эмоционального комплекса, ученик осознает, что абсолютно все проблемы его жизни своими корнями уходят в эго, откуда они произрастают и пышно процветают. Например, приступив к голоданию, неофит вдруг ощущает, как внутри проявилось и обострилось неуемное чувство жалости к себе и недовольство, обида на весь мир (это также может быть раздражение, гнев или любая другая острая и колючая эмоция). Секрет и эффективность осознанного голодания заложен в том, что испытывая такие негативные и неудобные мысли и эмоции, ученик не гонит их, не пытается подавить или скрыть от себя, а просто прослеживает, отмечает свои ощущения.

Предположим, в первые дни голодания у постящегося появилось недомогание, защемило, засвербело в душе, стало нестерпимо жалко себя. Но что конкретно беспокоит и вызывает недовольство? Тут и приходят на помощь холодный, отстраненный аналитический разбор и возвышающее, облагораживающее осознание того, что вы не есть это тело, ум, эмоции, эго. Если причина раздражения в том, что ученик страдает и мучается только от того, что другие в это время развлекаются и ведут праздный образ жизни, то нетрудно путем простых аналитических рассуждений выяснить, что корень этой проблемы кроется в его собственном эго. Постепенно неофит понимает, что его зудящая жалость к себе, клокочущее раздражение и воинствующее недовольство окружающим миром связаны с неправильным отношением к действительности самого ученика. Все события сами по себе нейтральны, это ум и эго окрашивают их в дуальные, контрастные цвета — плохой или хороший, злой или добрый. Поэтому неофиту строго предписывалось не гневаться, не раздражаться, не обижаться на людей и происходящие события, которые всегда поступают и свершаются совсем не так, как он бы того хотел, а спокойно проанализировать ситуацию, чтобы засучить рукава и приступить к изменению, преобразованию своего внутреннего мира, своих реакций, своего сознания, а не исправлять внешние обстоятельства и не роптать на «темные и враждебные силы».

Друзья, уже одно осознание этой простой истины приносит голодающему мгновенное улучшение самочувствия и настроения. Словно волна просветляющей тонкой энергии проходит по позвоночнику и приносит облегчение, блаженство, радость и покой. Ведь даже физическое недомогание и боли во время голодания вызваны тем, что у нас слишком большое эго, которое всю жизнь потворствовало вредным привычкам, чрезмерному и неправильному питанию и неправедному образу жизни.

Примерно такой анализ необходим для каждой мысли, эмоции или ощущения в теле, которые возникают в процессе голодания. Все, что всплывает негативного, нуждается в проработке и очищении, так же как шлаки и токсины, застрявшие в организме, нуждаются в выведении из тела. Зачастую все плохое скрыто где-то в глубине души, но это тоже часть нашего, далеко не сахарного характера, который тоже нуждается в исправлении.

Важно всегда помнить, что мы — не ум, не эго, не физическое тело, а вечный и неизменный Атман, бессмертное Высшее Я, которое играет в сложную игру под названием «жизнь». Постоянное осознание своей Божественности и делает голодание поистине осознанным и медитативным. Ибо медитация — это и есть сам Бог. Не мечтания, не фантазии, не концентрация на чем-то абстрактном, а непосредственное восприятие и переживание Божественного. Поначалу должны остаться только вы и ваше Высшее Я, когда эти составляющие становятся Одним, наступает медитация. Это и есть основная кропотливая работа человека во время осознанного голодания — контроль своих мыслей и эмоций, направление их к божественным вещам.

До тех пор, пока голодающий (так же как алхимик) не осознает своей Божественной сути, не воссоединится со своим Высшим Я (Богом), он не сможет добиться успеха, не достигнет освобождения, не очистит сознания, не исцелит в полной мере физическое тело.

**Сходство Большой Работы и Осознанного голодания**

*Когда обращаешь свое зрение вовнутрь, то внутреннее око видит Реальность.*

Дорогие мои, сходство осознанного голодания и алхимии прослеживается не только в общей цели. В классической алхимии длительному, тщательно подготовленному осознанному голоданию соответствует так называемая Большая Работа или Большое Делание — величайшее алхимическое таинство, главный труд адептов по получению мистической святыни — «Философского Камня». Каждому этапу осознанного голодания и процессам, происходящим во время него внутри организма, соответствуют аналогичные этапы Большой Работы алхимиков и реакции, которые свершаются в тиглях и ретортах. Вот некоторые сходства, которые обнаруживаются при более тщательном рассмотрении этих практик.

Когда обычное питание прекращается, организм вынужден искать новые способы поддержания жизни в физическом теле. День-два он существует за счет внутренних резервов, но когда они иссякают, начинаются поистине чудеса. Уже через несколько дней голодания физическое тело перестраивается на питание совершенно другим способом и начинает преобразовывать (трансмутировать) все недостающие элементы прямо из воздуха. Используя углекислый газ, азот и кислород, организм с помощью внутренней алхимии превращает их в белки, жиры, углеводы. Попробовали бы современные ученые воспроизвести эти реакции в своих колбах! И это еще только первая алхимическая трансмутация в организме. У некоторых праведных людей в процессе длительного голодания происходит и другая гораздо более высокая и духовная трансмутация.

И осознанное голодание, и алхимическое Большое Делание начинаются с очищения. Это важная подготовительная работа перед самим священнодействием этих духовных практик. Известно, что первые дни голодания вплоть до наступления первого ацидотического криза посвящены интенсивному очищению физического тела. В это время начинают освобождаться, вымываться из тканей шлаки и токсины, которые выводятся наружу через выделительную систему. Все загрязняющие примеси — излишняя «мертвая» вода, соль и все болезненное и инородное — должны раствориться и покинуть организм.

*Страдание нужно преодолевать работой.*

В Большой Работе алхимические манипуляции также начинаются с «очищения элементов». Для этого алхимик в агатовой ступке смешивает в определенной пропорции руду (например, серый колчедан), металл (например, измельченное железо, серебро или ртуть) и кислоту органического происхождения (виннокаменную или лимонную). Он тщательно растирает эту смесь в ступке в течение 5 или 6 месяцев, разогревает ее в тигле и растворяет содержимое тигля в кислоте при рассеянном свете (солнечном или лунном, отраженном в зеркале). Надо заметить, что недавно ученые обнаружили, что отраженный свет вибрирует лишь в одном направлении, а прямой — во всех направлениях вокруг оси. Остается только удивляться прозорливости древних алхимиков, обнаруживших эту особенность.

Поражает и полная аналогичность процессов. С первых дней голодания происходит закисление внутренней среды физического тела, так называемый ацидоз. В этой кислой среде организм раз за разом растворяет шлаки и токсины, «выпаривает» их и выводит наружу, чтобы тут же начать все сначала — растворять в кислоте органического происхождения все примеси, которые не соответствуют божественной сути человека, и исторгать их из организма. Пока физическое тело достаточно хорошо не очистится от мусора, ацидотического криза не произойдет и сознание человека не сможет приступить к следующему этапу очищения и просветления.

*Одиночество — гигиена души.*

Так и алхимик тысячи, сотни тысяч раз повторяет эту процедуру, пока сознание адепта не очистится до необходимой степени. Это период так называемого «священного терпения» и конденсации «универсального Духа», когда алхимик порой в течение нескольких лет неутомимо продолжает выпаривать жидкость и вновь растирать и прокаливать твердый остаток, чтобы вновь все растворить в кислоте и повторить все манипуляции. Таким образом, упорного йога, предающегося аскезе и воздерживающего от питания, и трудолюбивого алхимика, проводящего свои опыты, на этом этапе ждет успех только при применении аспекта осознанности своих действий.

Надо учесть, что воплощенные на Земле души сильно отличаются степенью своего духовного развития, поэтому для каждого человека потребуется разное время для очищения и утончения вибраций, как физического тела, так и сознания. Аскет, продолжающий голодание, ждет наступления ацидотического криза, адепт алхимии — неуловимого, мистического «знамения», тайного сигнала, говорящего о его готовности к Большой Работе. Как ни странно, для многих людей настоящего очищения сознания даже на этом подготовительном этапе может так и не произойти — ацидотический криз либо не наступает, либо очень слабо выражен, либо затянут по времени, либо омрачен некой затуманенностью ума и периодической легкой дурнотой; в свою очередь алхимик может так и не дождаться своего знамения.

Не стоит думать, что это фаза пассивного ожидания. Скорее, наоборот, это время наиболее интенсивных физических и йогических упражнений. Так, йог, практикующий осознанное голодание, бегает кроссы, делает очистительные клизмы, много гуляет на свежем воздухе, выполняет дыхательные упражнения (бхастрику, анулому-вилому), в обязательном порядке, дважды в день стоит на голове (об особой пользе этого упражнения будет рассказано на стр. 200), нагружает тело комплексами асан, ежедневно принимает горячие ванны. Все это прекрасно помогает организму своевременно избавляться от огромной массы ядовитых и вредных веществ, которые попадают в кровь и сильно отравляют проведение голодания. Симптомы самоотравления (слабость, ухудшение самочувствия, дурнота, головные боли, тошнота и т. п.) в той или иной мере наступают у каждого, описанные упражнения и процедуры предотвращают или снимают болезненные ощущения в физическом теле.

Работа алхимика по размельчению и интенсивное растирание в ступке железистой руды — также весьма трудоемкое занятие. Кроме того, любому алхимику в этот подготовительный период Работы предписывается строгий пост, который, конечно, нельзя в полной мере назвать нашим осознанным голоданием, но как составляющая часть Большого Делания — это весьма эффективная мера по утончению уровня вибраций сознания.

Дорогие мои, нужно осветить и такой аспект работы алхимика как расшифровка рукописей. Обычно Большое Делание начинается с того, что в руки неофита как бы «случайно» попадала нужная книга. Он упоенно приступал к изучению древних таинственных текстов, «в которые адепт погружается как в лабиринт, не имея в руке спасительной нити Ариадны, где все сознательно и систематически делается для того, чтобы сбить непосвященного с толку, вызвать у него невообразимую сумятицу». Чтобы достичь определенного понимания содержания этих манускриптов, требуется немало терпения, веры, сосредоточения, интуиции, вдохновения, наконец. Порой их расшифровка затягивалась на несколько лет, пока «универсальный дух» не сходил на древние страницы рукописи.

*Каждое чувство — это выход для энергии в направлении, которое привязывает его к объективному миру.*

 Тем временем по мере продолжения голодания, закисление внутренней среды организма нарастает, и пик ацидоза наступает примерно на 6—10 день голодания. Кислая среда плазмы крови, по законам обычной химии, способствует распадению молекул углекислого газа на кислород и свободный углерод, который с участием атомов азота преобразуется в углерод питательных органических веществ. Это и есть полноценное эндогенное (внутреннее) питание. Первая алхимическая трансмутация в организме человека, поскольку ученым не удается еще перевести углерод неорганических соединений в органическую живую форму. Вместе с этим в организме включается механизм растворения клеток ослабленных тканей (аутолиз) и использование освобожденных элементов для питания остальных здоровых клеток. В это время сильно активизируется работа клеток-чистильщиков — фагоцитов и энзимов, которые уничтожают чужеродные образования, болезнетворные микроорганизмы и т. п.

Для пытливого читателя не составит труда догадаться, что каждому из вышеперечисленных процессов найдется почти полная аналогия в лабораторных экспериментах алхимика. Он все также растирает в ступке смесь руды и металла, прокаливает ее и растворяет в кислоте, наблюдая, как очищаются элементы содержимого от примесей. Как в любой духовной практике, Большая Работа не терпит механического отношения к делу. Для адепта недопустимо ни на миг ослаблять внимание — хотя бы из-за собственной безопасности. Дело в том, что в ходе операции выделяются ядовитые газы: пары ртути (если в качестве основного металла использовалась ртуть) и, прежде всего, соединений мышьяка и водорода, которые отправили на тот свет немало алхимиков, едва те приступали к работе.

*В тот момент, когда добродетель становится механической, она перестает быть достоинством.*

Алхимик должен был принимать меры безопасности, поскольку руда, серый колчедан (мышьяковистый пирит) содержит примеси мышьяка и сурьмы. Поэтому, разогревая свою смесь в тигле, полагалось в определенном порядке постепенно повышать температуру нагрева, чтобы элементы, входящие в состав руды, начинали взаимодействовать, очищаясь от ненужных примесей, и вызывая необходимую «усталость» материи в ее главных структурах. Адепт раз за разом повторял свои манипуляции в надежде поймать некое «событие», необходимое для успешного завершения опыта. Современному человеку такая бесконечно повторяющаяся одна и та же операция может показаться чистым безумием. Но для алхимика она наполнена сокровенным смыслом, вибрируя в универсальном духе «священного терпения», ожидания «созревания души». Вот как писал известный французский физик Паули о проблеме многократно повторяющегося эксперимента:

«Когда к какой-то системе добавляют одну частицу, то эта частица не может перейти ни в одно из состояний, существующих внутри этой системы. Она приобретает новое состояние и в комбинации с уже существующими частицами создает новую, уникальную систему. Вот почему возможен резкий переход без промежуточного состояния от водорода к гелию, от гелия к литию и так далее, как на то указывает современному физику-атомщику «Периодическая таблица элементов». Для алхимика, кроме того, нет двух подобных душ, двух подобных растений, не может быть и двух одинаковых опытов. Если тысячекратно повторять один и тот же опыт, то в результате может получиться что-то экстраординарное. Мы не недостаточно компетентны, чтобы заявить здесь, прав алхимик или нет».

Кроме того, нужно учитывать очень важный факт, что экспериментатор своими мыслями сильно влияет на результаты опыта. Это доказывает квантовая физика и это в полной мере относится к алхимии души самого адепта. Наконец, случается некое «чудо», алхимик улавливает мимолетное знамение и приходит к выводу, что первая фаза его высокого эксперимента завершена.

*Истинное Отречение заключается не в том, чтобы отбросить все мирское, а в том, чтобы видеть в нем (мирском) Божественность.*

Дорогие приверженцы Истины, наступает следующий этап длительного голодания и Большого Делания. Голодающий испытывает резкое, освобождающее улучшение самочувствия, ощущает волну просветления. Наступает так называемый ацидотический криз. Мгновения просветления, которые у йога во время голодания становятся все продолжительнее и устойчивее, — это не просто ясность в голове, а неуловимое состояние однонаправленности ума. Человеческий ум, который всей своей неукротимой мощью направлен к Одной вещи, к Одной Единственной цели. С этого и начинается настоящая осознанная работа по очищению тонких тел человека, прежде всего его эмоциональной и ментальной сфер. Методика осознанного голодания, а также многовековой опыт бессмертной йоги, выработали надежные способы контроля своих чувств и ума. Неофит наблюдает за эмоциями, за всплывающими мыслями и осознанно и целенаправленно направляет все мысли и колебания души к Первоисточнику — к Богу, раз за разом пресекая все поползновения ума убежать из-под контроля и вернуться к чувственным объектам внешнего мира.

Это очень сложная работа. К сожалению, не у всех наступает такое просветление и высокое парение мысли, не всем удается контролировать неспокойный ум. У большинства людей выработано множество разнообразных привычек (вредных и не очень), привязанностей, штампов, клише мышления и поведения. Все это вызывает неосознанную концентрацию мыслей на объекте привязанности. Издревле замечено, как очень легко рациональный ум без должного контроля со стороны хозяина пристращается к таким вещам, которые развивают, увеличивают его эго. Например, курящий человек даже не замечает, как часто его мысли обращаются к сигаретам. Он об этом не думает, а просто идет, покупает сигареты и периодически, побуждаемый умом и привычкой, закуривает. О своей чрезвычайной привязанности к табаку он узнает только тогда, когда предпринимает попытки бросить курить. То же касается и других человеческих слабостей и пристрастий. В конечном счете, наши привязанности вызывают концентрацию и застой энергии в определенных участках ауры человека. Рано или поздно такая «раковина» в тонких планах проецируется на физическое тело в виде болезни.

Таким образом, следующая задача осознанного голодания избавиться от застойных энергетических пробок, или, другими словами, освободиться от привязанности к материальным и чувственным вещам. Добиться этого голодающий йог может только при помощи какой-то духовной техники, практики упражнений. Вот почему столь принципиально необходимо во время осознанного голодания медитировать и заниматься йогой.

Для алхимиков условие достижения однонаправленности ума открывается посредством другой древнейшей техники. Известно, что все адепты при любой алхимической манипуляции повторяли вслух особую формулу, соответствующую данному этапу Большой Работы. Эта сложная словесная формула — своеобразный аналог йоговских мантр, а также практики джапа-йоги — повторения Имен Бога.

Скорые до необдуманных решений, ученые прошлого века окрестили эти алхимические мантры безумной «абракадаброй» и бессмысленной «тарабарщиной», а некоторые исследователи алхимии полагали, что древние алхимики таким способом отсчитывали необходимое время для продолжительности своих экспериментов. И они, безусловно, правы, однако на деле эти словесные формулы несут гораздо более глубокое значение, ибо позволяли адепту постоянно концентрировать ум на Одном, достигая путем вербальной концентрации необходимой однонаправленности ума.

После первого ацидотического криза для голодающего наступает так называемая компенсационная фаза. Внешне голодание протекает легко и свободно, обычно уже нет таких вещей и проблем, которые беспокоят и доставляют большие неприятности (ни в физическом теле, ни эмоционально-ментальных сферах), но бывают и исключения.

Возникает странный парадокс: чем легче для человека протекает голодание, тем меньше у него происходит кардинальных внутренних преобразований. Дорогие мои, это связано с тем, что боль, страдания, мучительный дискомфорт невероятно утончают вибрационный фон, быстрее очищают душу и сознание, делают человека более восприимчивым к божественной энергии. Из повседневной жизни мы знаем, что индивид, пребывающий в горе — более отзывчивый и понимающий, чем тот же человек в моменты его так называемого «счастья», которое делает людей слепыми и глухими к чужим проблемам, часто превращая в эгоистов. Вся история человечества наглядно показывает, что основные двигатели духовного прогресса — боль и страдания. Борясь с болью и болезнями, люди стали познавать себя, они развили медицину, фармакологию, открыли множество нетрадиционных альтернативных целительных практик. Любая боль и страдания заставляли человечество совершенствоваться, двигаться вперед, а прекрасное самочувствие, как ни странно, ведет к самодовольству и деградации.

Воплощения Любви и Света, приветствуйте свою боль, которая проявляется во время голодания. Умело и осознанно используйте этот божественный дар для самопознания и достижения Бога. Возможно, именно для вас осознанное терпение — наилучший способ повышения своих вибраций. Плохое самочувствие всегда толкает голодающего двигаться, выполнять физиопроцедуры, ставить клизмы и помогать организму выводить шлаки, браться за упражнения и чаще обращаться мыслями и молитвами к Богу, особенно в те минуты, когда становится невыносимо тяжело. Поэтому знающие йоги, опытные в практике осознанного голодания не считают, что голодание не заладилось и проходит неудачно, если наступает сильное самоотравление в первой фазе или проявляются болезни в фазе компенсации. Святые подвижники не корят себя за совершенные ранее ошибки, а просто стараются осознать их причины и повернуться лицом к своей внутренней божественности.

Наоборот, прекрасное самочувствие во время голодания зачастую расслабляет, снижает бдительность и может послужить тормозом для духовного развития. Таким образом, компенсационная фаза — самая ответственная, именно здесь таятся ключи к успеху всего голодания. Осознанное проведение этой фазы дает душе неплохой шанс осознать себя как Высшее Я.

*Ты, Нравственность, как Философский Камень алхимиков, превращаешь в золото все, к чему прикасаешься!*

Бурные очистительные процессы в физическом теле завершены, организм успокаивается от стресса, входит в режим покоя и экономии энергии, за счет более плавных замедленных движений, повышения лени и побуждения к отдыху. В это время продолжается аутолиз — распад и рассасывание второстепенных, не значимых тканей, запасов жира. По-прежнему аутолиз — основной источник питания организма. Именно к началу этой фазы восстанавливается энергетика эфирного тела (до этого практически вся его энергия направлялась и тратилась на очищение физического тела). Как только эфирное тело восстанавливает свой энергетический потенциал, — голодающий испытывает резкое улучшение самочувствия (ацидотический криз).

В это время труд алхимика также продолжается. После того, как адепт ощущает мистический знак, он добавляет к своей смеси какой-то окисел, например нитрат калия. Теперь у него в тигле есть сера, полученная из пирита, уголь, полученный из органической кислоты. Сера, уголь и нитрат калия — в ходе манипуляций с этими веществами древние алхимики открыли порох, поэтому смесь становится не только ядовитой, но и взрывоопасной. Алхимик вновь растворяет смесь, потом снова ее прокаливает, и повторяет все без устали в течение месяцев, а то и лет в ожидании следующего знамения. Это знамение обычно появлялось в момент растворения смеси. Некоторые адепты утверждали, что на поверхность раствора всплывали яркие кристаллы в форме звезд. Другие говорили о появлении пленки из окисла, которая, разрываясь, образовывала сверкающий металл, в котором отражался в уменьшенных масштабах Млечный Путь. Получив такое знамение, алхимик извлекал свою смесь и оставлял ее «вызревать» либо на воздухе, либо в сыром помещении, где она и пребывала до первого дня следующей весны. Но это уже другой этап неутомимой Большой Работы.

**Преображение и «Философский Камень»**

*Бог — словно волшебное дерево, которое дает все, что ни попросишь. Но чтобы попросить и взять, надо подойти поближе к дереву.*

В длительном голодании второму алхимическому знамению соответствует второй ацидотический криз. Внутренняя среда организма снова начинает закисляться, хотя и не так резко, как при приближении первого криза. Для голодающего — это время возможного проявления хронических заболеваний и более серьезных глубинных проблем со здоровьем, возникающим в сфере психики, эмоций, ума. Это означает, что очищение наконец коснулось каузального, причинного тела и теперь выкорчевываются корни проблем и болезней, изъянов души и характера.

Дорогие мои, кроме этого внешнего проявления внутренней работы, в организме происходит множество незаметных глазу алхимических преобразований, связанных, в первую очередь, с энергетикой чакр, активации их работы, с очищением каналов нади, перестройкой структуры ДНК и т.п. Но все это теснейшим образом связано с трансформацией сознания человека, увеличением уровня вибраций и прекращением отождествления с физическим телом.

Большинство этих алхимических изменений во время голодания протекает автоматически, но для начала настоящих преобразований в сознании необходимо преодоление некой критической массы — определенного уровня вибраций души и тела. Это как в квантовой физике. Электрон спокойно вращается по своей орбите, но ровно до тех пор, пока его энергетический потенциал не превышает определенного уровня. Тогда электрон мгновенно, без промежуточных этапов, перескакивает на другую орбиту или даже разделяется на два. Эти атомные метаморфозы качественно изменяют свойства данного вещества.

Тоже самое происходит в сознании человека, в его тонких телах и физической оболочке. До тех пор, пока сознание воплощенной души слепо отождествляет себя с физическим телом, ни энергетика сознания, ни, соответственно, вибрационные показатели не могут расти, то есть сознание накрепко приковано к грубым низкочастотным вибрациям материального мира. Поэтому столь важна однонаправленность ума, который вместо погружения в эти низкие вибрации становится обращенным и восприимчивым к божественным вибрациям Первоисточника, утончается и вызывает преобразования сознания.

Как только частота вибраций сознания воплощенной души совпадет с частотой Единого Божественного Сознания, человек осознает свое Истинное Я, становится самим Первоисточником, Атманом. Именно эта тонкая вибрация и вызывает тот качественный скачок во всем — в сознании, всеобъемлющем понимании Абсолютной Реальности, осознании Единой Универсальной Божественности Всего Сущего. Даже физическое тело преображается — появляются дополнительные спирали ДНК, молекулы и клетки становятся более мелкими, эфироподобными и энергоемкими (вы, наверное, замечали, что у духовных старых душ все в теле более тонкое и изящное — и мягкие волосы и строение тела и т. п.)

Этот великий момент просветления и трансформации называют по-разному — мистический брак, Квантовый скачок, самадхи, нирвана. Суть этого трансцендентального явления — подлинная трансмутация, истинная алхимия души. Дорогие мои читатели, об этом состоянии легче написать, чем достичь. Да и пересказать неповоротливыми человеческими словами те тонкие невесомые ощущения и переживания Божественного Присутствия, которое нисходит на праведные души во время осознанного голодания, просто невозможно. Словом, после непростой кропотливой работы, на которую может уйти не одно голодание и даже не одна жизнь, йог перестает отождествлять себя с телом, умом, эго и наполняется осознанием своей Божественности. Его физическая оболочка окончательно очищается от шлаков и грязи, душа освобождается от всех наслоений и примесей материального мира, избавляется от всех привязанностей и желаний, его сознание просветляется и становится тождественным Сознанию Единого и Неделимого. В этот период в обновленном организме святого йога, в его тонких структурах происходит окончательная алхимическая трансмутация — физическое тело перестраивается на принципиально новый способ питания (хотя все новое — основательно забытое старое — так когда-то питались наши далекие предки — лемурийцы) — питание чистой Праной. Оно отличается тем, что все элементы, необходимые для построения новых клеток, организм получает не из материальных веществ, получаемых через пищевод, а из первичной божественной энергии — Праны, которая беспрепятственно втекает в физическое тело через полностью открытые чакры.

Сознание человека само строит питательные элементы и вещества в нужных количествах, сгущая и овеществляя энергию. Это достижение подлинного бессмертия. Это опыт постижения Бога. Это — высшая Цель йоги, это — окончательное освобождение от материальных оков, это — получение «Философского Камня» продвинутыми алхимиками. К сожалению, подобная метаморфоза и трансмутация происходит только у считанных единиц. И хотя праническое питание в какой-то мере характерно для каждого человека, окончательный переход на него возможен только после постижения Бога.

*Бодрствующие люди имеют Единый мир. Спящие люди удаляются каждый в свой собственный, но не замечают этого.*

Так же как йог, начинающий длительное голодание, не может с уверенностью заранее сказать, добьется ли он успеха, так и алхимик, приступая к Большой Работе уповает только на милость Небес и свое упорство. Он продолжает свой эксперимент. Адепт помещает «созревшую» и очищенную смесь в прозрачный сосуд из горного хрусталя, который закрывается особым способом, то есть герметически, или как говорят алхимики, печатью Гермеса. Теперь с величайшей осторожностью нужно нагревать сосуд, плавно и аккуратно изменяя температуру. Не следует забывать, что в этом сосуде в смеси по-прежнему присутствует сера, уголь и калий. Алхимик должен довести ее до белого каления, но избежать при этом взрыва. При выполнении этой операции многие алхимики пострадали от сильных ожогов, а некоторые были даже убиты. Происходящие при этом взрывы имеют особую мистическую силу и создают столь запредельные температуры, что в лабораториях плавились кирпичные и каменные стены!

Адепт терпеливо нагревал смесь до каления и остужал ее, осторожно нагревал и остужал, повторял молитвы и алхимические формулы, впадая в транс и забытье, проводя у хрустального сосуда дни и недели, которые складывались в долгие месяцы и годы, пока, наконец, не получал в сосуде некой «эссенции», загадочного флюида под алхимическим, как всегда образным и символическим названием — «крыло ворона». Есть основания полагать, что окрашивание содержимого в яркий сине-черный с отливами цвет, схоже с явлением, которое современные ученые называют электронным газом, имеющим именно эти характерные оттенки. Это важное и долгожданное знамение, поскольку из своих манускриптов алхимик знал, что вслед за появлением «крыла ворона» в сосуде непременно должно образоваться «алхимическое яйцо» — смесь, превращенная в голубовато-белую жидкость, что символизировало бы окончание эксперимента.

Если «крыло ворона» вселяло в алхимика надежду, то «алхимическое яйцо» давало знак, что сосуд можно открыть. Эта невероятно красивая, фосфоресцирующая в темноте жидкость на воздухе быстро твердела, а затем это вещество распадалось. Оставшуюся окалину адепт аккуратно собирал и начинал промывать ее в течение нескольких месяцев дистиллированной водой, подвергшейся тройной перегонке. Потом он будет хранить эту воду в темном месте, где отсутствуют перепады температуры, как зеницу ока, ибо эта жидкость — универсальный растворитель, легендарный алхимический эликсир долгой жизни, эликсир Фауста, «эликсир бессмертия».

Далее алхимик растворял смесь в стекле. Это вещество, соприкасаясь со слегка размягченным стеклом, мгновенно растворяется внутри него, придавая ему ярко-красную окраску и вызывая свечение сиреневого цвета в темноте. После этого адепту оставалось только измельчить в агатовой ступке это видоизмененное чудесное стекло. Порошок, полученный таким образом, в алхимических текстах называется «порошком проекции», или тем самым знаменитым «Философским Камнем» — наиглавнейшей алхимической святыней и ценностью. «Таким образом, — пишет граф Бернардо Тревизо (1406—1490) в своем алхимическом философском трактате, — получается этот драгоценный камень, превосходящий по своей ценности все драгоценные камни в мире; это — истинное безграничное сокровище во славу Господа, который живет и властвует вечно».

Труд всей жизни алхимика, его Великое Делание было завершено, и в руках просветленного адепта появлялся чудодейственный «Философский Камень» и «Эликсир Бессмертия». Но это, отнюдь, не главное. В самом алхимике произошла та трансформация, о которой образно говорится в алхимических текстах, и которую мы не в силах описать человеческим языком. Эту трансформацию, трансмутацию сознания телесного свинца в духовное чистое золото можно воспринимать как Вознесение, Преображение, Самадхи или Нирвану. Это полное слияние души алхимика с Абсолютным Универсальным Духом. В этом божественном озарении адепт открывает истинный смысл и Цель своей долгой и напряженной Работы, поскольку приступая к ней, к его цели примешивались материальные мотивы. Перед Мастером Алхимии открывались тайны божественной творческой энергии и иллюзорная преходящая суть материи, он осознавал Единство в многообразии и сам становился Творцом, устанавливающим Законы и правила существования материи. Поэтому любые неблагородные металлы, послушные его воле, превращались в благородное золото, простые булыжники обращались в алмазы, и наоборот, драгоценные камни могли превратиться в морскую гальку. Ибо блеск золота не ослеплял просветленного адепта и не мог помрачить его рассудок, а сияние бриллиантов для него ничем не отличалось от блеска стекла или куска кварца.

*Если познал основу всего сущего — познал все. Не ищи капли, когда пытаешься познать море.*

В мире существует множество потрясающих легенд о «Философском Камне», или красном «порошке проекций». Предания говорят, что даже в руках непосвященных он не утрачивал своих чудодейственных свойств. С помощью этого Камня обычные простые люди могли произвести трансмутацию металлов в золото. Одна из самых доподлинных и неоспоримых историй о «Философском Камне» записана «В пронаусах Храма мудрости» — трактате доктора Хартмана. Автор описывает, как некий монах Августинского ордена по имени Венцель Зайлер в монастырском подвале случайно обнаружил тайник алхимиков. Там не было ни золота, ни драгоценностей, а лишь 4 склянки с таинственным красным порошком. Так волею судьбы в руках Зайлера оказался «порошок проекций». В присутствии императора Леопольда Первого, короля Германии, Венгрии и Богемии, он произвел ряд опытов по превращению олова в чистое золото. Пораженный король произвел ловкого монаха в рыцари и даровал ему титул барона. Однако вскоре чудодейственный порошок у Венцеля закончился и его последний эксперимент по трансмутации закончился лишь частично: большая семикилограммовая серебряная медаль, погруженная в этот порошок, превратилась в золото лишь на две трети — другая ее часть так и осталась серебряной. Эту удивительную овальную медаль до сих пор можно увидеть в Венском Музее истории искусств. В каталоге этот необычный экспонат обозначен, как «Алхимический медальон». Верхняя треть диска серебряная, нижние две трети — золотые.

Дорогие мои, превращения металлов в золото — это лишь одно из безграничных удивительных свойств «Философского Камня». Он — нечто вроде надежного резервуара для хранения божественной творческой энергии в состоянии покоя, которой можно манипулировать по своей воле. Но зачастую неисчерпаемая преобразовательная сила Камня, вложенная в него Алхимиком, используется людьми, лишенными фантазии, лишь как средство трансформации металлов.

Сами же Адепты Алхимии, которые открыли в себе Великую Тайну, действительно становились бессмертными всемогущими существами. Кроме того, обычное питание утрачивало для них всякое значение — они как индийские йоги, бодхисатвы и дживанмукты, достигшие освобождения, были вольны вкушать материальную пищу или нет. Сейчас нам это может показаться весьма неправдоподобным, но этому есть много надежных документальных свидетельств.

Обычно средневековые алхимики отличались невероятной скромностью, скрывались от людей и не афишировали свое Искусство. Они тихо переезжали с места на места по мракобесной и нетерпимой к инакомыслию Европе, появляясь и исчезая по собственной воле. Настоящие адепты, осуществившие Большую Работу, ревностно хранили свои знания в ослепительной тайне и передавали их одному-единственному ученику. Из-за этой секретности, слухи о Мастерах обрастали небылицами, они подвергались клевете и гонению. Однако даже такие искаженные невежеством предания донесли свидетельства о том, что жили алхимики много сотен лет, не употребляя никакой пищи, за исключением своего эликсира, несколько капель которого позволяли им продлить молодость физического тела на многие годы. История сохранила имена выдающихся алхимиков, среди них можно назвать Томаса Нортона, Исаака Голландца, Василия Валентина, Роджера Бэкона, Альберта Великого, Николы Фламеля, Раймонда Луллия, графа Бернардо Тревизо, графа Сен-Жермена и др.

Как и алхимик, йог, который с помощью осознанного голодания познавал себя как Высшее Я, достигал бессмертия. Как отмечалось, его организм полностью переходил на праническое питание, и ему становилось абсолютно неважным ест он или нет, дышит или нет, живет или нет. Он выполнил свою миссию на Земле. Осознавший себя йог наполнен переживанием божественности — все остальное утрачивало для него какую бы то ни было ценность.

Таким образом, осознанное йогическое голодание — это и есть высшая алхимия души, ума и физического тела, трансформация сознания, которая преобразует человека из животной личности в божественную сущность.

*Человек может познать Бога лишь до той степени, в которой он сам может быть Богом.*

Подводя итоги, можно сказать, что все процессы, происходящие во время осознанного голодания, условно можно разделить на три большие раздела: изменения в физическом теле, тонком теле (для простоты временно объединим все наши тонкие тела в одно понятие) и каузальном теле (Высшем Я, Сознании). Эти глобальные изменения в телах разной плотности, можно сравнить с движением разных стрелок на часах. Предположим, на наших «часах» три стрелки: часовая, минутная и секундная. Секундная стрелка обежит весь круг, а минутная сдвинется всего на одно деление. В свою очередь, когда минутная стрелка завершит круг, часовая переместится на час вперед. Движение часовой стрелки настолько медленно, что глаз не в состоянии его зафиксировать, то есть мы не можем уловить самого главного перемещения, поскольку обе стрелки, та, что показывает секунды, и та, что обозначает минуты, никакого самостоятельного значения не имеют без часовой стрелки.

Аналогично и грубо упрощая, все процессы, происходящие во время осознанного голодания в физическом теле (закисление внутренней среды, выведение шлаков и солей, поглощение инородных образований, аутолиз и т.п.) происходят стремительно, подобно движению секундной стрелки из нашего примера. После того, как грубое, или физическое, тело проделало уже значительную очистительную работу, наблюдаются некоторые сдвиги и в преобразовании тонкого тела, то есть в нашем сознании. И уже после того, как значительная очистительная работа осуществлена разумом, начнется еле заметное движение и в каузальном теле, то есть в причинном, в его священном Атмане. Это каузальное тело, — Высшее Я человека, подобно часовой стрелке. Из этого следует, что осознанное голодание проводится исключительно для пробуждения сознания каузального тела, сознания Высшего Я, а очищение грубого, как и тонкого тела необходимо единственно ради осознания Атмана. Сами по себе они мало что значат. Самая важная сфера человека — его истинное Высшее Я — сфера Атмана. Следовательно, и само голодание должно послужить исключительно для осознания себя как Высшее Я. Однако и физическое и тонкие тела всегда должны быть использованы на благо — как инструменты познания грубого материального мира, как средства преодоления божественной иллюзии — Майи. Только в этом случае они послужат на пользу нашему каузальному телу, или Высшему Я! Только тогда осознанное голодание приведет к Цели.

**ИЗМЕНЕНИЯ, ПРОИСХОДЯЩИЕ ВО ВРЕМЯ ГОЛОДАНИЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ТЕЛЕ**

В грязный сосуд что ни влей — непременно скиснет.

 Дорогие мои, прежде чем приступить к подробному рассказу о процессах, происходящих в физическом теле во время голодания, необходимо сказать несколько слов о том, что же это такое — наша привычная оболочка из плоти и крови.

Физическое тело — сложнейшее устройство, божественный инструмент познания трехмерного мира, механизм восприятия, с помощью которого Высшее Я или Атман исследует определенный уровень мироздания или плотности. Тело создается душой (атмой) с помощью высоких помощников — Богов-Творцов. Для каждого уровня вибрационной плотности нужно свое тело, свой носитель самовыражения. Очевидно, что для исследования одномерных миров наше физическое тело не годится, так же как малопригодно оно для изучения астральных планов.

Физическое тело — это универсальный аппарат. Все его функции рассчитаны на исследование, восприятие и взаимодействие с физическим трехмерным миром. Но в биологический организм встроены многочисленные функции для связи с Высшим Я, так же предусмотрены функции, рассчитанные на взаимодействие как с более грубыми плоскостями сознания, так и с эфирным, астральным, ментальным планами. Для поддержания связи с другими плотностями в физическом теле была создана система чакр. Каждая чакра нашего организма — представитель того или иного плана, иного мира с тем или иным уровнем вибрации. Например, первая чакра напрямую связана с эфирным планом, вторая — с витальным (эмоциональным), третья — с ментальным подпланом астрального плана и так далее. Чакры понижают уровни колебаний божественной энергии, то есть служат трансформаторами или средством связи воплощенной души с маленькими «я» — представителями души на каждом из планов.

Такая уникальная система чакр была предоставлена и введена в биологическую форму для того, чтобы воплощенная душа не забывала о своих «я» более высоких плотностей. Тем не менее, несмотря на поистине безграничную энергетическую мощь системы чакр, души оказались не готовы для опыта физической материи и забыли о связи со своими многими «я» более высоких планов и, прежде всего, о связи со своим Высшим Я. Именно этот опыт беспамятства называется падением из благоволения. Кроме развитой системы чакр, головной мозг землянина также способен взаимодействовать с энергиями физического, эфирного и астрального плана. Вот почему мозг нашего физического тела обладает почти бесконечной емкостью, которой падшая душа пока не в силах воспользоваться.

Опыт уплотнения части души так, чтобы она могла исследовать физический мир посредством биологической сущности (физического тела), оказался настолько травмирующим, что души оказались захваченными в плен. Они были пленены своим отождествлением с узким вибрационным спектром трехмерного мира, то есть свои безграничные возможности, всемогущество и всезнание они променяли на узкие рамки восприятия одного-единственного плана Бытия. Души попали в плен своих иллюзий — они стали верить, что являются телом, начали отождествлять себя с эго, с рассудком или ощущением индивидуального «я». Это в корне изменило процесс исследования плотных миров — ведь «исследователь» забывал и о том, что он исследователь и о том, что он должен исследовать — он полностью отождествил себя с исследуемым. Поскольку души отождествили себя с физическим телом, то есть с сознанием материального мира, то, можно сказать, что задание Сознания (Абсолюта) по изучению плотного мира они выполнили. Остается только вернуться с «докладом» к Высшему Я и получить выговор.

Дорогие мои, конечно, в «пленении» души виновата не трехмерная плоскость Бытия, не окружающая среда, а сознание, которое узконаправлено сконцентрировалось на вибрациях физического мира, которое накрепко ассоциирует себя с логическим умом и телом. Для осознания себя как Высшее Я были разработаны разные методики и механизмы. Одна из техник освобождения — проведение йогического голодания. Осознанный отказ от приема пищи направлен именно на ослабление влияния на душу материальной иллюзии и достижение осознания себя как ничем не омраченное Сознание Абсолюта. Как только человек перестанет отождествлять себя с физическим телом, рациональным умом и эго, его душа перестанет пребывать в колесе перевоплощений и вернется к своей истинной Сути.

Ну а до тех пор, пока этого не произошло, надо беречь свое физическое тело и относиться к нему бережно и отстраненно, как к инструменту познания плотного мира, средству, с помощью которого можно пересечь туман материальной иллюзии. Мы же не отождествляем себя с поездом, который перевозит нас из одного города в другой, не считаем вагон «своим», хотя и едем в нем. Так и физическое тело — не стоит называть его «своим», глупо считать, что оно — это вы. Мудрецы советуют воспринимать тело как транспортное средство, которое способно доставить вас в конечный пункт назначения — «домой», к познанию своего единства с Божественным Сознанием. Поэтому в Пути следует уделять ему должное внимание (заправлять топливом, ремонтировать и т.п.), а после того, как человек оказывается «на месте», необходимо спокойно оставить его, а не пытаться подняться на третий этаж, сидя за рулем собственного «автомобиля», после того, как подъехали к «дому».

Таким образом, наше «простое» и обыденное физическое тело, служит высоким и возвышенным целям, предназначено для исследования Божественного Творения в спектре вибраций физического мира. И уж если воплощенная душа оказалась в этой материальной оболочке, нужно помнить о своем божественном предназначении (расширять Творение своей творческой энергией, познавать Божественность в физическом плане Бытия), необходимо извлечь из этой ситуации (жизни на Земле) весь доступный опыт, чтобы постепенно повысить уровень вибраций и осознать себя как Высшее Я. Глупо, стыдно и даже преступно использовать тело не по божественному назначению. Используя чудесный инструмент — физическое тело — воплощенная душа должна выполнить свою миссию в этом плане Бытия, чтобы обогатиться опытом и вернуть себе всемогущество и способность воспринимать Абсолютную Реальность во всем ее великолепии, не ограничивая свое восприятие телесным сознанием. Теперь, высказав все это, можно приступать к описанию процессов, происходящих в физическом теле во время голодания.

*Человек есть мысль. А тело — гроб для мысли.*

Чтобы лучше понять, как голодание влияет на физическое тело и различные тонкие тела, следует напомнить о следующих устойчивых связях систем физического тела с тонкими телами:

1. Пищеварительный аппарат есть собственный представитель физического тела.

2. Комплекс системы кровообращения взаимодействует с телом нижнего астрала.

3. Аппарат дыхания осуществляет связь с астральным организмом — телом подсознания.

4. Симпатическая нервная система взаимодействует с телом высшего астрала.

5. Спинномозговая система управляется ментальным телом.

6. Шишковидная железа взаимодействует с каузальным телом.

Эти емкие сведения вам сильно пригодятся, когда начнете практиковать голодание, а также дыхательные и медитативные упражнения. Вам станет понятным, почему шлаки и яды, высвобождаясь из клеток во время голодания и попадая в кровь, так сильно влияют на эмоциональное состояние и настроение. Вы поймете, почему во время голодания многие дыхательные упражнения способствуют стремительному очищению (взаимодействие с подсознанием, его команды). Почему при голодании концентрация внимания на шестой чакре очищает душу. О связях, которые существуют между тонкими и грубыми телами человека более подробно описано в книге Георгия Бореева «Сознательные выходы из тела».

*Майя по своей природе скрыта, но когда она становится проявленной, она принимает форму ума.*

А теперь внимательно рассмотрим все процессы, происходящие в физическом организме во время голодания. Это необходимо для того, чтобы знать и уметь использовать физиологические механизмы тела для очищения и преобразования Сознания. Первые часы любого воздержания от пищи — большой стресс для физического тела. Психологический настрой снимает моральную нагрузку, но организм не обманешь — многолетняя привычка человека принимать пищу по распорядку отзовется тревожными сигналами желудка и пищеварительной системы. Питание в него не поступает, а соки еще вырабатываются к урочному часу. У людей с большим опытом голодания (у тех, кто часто постится) желудок быстро воспринимает отказ от пищи как долгожданный отдых, а весь организм, наоборот, собирается, особенно активизируются выделительные системы. Но у новичков (особенно у тех, кто страдает желудочными заболеваниями) желудочные соки могут выделяться и вызывать жжение и неприятные ощущения в течение одного-двух дней. Для облегчения страданий и ускорения приостановки работы желудка, лучше всего промыть желудок водой. Процедура малоприятная, но эффективная.

Не получая питания извне, физическое тело начинает потреблять свои резервы, так называемый НЗ (неприкосновенный запас). Вот эти запасы и начинают расщепляться, а расщепление внутренних питательных веществ и второстепенных тканей в процессе голодания приводит к накоплению продуктов их распада внутри организма. Выделительные органы работают на полную мощь, но обычно они не успевают оперативно вывести возросшее их количество. Это приводит к быстрому закислению внутренней среды организма. Смещение показателя рН в кислую сторону называется ацидозом и является одним из важных факторов очищения физического тела на первом этапе голодания.

Процесс закисления внутренней среды организма нарастает час от часа, день ото дня. Обычно максимум закисления наблюдается на 6—10-й дни голодания. Тем не менее, уже на 1—2-й день резервы — запасы животного сахара (гликогена или того самого НЗ) иссякают, организм приступает к расщеплению жира, а именно кислые продукты неполного расщепления жира (масляные кислоты, ацетон) приводят к закислению внутренней среды. Накопление в крови этих продуктов неполного распада отражается на самочувствии человека: у голодающего могут появиться головная боль, тошнота, чувство слабости, общее недомогание, апатия, вялость, плохое настроение. Такое состояние — результат накопления в крови вредных веществ, которые не успевают выводиться из организма. Вот здесь и нужно помочь своему физическому телу — например, сбегать кросс или просто выйти на воздух и прогуляться, а на ходу выполнить дыхательные упражнения (бхастрику, связанное дыхание, ритмическое дыхание и т.п.); или очистить кишечник с помощью клизмы, принять душ или ванну. Обычно эти несложные процедуры снимают все неприятные симптомы. Однако явления легкого самоотравления постепенно могут нарастать до 6—10-го дня голодания. Степень тяжести такого самоотравления и ухудшения самочувствия напрямую зависит от уровня чистоты или загрязненности души и тела, с которой человек подошел к голоданию: чем более неправильный и неправедный образ жизни и питания вел человек, тем более тяжело он переносит эти первые дни. Чем больше голодал ранее — тем легче.

Дорогие мои, кровеносная система физического тела напрямую связана с эмоциональным телом. Поэтому значительное увеличение концентрации вредных веществ в крови тут же отражается на эмоциональном состоянии человека. Так же как алкоголь, попадая в кровь, вызывает опьянение, эмоциональное возбуждение и приподнятое настроение, так и шлаки и токсины, растворенные в крови, вызывают уныние, апатию, жалость к себе и весь спектр негативных эмоций, обобщенно называемый «плохим, дурным настроением», что тесно сопряжено с «плохим самочувствием». Таким образом, очистительные процессы в физическом теле через указанные выше связи начинают воздействовать на более тонкие тела человека.

После 6—10-го дня голодания происходит поворотный момент, когда самочувствие резко улучшается. Наступает перелом, первая алхимическая трансформация — организм перестраивается на другой способ питания: клетки начинают использовать углекислый газ по принципу фотосинтеза. Одновременно и потребление кетоновых тел (продуктов распада жиров) начинает опережать их наполнение. Сахар теперь получается из собственного жира и белка, и при наличии этого сахара жир расщепляется, не оставляя вредных продуктов неполного распада. Кровь постепенно освобождается от шлаков.

Ученые называют такое питание эндогенным и доказали (в частности, академик М.Гулый и профессор М.Волский), что во время голодания организм перестраивается на усвоение углекислого газа и азота прямо из воздуха. По законам химии, кислая среда плазмы крови способствует распадению молекул углекислого газа на кислород и свободный углерод, который с участием атомов азота преобразуется в углерод питательных органических веществ. Это и есть полноценное эндогенное (внутреннее) питание, подобно биосинтезу у растений.

Отмечено, что в этот период голодания потери в весе у голодающего заметно снижаются, самочувствие резко улучшается, повышается настроение, появляются добрые, светлые мысли. Этот перелом, который наступает примерно на 6—10-й день голодания, специалисты называют ацидотическим кризом. Однако у некоторых людей (у тех, чей организм переполнен шлаками и ядовитыми веществами), наступление ацидотического криза может запаздывать, так как кровь все еще переполнена продуктами полураспада и чужеродными веществами, которые не успевают выводиться. Либо криз проявляется не так выражено (по тем же причинам) и из-за плохого самочувствия не ощущается. Не стоит унывать и огорчаться. Улучшение самочувствия произойдет в любом случае, также как переход организма на эндогенное питание. Главное набраться терпения и не опускать руки — ни в коем случае не прекращайте делать очистительные клизмы, собрав все мужество, совершайте хотя бы небольшие прогулки, выполняйте дыхательные упражнения и другие процедуры.

Особо следует отметить, что процесс перестройки физического тела на эндогенное питание, происходит только в случае полного отказа от приема ЛЮБОЙ пищи — твердой или жидкой: любые соки, чай, мед, разведенный в воде, лимонный сок с водой, отвар шиповника и лечебных трав и т. п. — не дают организму перестроиться и такую диету нельзя назвать голоданием. Тем более недопустим подобный самообман для достижения высоких духовных целей, которые мы ставим в этой книге.

Дорогие мои, закисление внутренней среды запускает очень важный механизм растворения ослабленной ткани, который ученые называют аутолизом. Активизируются клетки-чистильщики — фагоциты и энзимы, функция которых сводится к разрушению не жизнеспособной, видоизмененной ткани и всего чужеродного в физическом теле человека. Этими разрушенными клетками организм с удовольствием питается, а все непригодное интенсивно выводит вон.

Специалисты установили, что первыми «жертвами» фагоцитов и энзимов становятся болезненно измененная ткань, спайки, опухоли, гематомы, отеки, патогенные микроорганизмы и т. п. Во время голодания активность фагоцитов может увеличиваться втрое. С повышением температуры возрастает активность ферментов, поэтому применение прогреваний и горячих ванн при голодании значительно ускоряют процессы аутолиза. Кроме того, отмечено, что активность фагоцитарной агрессии повышается летом, а зимой — снижается. Поэтому голодать зимой легче, так как все очистительные процессы замедленны и менее выражены симптомы самоотравления, а летом — эффективнее, поскольку очищение организма идет бурно, взрывообразно, ускоряются и обостряются все процессы.

*Существует три препятствия, которые должен преодолеть духовный искатель, желающий познать Истинное Я: тревоги прошлого, тревоги настоящего, тревоги будущего. Препятствия прошлого — воспоминания о прошедшем и влияние прошлого на человека. Препятствия настоящего — отсутствие желания учиться, леность ума, угрюмость, самомнение. Препятствия будущего — ожидание несчастий, мысли о них.*

Всю необходимую энергию для расщепления тканей организма и выведения «мусора», физическому телу поставляет тело эфирное. Это оно неустанно трудится «выметая» грязь и продукты распада через кожу, дыхание, кишечник и другие выделительные системы. Эфирное тело также осуществляет контроль за тем, чтобы не были затронуты аутолизом жизненно важные органы и мозг.

При расщеплении ослабленной ткани, освобождаются и выводятся наружу заключенные в ней шлаки и чужеродные вещества. Это еще один важный механизм очищения — избавление от шлаков. Обычно под понятием «шлаки» подразумевают конечные продукты белкового обмена (мочевина, мочевая кислота, кретинин, аммонийные соли); конечные продукты углеводного, жирового обмена; поваренная соль, соли кальция, а также чужеродные вещества, применявшиеся в технологическом процессе фабричного приготовления продуктов — отбеливатели муки, разрыхлители теста, консерванты, усилители вкуса, синтетические добавки, красители, наполнители, хлорирование воды, кроме того организм переполняют принятые в большом количестве лекарственные препараты, которые в обычной жизни выводятся из организма с большим трудом.

Все это «богатство» оседает в клетках физического тела и от всего этого голодающему приходится мучительно избавляться во время голодания, если он злоупотреблял ранее продуктами, содержащими вредные ингредиенты, неправильно смешивал продукты или просто переедал и принимал лекарства. Именно резкое выведение всей этой грязи из мест их залегания и выброс в кровь способствует столь неприятному ухудшению самочувствия при проведении голодания.

Поль Брэгг описывает, как из его организма были выведены вреднейшие вещества, например, ртуть, входившая в состав лекарств, которыми его «лечили» в раннем детстве, а также опасный яд ДДТ, которым в середине прошлого века щедро обрабатывали поля. Вот, что он пишет в своей книге «Чудо голодания» о выходе шлаков из своего организма: «Когда я прохожу 10-дневное полное голодание, каждое утро беру пробу первой после сна мочи. Я помещаю ее в маленькую бутылку и храню в прохладном месте. Через несколько дней в моче обнаруживаются маленькие кристаллы. Я направляю мочу на химический анализ, который показывает, что в ней имеются следы ДДТ и других ядовитых пестицидов…

Однажды, когда я голодал в течение 21 дня, то на 19-й день почувствовал сильные боли в мочевом пузыре, особенно неприятные при мочеиспускании. Я отправил мочу на анализ, и оказалось, что она перенасыщена ДДТ и другими токсинами. Когда эти яды вышли из меня, я ощутил огромный прилив энергии. Белки моих глаз стали белоснежными, а кожа приобрела приятный цвет».

Таким образом, простое наблюдение за цветом, мутностью и запахом вашей урины многое подскажет вам о собственной зашлакованности. Кроме того, об этом красноречиво скажут во время голодания обложенный налетом язык, количество слизи, выделяющейся через глаза, уши, нос; неприятный запах от вашего тела и изо рта при дыхании, обилие каловых камней, сгустков слизи и прочих вкраплений при клизмах, общее неважное самочувствие.

Первым делом организм избавляется от застоявшейся «мертвой» воды, поваренной соли, солей кальция. Затем потребляются болезненно измененная ткань, жир внутри брюшной полости, мышцы. Далее идет потребление ткани организма и внутриклеточное очищение. У большинства эти процессы в физическом теле продолжаются весь период голодания, но у чистых людей (старых, зрелых душ) организм может перестроиться на питание чистой праной.

Но вернемся к тому моменту, когда организм преодолевает первый ацидотический криз, поскольку это очень важный момент во всем голодании. В этот период (на 6—10-й день голодания), кроме пика напряжения от самоотравления, могут проявиться и обостриться все ваши хронические заболевания, особенно те из них, которые ранее были «сбиты», «затушены» лекарствами и тем самым были загнаны в незаметное вялотекущее состоянии. Закисление внутренней среды физического тела переводит эти недуги из хронического состояния в острую фазу и только после этого происходит исцеление. По степени обострения болезни можно судить, насколько успешно голодание очищает ваше эфирное и эмоциональное тела, поскольку более 90% всех хворей своими корнями уходят в эти тонкие тела. Обычно на 6—10-й день голодания эфирное тело справляется с переизбытком в физическом организме шлаков и токсинов, и начинает направлять жизненную энергию на внутреннюю работу. Оно становится чище, ярче, приобретает светлый бело-голубоватый оттенок. Энергии эфирного тела с избытком хватает и на борьбу с хроническими болезнями, и на восстановление генетической структуры ДНК по «правильным» божественным чертежам, исправляя накопившиеся в клетках физического тела изъяны.

*Двадцать ударов молота могут не разбить камень, а двадцать первый разобьет. Это не значит, что двадцать ударов были напрасными. Каждый удар способствует будущему успеху. Точно так же и воплощенная душа не всегда и не во всем добивается успеха, но она может достичь вечного блаженства, проявляя терпение, мужество, постоянно совершая добрые дела, наполнив душу любовью к Богу. Каждое мгновение жизни дышит этой любовью.*

Если человек выдержал первую стадию голодания, значит, в какой-то мере справился с некоторыми проблемами в эмоциональном теле. Постепенное очищение сознания высвобождает эмоциональное тело от застоя энергии, которое возникло в результате негативных эмоциональных реакций в повседневной жизни. Когда тонкие структуры эмоционального тела восстанавливаются (основная их часть восстанавливается лишь ко второму ацидотическому кризу), начинают исчезать причины болезней, а вслед за этим происходит исцеление физического тела от терзавших его недугов.

После первого ацидотического криза наступает стадия компенсации, или адаптации. Основные шлаки, токсины, ослабленные, болезненные клетки разрушены и выведены из организма, все органы физического тела получают физиологический отдых и покой, жизненная энергия (прана) восстанавливает их поврежденные функции. Голодающий в это время чувствует себя хорошо, настроение у него приподнятое, он как бы «привыкает», «притерпевается» к голоданию. Но расслабляться рано, ибо стадия компенсации на то и дана человеку, чтобы он начал во время голодания внутреннюю работу по очищению сознания и тонких тел, поскольку на первом этапе ей сильно препятствует плохое самочувствие, упадок сил и большая работа с эмоциональным телом. В этот период хорошо читать духовную литературу, наполняться светлыми мыслями, проводить медитации, читать молитвы, мантры, петь духовные песнопения, выполнять йогические упражнения, дышать пранаяму — то есть выполнять любые посильные упражнения, которые будут наполнять вас божественной энергией, открывать чакры, промывать тонкие каналы нади, пробивать энергетические пробки, зажимы, застои энергии.

*Раздражительность есть слабоволие.*

Стадия компенсации растягивается до 17—23-го дня голодания (иногда чуть дольше), когда начинается вторая волна закисления внутренней среды физического тела. Этот ацидоз значительно менее выражен, чем первый. Затем примерно на 23—25-й день голодания происходит второй ацидотический криз, который, впрочем, также слабее первого. Иногда у голодающих в это время резко обостряются хронические заболевания, либо происходит сильное ухудшение самочувствия, потеря сил, желание прекратить голодание и т.д.

Дорогие мои, к этому моменту голодание только-только приступило к очищению ментального и более тонких тел человека, поэтому и происходит избавление от всех прочно укоренившихся болезней, голодание начинает «выкорчевывать» их, возможно, навсегда. Почему «возможно»? Это зависит от того, вернется ли человек после голодания к прежнему неправильному и неправедному образу жизни, питания и мышления или нет. Если вернется, то грош цена его голоданию, а болезнь снова проявится, но уже в более тяжелой форме. Вернется, конечно, не сразу, а через достаточно длительное время, за которое человек успевает расслабиться и забыть о своих прежних проблемах со здоровьем.

После того, как пройден второй ацидотический криз, который достаточно хорошо очистил сознание голодающего, начинается работа по очищению, усилению, наполнению энергией, увеличению тонких тел, чакр, каналов нади — всего «тонкого» устройства человека. Голодающему на заметку: пока физическое тело человека не преодолеет второй ацидотический криз, нельзя рассчитывать на его полное излечение от хронических заболеваний, отчетливо выраженного омолаживающего эффекта и, тем более, на развитие сверхнормальных способностей (сиддх) и переключение организма на полноценное питание праной и Светом.

В конце концов, физическое тело очищается и в организме происходит последняя, итоговая алхимическая трансмутация, трансформация самого способа питания — при достаточной степени духовной подготовки и чистоты сознания человека (возраста его души), голодающий праведник начинает питаться чистой праной, лучистым светом, божественной энергией. Его чакры открываются, аура просветляется и простирается на десятки метров, в седьмую чакру непрерывным потоком начинает втекать тонкая энергия из Центра Вселенной — изначальная первородная Прана. Это и есть то самое питание «лучистым светом», о котором писал в своей книге Парамахамса Йогананда. К сожалению, эта трансмутация происходит далеко не у каждого. У большинства людей она так и не наступает. Организм продолжает привычно расщеплять и поглощать ослабленные и второстепенные ткани, затем приступает к потреблению тканей мышц и менее значимых органов. В таком случае голодание может длиться только до тех пор, пока запас второстепенных тканей не иссяк и только после этого начинается чрезмерное истощение опасное для жизни физического тела. Однако наступает оно не скоро, обычно лишь через 35—90 дней голодания, что зависит от конституции и упитанности человека.

*Остерегайся двух главных врагов ищущего: тщеславия, которое считает, что знает все на свете, и сомнения.*

Сказанное выше совсем не означает, что у большинства проведение голодания обречено на провал — вовсе нет. Голодание уже сделало в вашем физическом теле огромную работу — очистило организм от шлаков, ослабило влияние на сознание эго и в какой-то мере освободило от порабощения чувствами и желаниями, значительно успокоило ум. Дальнейшие успехи напрямую зависят от тех усилий, которые прилагает неофит для осознания своей цели и ее достижения. Необходимо стремиться к достижению полного разотождествления себя с телом-умом-эго и осознанию себя как Высшее Я, тогда во время голодания вы тоже сможете переключиться на праническое питание. Помните, плоды в саду созревают не все одновременно — одни наливаются божественной сладостью быстрее, другие — медленнее. Но при искренних систематических усилиях осознания себя как Высшее Я, как Бога-Творца, может практически каждый. Важно не само достижение цели, не результат, а то количество энергии и усилий, которые были затрачены на достижение этой цели. Именно это ценится в духовном мире. Помните, что к правильному пониманию различных аспектов физического тела можно прийти только путем избавления от желаний. Только тогда произойдет единение заключенной в телесную оболочку воплощенной души с существующим вне тела, вне формы, повсюду сияющим Атманом.

Дорогие Воплощения Света, на этом изменения в физическом теле при проведении длительного голодания заканчиваются, в дальнейшем работа продолжается в более тонких телах. Опишем то, что происходит во время голодания в них.

**ИЗМЕНЕНИЯ, ПРОИСХОДЯЩИЕ ВО ВРЕМЯ ГОЛОДАНИЯ В ЭФИРНОМ ТЕЛЕ**

*Избыток или недостаток праны в любой части тела возбуждают болезнь. Управляя дыханием можно освободиться от болезней, от старости и приобрести бессмертие.*

 Во время голодания эфирное тело играет ключевую роль по очищению физического организма, по освобождению его от шлаков, токсинов, всего инородного; включает механизмы ацидоза и аутолиза, переводит на эндогенное питание и провоцирует наступление ацидотического криза. Словом, эфирное тело — основной «чистильщик» грубой телесной оболочки во время голодания. Как отмечают специалисты, 70% всего «мусора» из организма выводится через кожу и здесь неутомимо старательно трудится эфирное тело, которое непрерывным потоком праны «выдувает» грязь изнутри. Именно поэтому в первые дни голодания эфирное тело тускнеет, его эфирные «волоски» скручиваются, прижимаются к поверхности тела. В этот период голодающему нужно помогать своему эфирному телу в его работе — рекомендуется время от времени принимать душ, а лучше — ванну, чтобы очистить кожные поры, а также — совершать прогулки и выполнять дыхательное упражнение бхастрика, чтобы эффективнее выводились вредные вещества через легкие.

Дорогие мои читатели, как вам уже известно, эфирное тело — главный поставщик жизненной энергии для физического. Эфирный двойник полностью повторяет контуры грубого тела. Оно испускает пранические импульсы с частотой 15—20 циклов в минуту. Эти импульсы, видятся как искры голубовато-белого цвета, которые излучаются во вне и производят очистительную и оздоровительную работу в теле физическом, пронизывая его насквозь. Можно невооруженным глазом видеть, как усилившиеся потоки праны выметают с кожи скопившуюся в организме грязь.

Внешне эфирное тело имеет паутинообразную структуру, которая пребывает в непрерывном движении, с торчащими у здорового человека «волосками». У людей больных, ослабленных эти эфирные «волоски» скручиваются и пригибаются к телу. Тоже самое происходит во время голодания в первые дни его проведения, когда почти вся энергия эфирного тела затрачивается на активизацию выделительных функций физического организма, на борьбу со шлаками и токсинами. Однако на 6—10-й день голодания (после ацидотического криза) эти «волоски» резко выпрямляются, само эфирное тело светлеет и увеличивается в размерах.

Приверженцы Богопознания, если ацидотический криз плохо выражен или запаздывает, на это имеются две причины — либо у эфирного тела не хватает энергии из-за энергетических пробок в каналах нади, препятствующих потоку праны от более высоких чакр; либо проблемы в физическом организме более серьезны, чем это бывает в среднем у большинства голодающих. По мере очищения организма и введения праведного образа жизни, такой переход будет происходить более выражено и в определенные сроки.

*Бог — это движущая сила в любом человеке. Он стоит за всеми добрыми импульсами и полезными начинаниями. Все мы — отдельные бусинки, нанизанные на нить, имя которой — Бог.*

В обычной повседневной жизни эфирное тело выполняет важную функцию по преобразованию чужеродной энергии, поступающей с продуктами питания в организм. Как происходит процесс пищеварения на физическом уровне? Пища измельчается в ротовой полости, расщепляется на составные части в желудочно-кишечном тракте, всасывается в кровь, попадает в печень. Вся кровь от желудочно-кишечного тракта обязательно проходит через печень и только после этого разносится по всему организму. Изначально все всосавшиеся в кровь пищевые вещества чужеродны по своему энергетическому строению. В печени происходит преобразование этой структурной энергии из «чужой» в «свою». Только после энергетической трансформации организм может с пользой использовать материальные пищевые вещества. Естественно на это затрачивается энергия, и ее специально для этой цели поставляет эфирное тело. Оно контролирует и управляет всем этим процессом адаптации и преобразования чужеродных информационно-энергетических структур в пригодные и приемлемые для физического организма. У ослабленных, болезненных людей эфирное тело плохо развито, поэтому энергии на полноценную переделку чужеродной структуры пищи порой не хватает. В этом случае некоторые компоненты пищевых веществ вызывают сильную аллергическую реакцию. Особенно много энергии тратится на преобразование энергетических структур мяса и продуктов из него. Убиенная пища несет в себе тяжелый энергетический слепок кармы убийства невинного животного, его страх, эмоции и переживания во время насильственной смерти — все это надо трансформировать и как-то усвоить, принять на себя.

Друзья, кусок пищи — это не только вещества и молекулы, которые в него входят, но и информационно-энергетические тонко-материальные структуры, составляющие его суть. Введение с пищей постороннего и энергетического паттерна, особенно если человек постоянно переедает и злоупотребляет мясной пищей, вызывает ослабление эфирного тела. Поэтому энергетические запасы эфирного двойника не успевают пополняться, тем более, если чакры из-за неправильного и неправедного образа жизни закрыты. Поэтому все чаще физический организм начинает затрачивать часть своей энергии на переработку «чужой» энергии в «свою», подобно тому, как это происходит в печени с пищевыми веществами. Это вызывает постоянное недомогание, быструю утомляемость, нервозность, все более частые и необычные аллергические реакции на различные вещества. С недавних пор аллергия — бич современного общества. Эфирное тело человека теряет свою однородность, становится мутным, серым, нечетким, размытым и слабым. Это, в свою очередь, приводит к тому, что структура и функции органов ослабевают и искажаются. Внешне это выражается в дряхлении физического тела, ранней старости, появления множества болезней и даже нарушение строения ДНК и РНК.

*Истина не знает страха, неправда дрожит от каждой тени.*

Казенная медицина сваливает все на заразу, микробов и ослабленный иммунитет. Врачи тратят силы на медикаментозную борьбу с вирусами и вредными микроорганизмами, но это только мешает человеку понять основную причину своего бедственного положения. Природа не ошибается, в ней нет ничего лишнего. Микробы всегда существовали и не мешали жить и совершенствоваться духовно людям в прошлые века. Скорее даже помогали, так как здоровому физическому и эфирному телу они совершенно не вредны, а добычей их становится только то, что уклонилось от божественных законов. Дело не в микробах, а в наших собственных пороках и против них следует направлять все усилия.

Когда человек начинает голодать, эфирное тело все запасы своей энергии, которые тратились на функцию трансформации информационно-энергетической структуры продуктов питания, начинает направлять на очищение физического организма от всего лишнего и чужеродного, что накопилось за все эти годы. Шлаки страгиваются с мест своего залегания, поступают в кровеносное русло. Далее с током крови они подводятся к органам выделения и выбрасываются наружу.

Когда основная масса шлаков выведена из физического организма, эфирное тело переключается на свою внутреннюю работу — по очищению структуры эфирных органов и активизацию чакр эфирного плана. Все чакры и органы этого слоя обладают тем же цветом, что и само тело. Следовательно, в цвете они тоже будут различаться от голубого до серого. Чакры выглядят как воронки, состоящие, как и все эфирное тело, из световой сетки. Постепенно раскручиваясь во время голодания, эти энергетические центры, проясняются и начинают пропускать и обрабатывать все большее количество энергии, качество праны становится более тонкой, так как активизированные и открытые чакры теперь могут ее усвоить.

*Ничего не дается людям просто так — для наслаждения, для веселого времяпрепровождения и пустого развлечения. Все дается Богом для учебы, для совершенствования души, для самопознания, для работы над собой и приобретения конкретных качеств характера. И если человек тратит драгоценнейшее время на развлечения и утехи, то это значит, что он прогуливает уроки земной школы и запутывается в сетях Кармы.*

Ясновидящий человек может воспринимать в этом слое все органы и члены физического тела, но как состоящие из мерцающего света. Эта эфирная структура проецирует матрицу для роста и обновления клеток физического организма. Во время голодания эта энергетическая матрица обновляется по более тонким «чертежам». Это так называемые «коды ДНК», по которым выстраиваются сначала физические молекулы ДНК И РНК, а вслед за ними и все клетки физической плоти. Рост и построение всего физического тела происходит, опираясь на каркас силовых линий эфирного двойника, который, кроме всего прочего, является носителем магнитных напряжений, в его объеме размещаются все атомы физического человека.

Несмотря на сложный кропотливый труд в тонких сферах, эфирное тело не забывает про очищение и оздоровление физического организма. В грубом теле не мало таких мест, извлечь шлаки и токсины из которых не очень-то просто. Порой эти вредные вещества, засевшие в костях, суставах, гайморовых пазухах и полостях черепа (где скапливается и с годами «утрамбовывается» слизь), соединительной ткани и других местах, «тянутся» и отделяются практически на протяжении всего голодания. Многие голодающие с удивлением замечают высвобождение и выведение этих «залежей» даже после 20—30-го дня голодания. Но их объем, наличие или отсутствие всегда индивидуально и зависит, прежде всего, от чистоты тонких и физического тел.

Мало-помалу, к концу голодания эфирное тело уплотняется, структурируется, наполняется ярким астральным светом, тонкой энергией. Постепенно оно приобретает зачатки совершенно нового инструмента Высшего Я — идеального носителя Сознания, так называемого эфирного тела света. Многие современные западные духовные и мистические школы и направления в последние годы заняты интенсивным выращиванием именно этого эфирного тела света. Одним из методов ускоренного создания тела света является техника вращения меркабы. Об этом написано много книг и информацию легко найти.

Вопрос создания тела света становится тем более важным в контексте приближающегося грандиозного события 2013 года — Квантового Скачка (см. об этом вторую часть настоящей работы, а также книгу Георгия Бореева «Смена Полюсов и Вознесение»). Эфирное тело света очень пригодится людям в слезоточивую эпоху кардинальных перемен, поскольку подготовленные таким образом праведники перейдут в другое, более высокое, измерение и по праву будут основателями новой расы лучистого человечества.

Итак, к концу голодания (примерно на 30—40-й день) эфирное тело наполняется светом, начинает светиться ярким голубым пламенем и значительно увеличивается в размерах. Эфирные «волоски» окончательно выпрямляются. У некоторых «старых» душ начинают четче просматриваться огненные структуры нового тела света. В отличие от физического организма, эфирное тело во время голодания не отдыхает — его тонкая энергетическая работа никогда не прекращается. Этого требует и физиологическое функционирование плотного тела, и систематическая работа по структурированию и формированию тела света, конечно, при достаточном внимании к этому вопросу самого человека. Без постоянной и четкой концентрации мысли на создании тела света — само оно не вырастет.

**ИЗМЕНЕНИЯ, ПРОИСХОДЯЩИЕ ВО ВРЕМЯ ГОЛОДАНИЯ В ЭМОЦИОНАЛЬНОМ ТЕЛЕ**

*Душа рождается вновь и вновь для того, чтобы стать мудрее, чтобы постичь, что она — искра Божья. Тело подобно фитилю в лампе, а стремление к Богу — масло, питающее пламя.*

Основные шлаки и грязь, как ни странно, скапливаются не в физическом теле, а в эмоциональном и ментальном. Этот «мусор» накрепко увязан с биологическим организмом, ибо грязь тонких тел, как кинопроектор на экране, проецирует залежи шлаков в грубом физическом теле. Это они «отдираются» с трудом и болью, накапливаясь в крови, отравляют будни голодающего плохим настроением и отвратительным общим самочувствием.

Дорогие мои, как вы уже знаете, кровеносная система физического организма напрямую очень тесно взаимодействует с эмоциональным или витальным телом. Поэтому уже в первые дни голодания в сознании человека могут появиться обостриться различные эмоции и чувственные переживания: жалость к себе, нетерпение, жалобы на дискомфорт, плохое самочувствие, обида либо на близких за непонимание, либо на весь свет, а также зависть, чувство несправедливости по отношению к себе, нежелание переносить лишения, ревность, страх, неуверенность, растерянность, разного рода сомнения и тому подобное. Терпя и усмиряя внутри себя эмоционально-энергетическую бурю собственных чувств, голодающий ведет настоящую внутреннюю борьбу с эго, проводит колоссальную работу в эмоциональном теле.

Вся известная человечеству магия базируется на связи кровеносной системы с эмоциональным телом и, соответственно, с витальным планом. Большинство магических приемов осуществляется либо посредством приема внутрь магических снадобий, либо вдыхания благовоний и прочих возбуждающих и одурманивающих средств. Все эти вещества, попадая в кровь, воздействуют на эмоциональное тело, вызывая транс, опьянение, измененное состояние сознания, утончая восприятие витального плана и налаживая взаимодействие с ним. Таким образом, простым и интенсивным воздействием на кровь, колдуны и маги достигают способность управлять людьми и событиями, влияя на них через витальный план — нижний слой астральной сферы бытия.

Такое же воздействие на эмоциональное тело оказывают шлаки и прочие ядовитые и отравляющие вещества, которые попадают в кровь во время голодания. Эти вещества вызывают такие устойчивые и неприятные эмоции как уныние, печаль, страх, неуверенность в себе, раздражительность и гнев. Соответственно, освобождение кровеносных сосудов от шлаков приводит к улучшению настроения и эмоционального самочувствия. Справедливо и обратное — глубокая проработка проблем в эмоциональной сфере ускоряет очищение крови и физического организма.

Добровольно и сознательно отказываясь от принятия пищи — одной из самых сильных и гипертрофированных чувственных привычек вкусового наслаждения — человек высвобождает энергетический застой в эмоциональном теле и восстанавливает нормальную энергетику в чувственной сфере, успокаивая ум. По силе и яркости эмоциональных вспышек в витальном теле, которые могут происходить во время голодания, можно судить о силе привязанностей человека к тем или иным чувственным желаниям.

Разумеется, такие эмоциональные вспышки и возникшие чувства следует перетерпеть, а лучше настроить себя положительными возвышенными мыслями на чувство любви ко всему окружающему, ощущение того, что с каждым часом голодания все тонкие и грубые тела очищаются, что проводя голодание, вы спасаете мир. С таким настроем эмоциональное тело быстрее очищается.

Эмоциональный план — это тело низшего астрала, иначе его называют витальным, но чаще всего оно именуется эмоциональным, так как связано с чувствами и эмоциями человека. Этот аурический двойник более тонок, чем эфирный. Он не так точно повторяет очертания физического тела, как предыдущий. Структура эмоционального тела более флюидна, она представляется цветными облаками тонких субстанций, находящихся в непрерывном движении. Эмоциональное тело пронизывает более плотные человеческие тела. Его цвета варьируются от ярко-светлых оттенков до затемненно-мутных, в зависимости от яркости ощущений. Высокоэнергетические ощущения, такие как любовь, возбуждение, радость или гнев, являются яркими и явными, а смешанные чувства темны и мутны. Когда человек усиливает, очищает свои чувства посредством голодания, взаимоотношений, психотерапии или иным способом, цвета изменяют свои первоначальные оттенки, становятся ярче и отчетливей.

В начале голодания эмоциональное тело темнеет и мутнеет, чаще всего плохое самочувствие вызывает подавленное настроение, притупление, размытость чувственно-эмоционального состояния, но время от времени у некоторых эмоциональных, вспыльчивых людей его пронзают яркие чувственные всполохи, острые эмоциональные переживания, подобные тем, о которых мы писали в самом начале главы. У людей чистых, уравновешенных, праведных и занимающихся йогой, эмоциональное тело наполнено чистыми, ровными цветами, зачастую во время голодания оно заполняется насыщенными красками чувства любви ко всему Сущему и благодарности Богу за саму возможность провести голодание и осознать себя как Высшее Я.

Каждый человек, отождествляющий себя с физическим телом, подвержен воздействию тех или иных желаний и эмоций. Сами по себе эмоции и чувства — это мост между умом и физическим телом. Они ощущаются и тем, и другим, но контролируются либо рациональным умом, либо непосредственно Высшим Я. Однако, последнее встречается на Земле крайне редко. Как уже отмечалось, 90% всех физических болезней возникает именно в эмоциональном теле.

Эмоции — это реакции ума на различные ситуации. Так на одну и ту же новость разные люди могут эмоционально отреагировать по-разному, окрашивая свое восприятие в различные чувственные характеристики, а логический ум их классифицирует: хорошие—плохие. Когда одна и та же эмоциональная реакция повторяется, она закрепляется в эмоциональном теле, как определенный временный шаблон, формируя привычки, привязанности и характер. В самом эмоциональном теле возникает концентрация энергии и ее застой, поскольку любая эмоция — это просто энергия в движении эмоционального тела, где она задерживается, там и возникает застой. Эмоции — это энергетические опыты, волнения, колебания разной интенсивности. Сами по себе они не позитивны, ни негативны. Все опыты жизни нейтральны. Именно логический ум рассматривает каждый отдельный опыт как позитивный или негативный.

*Целью жизни является не счастье, а опыт. Горе и боль — наши самые доброжелательные учителя, в то время как радости жизни скоротечны.*

Дорогие мои, как вы уже знаете, устоявшаяся, укоренившаяся привычка вызывает стягивание на себя дополнительного количества пранической энергии в эмоциональном теле. Чувственные привязанности, ощущения и переживания по поводу удовлетворения или невозможности удовлетворить это желание или привычку еще сильнее концентрируют в этом месте мысли, вызывая новое стягивание и застой энергии, что выглядит в ауре как вспышки и облака той или иной плотности и степени окрашенности, что можно интерпретировать, как чувственно-ментальную грязь, которая без сомнения проецируется на физическое тело и со временем вызывает заболевание.

Именно от подобных энергетических застоев в эмоциональном теле и освобождает в первую очередь голодание. Освободившись от всех желаний, человек высвобождает такое колоссальное количество тонкой энергии, тратившейся ранее на удовлетворение своих чувственных желаний и эмоциональных капризов, что при разумном использовании, ее с лихвой хватит на то, чтобы очистить собственное сознание и осознать себя как Высшее Я, навсегда освободиться от оков иллюзии и цепей закона перевоплощений, то есть достичь мокши, растворения в Абсолюте.

Да и физическое здоровье может наступить только в том случае, если человек сможет освободить свое сознание от этих патологических зажимов и застоев. Только избавившись от этой патологии и выровняв застой энергии в эмоциональном теле, человек может истинно выздороветь, а не подлечиться (если, конечно, корень болезни не лежит еще глубже — в ментальном плане). Даже на физическом уровне после такого очищения витального тела, человек становится добрее, спокойнее, уравновешеннее, увереннее в себе, открытее, терпимее к окружающим, и, конечно, здоровее.

Длительное голодание эффективно помогает избавиться человеку от чрезмерной привязанности к неумеренному удовлетворению сексуальных потребностей. Сексуальная энергия — энергия второй чакры (энергетического центра эмоционального плана) — самая могущественная энергия в эмоциональном теле. Когда сексуальная энергия не тратится бессмысленно, а поднимается вверх по позвоночному столбу, она превращается в духовную энергию — оджас — энергию невероятной чистоты и силы, которая способствует осознанию Божественности в себе. Кундалини, возносящаяся по позвоночнику для воссоединения с Духом — основная движущаяся сила для преобразования человека в Божество.

*Ум — это ветер, приносящий к нам запахи бренного мира. Если ум направлен на нечто грязное, непристойное, то ты чувствуешь отвращение от мерзкого запаха; если ум поворачивается к благоухающим вещам — ты счастлив. Контролируй свой ум, и ты достигнешь Совершенного Покоя. Это важная часть твоего обучения.*

Эмоциональный слой относится к астральному плану. Астрал отличается от всех других планов тем, что существует низший и высший астрал. Низший астрал связан со второй и третьей чакрой (свадхистана, манипура), высший — с четверым и пятым энергетическим центром (анахата и вишуддхи). Астральный план гораздо более важен, чем эфирный, он имеет большее влияние на физическую Вселенную. Через астральные сферы проходит самое большое число сил природы, и их воздействие на человека очень разнообразно. В то время как, входя на эфирный уровень, силы начинают индивидуализироваться и персонализироваться. Вот почему так важно во время голодания сохранять правильный настрой на духовное совершенствование, тем самым вы очищаете ментальное и эмоциональное тела, что благотворно отражается оздоровлением и омоложением физического организма. Низшая часть астрального плана, к которой относится эмоциональная сфера, очень похожа на ту область эфирного, в которой они соприкасаются. А высшая часть астрального плана похожа на слой шестого аурического кокона в области их соприкосновения.

Формы на астральном плане очень подвижны и текучи, быстро меняют свой внешний вид. Эмоциональное тело — очень непостоянно и изменчиво. Во время голодания оно достаточно легко очищается, но так же легко и быстро пачкается о мирские соблазны. К сожалению, все плохое прилипает как-то незаметно, мимоходом. Есть старая индийская притча на эту тему.

Один святой подвижник поселился в лесу и стал упорно выполнять садхану. Однажды к его жилищу пришла женщина и смиренно попросила разрешения приносить ему пищу. Отшельник дал свое согласие. Через какое-то время женщина привела к хижине йога корову. На его недоуменный взгляд она ответила, что живет очень далеко от жилища святого и ей составляет большого труда каждый день совершать такой сложный путь через лесную чащу. Не смилостивится ли святой человек и не разрешит ей оставить корову в этой обители, дабы она не тратила столько сил и времени на дорогу и могла лучше совершать заботу о праведном йоге? Такой просьбой завершила женщина свою речь. Пожалев женщину отшельник и на это дал согласие. А через некоторое время женщина со всем своим скарбом перебралась в хижину к йогу, разбила небольшой огородик и, в конце концов, у них родился ребенок. Однажды другой аскет — знакомый нашего отшельника — проходил мимо и очень удивился изменениям, произошедшим в жизни подвижника. Только тут йог понял, насколько сильно он привязался к женщине, корове, ребенку, расплакался и ушел в горы.

Поэтому йоги и риши советуют всегда следить за свои умом, так как он постоянно направлен во внешний мир, к мирским вещам и держать чувства и эмоции под неустанным контролем. Иначе дурные привычки быстро возвращаются, а вслед за ними, тяжелой поступью шагают физические недуги и болезни совести.

Астральный план — это место игры фундаментальных сил, поэтому здесь много цвета, который сам по себе является силой. Все астральные формы состоят из множества цветных точек, которых так много, что эта область называется звездным планом. Слово «астра» на латыни означает «звезда». Формы, находящиеся ближе к дну низшего астрала, во многом имеют природу эфирного слоя и поэтому более устойчивы, хотя и несут в себе этот звездоподобный эффект.

На высшем астрале силы практически не имеют формы и безраздельно господствует цвет, по мере того как астрал сливается с высшим менталом.

Эмоциональный кокон содержит все цвета радуги. Чакры этого двойника подобны красивым разноцветным вихрям различных цветов. Эмоциональное тело представляется ясновидящему в виде цветовых сгустков, движущихся в матрице эфирного поля и несколько выходящих за ее пределы. Иногда человек может выбрасывать цветовые сгустки энергии в пространство вокруг себя, например, во время чувственного переживания или в процессе лечения.

Эмоциональное тело и все его чувственные желания, привычки, привязанности, очень похожи на луковицу, которую человек во время голодания начинает, слой за слоем, «раздевать», проливая при этом сначала горькие слезы сожаления, а потом — радости от освобождения от порабощающих желаний и мирских привязанностей. Вслед за этим меняется окраска эмоционального тела, снимаются, убираются мутные, грязные, нечеткие оттенки, вся серость, грязь и застой. Иногда слои «луковицы» отдираются сложнее, иногда — легче. Опять-таки это индивидуально и зависит от возраста души, искренней решимости избавиться от желаний и вредных привычек, от упорных, настойчивых усилий. Так закаляется характер и формируется воля.

Дорогие мои читатели, самый лучший ваш терапевт — физическое тело. Это оно дает знать болевыми ощущениями, когда вы в равновесии, а когда нет. На втором месте в этом отношении — эмоциональное тело. Если вы не уверены в своем психологическом состоянии, то настройтесь на физическое тело и найдите все места в организме, где вы не ощущаете света и счастья. Проявление и обострение во время голодания таких неприятных симптомов как перегрузка, боль, оцепенение, тяжесть или любой дискомфорт — ваши указатели на существование неразрешенных эмоциональных проблем, которые вам предстоит решать с помощью голодания.

Проблемы физического тела могут быть простыми и откровенными, например, такими, как когда вы игнорируете комфорт физического тела из-за того, что слишком эмоционально возбуждены, пребываете в беспокойстве или взбудоражены и слишком зациклены на какой-то мысли, идее. Ведь эмоционально и ментально можно зациклиться даже на истине. Нельзя совсем игнорировать физическое тело, наоборот, этот божественный инструмент рекомендуется содержать в полном порядке, осознать его и взаимодействие телесных структур с остальной частью вас. Это сильно поможет вам проводить голодание, придаст этому аскетическому акту большей осознанности. Если в вашем организме есть эмоции, связанные с болью тела и дискомфортом, то проводя голодание, им следует уделить самое пристальное и серьезное внимание. Затем попросите помощи у своего Божественного Я или у Ангелов высших чакр.

Попросите свое Божественное Высшее Я точно показать, что нужно сделать для избавления от эмоциональных проблем, чтобы голодание не прошло впустую. Возможно, ваше Я сподвигнет вас на проведение каких-либо гигиенических процедур или выполнение йогических или ментальных упражнений, возможно это будет нечто, что поможет вам проявить внутри себя потоки любви, изливая их на окружающих. Обычно, если в эмоциональном теле существуют не высвобожденные эмоции, вызывающие концентрацию и застой энергии, то есть энергетические пробки, что означает полное пренебрежение нравственными заповедями, а также нежелание прислушаться к одной или более частям своего Я, тонким и мудрым планам Бытия. В медитации спросите эти разумные аспекты своего Я: «Чего ты по-настоящему хочешь?» Затем внимательно выслушайте ответ. Ответ может быть дан в цветных картинах на внутреннем экране зрения. Чаще всего проблема человека заключается в его страхах. А страхи хорошо «лечатся» во время голодания.

*Как сети нужны для ловли рыбы, так и слова нужны для ловли мыслей. Когда рыба на столе — забывают про сети. Когда мысль в голове — забывают про слова.*

Пресветлые мои, если вы боитесь будущего или чего-то еще, вы не можете ясно мыслить и принимать мудрые решения. Поэтому избавление от страха в период голодания — существенный шаг в процессе исцеления. Негативная вера в «я в опасности», особенно в моменты обострения ухудшения самочувствия, будет окрашивать все восприятие голодания, вынудит вас бояться длительных сроков и резких очистительных реакций организма.

Есть ряд простых способов избавления от страхов, но все они включают в себя способность смотреть страхам в лицо. Самая простая техника — лечь на коврик, глубоко и медленно дышать полной грудью в течение часа. При этом старайтесь осознавать все грани своего страха, замечая, как он ощущается в теле, где находится, что говорит, как выглядит и звучит, какова его текстура, цвет и паттерн. Затем глубоко вдохните и не дышите одну минуту. Во время задержки дыхания старайтесь привносить энергию в эту область, где живет страх, привносить Безграничную Любовь и Сострадание Бога. Осознайте и призовите Божественную Милость, согласно Воле которой все происходит во всех мирах. Через минуту начинайте медленный выдох. Во время выдоха помещайте свой страх в золотой шар света и посылайте его Богу.

Таким образом дышите ежедневно, на протяжении всего срока голодания, очищайте все области своего организма от страхов и блоков. Примерно за неделю вы очистите физическое и эмоциональное тело от всех негативных энергетических структур. Затем вы начнете осознавать суть своего Высшего Я, скрытую в слоях психологических и эгоистических барьеров. Наконец, примерно ко второму ацидотическому кризу, в результате такого глубокого дыхания, вы услышите мудрый, любящий и всезнающий голос своего Божественного Присутствия. Он будет вести вас в направлении самого высшего и лучшего роста души, счастья и благополучия.

При помощи такого глубокого дыхания без задержек — четыре секунды вдох, четыре секунды выдох, и так в течение часа, — вы ускорите очищение физического организма, обусловленное активизацией вывода шлаков через легкие, избавите себя от возможной волны ухудшения самочувствия и можете вылечить свое эмоциональное тело от психического отрицания. Сейчас большинство людей с печалью обнаруживает отсутствие истинного счастья и удовлетворения в человеческих взаимоотношениях со своими близкими партнерами. Нигде психология отрицания не проявляется так явно и остро, как в семейных взаимоотношениях. Многие воплощенные души спрашивают, что делать, если их самый близкий партнер не разделяет духовных убеждений? Некоторые переживают, что их супруги надолго застрянут в материальной зависимости, другие испытывают настоящие трагедии семейных ссор и конфликтов, упираясь в стену полного неодобрения и непонимания. Архангелы нам говорят, что мы не можем заставить кого-либо измениться внутри без их на то воли, особенно когда на этого человека возлагаются требования или ожидания нашего эго. Каждый землянин должен следовать истинным желаниям своей души. Если, например, ваш духовный путь отличается от духовного пути вашей жены, то вам следует смириться с тем, что, возможно, она никогда не поймет ваших убеждений и приготовиться стойко выдерживать ее нападки и осуждения ваших усилий. А ее сопротивление и противодействия вашему образу жизни и ежедневной практике йоги, надо воспринимать как еще один духовный урок, который нужно преодолеть. Возможно, это один из самых сложных уроков, но отступать некуда. А супруга, в таком случае, предстает как ваш лучший Учитель, указывающий на ваши эмоциональные и ментальные проблемы.

Нужно уметь смотреть в лицо любым, не исцеленным эмоциональным проблемам, связанным с разделением, отказом, неприятием, одиночеством и тому подобным. Самая большая психологическая проблема, которая есть у семейных землян, — желание контролировать и манипулировать партнером. Иногда это желание проявляется очень тонко, иногда может быть довольно явным и грубым. Желание избежать одиночества или стремление к любви может вынудить человека попытаться решать за другого, каким должен быть его или ее духовный путь в нашей нелегкой мирской жизни.

*Истина в том, что вы и есть Истина.*

Проведение голодания в таких неспокойных психологических условиях накладывает дополнительные сложности. Однако большинство людей во время голодания, волей не волей, становятся энергетическими вампирами, поскольку в период интенсивного очищения физического организма и тонких тел, человеческое существо склонно «подворовывать» психическую энергию у всех людей, с кем ему приходится контактировать. Поэтому желательно в первую очередь оградить себя от всех контактов с окружающими и стараться соблюдать моуну — полное молчание. Но если вы семейный человек и вам приходиться делить с супругой комнату, или еще хуже, постель — то до поры, пока у вас не появится отдельное помещение для духовных занятий и упражнений, а также для проведения голодания, о длительном сроке воздержания от пищи придется забыть. В таком случае допустимы совсем короткие голодания, сроком до 3—4 дней не больше, иначе это будет нарушением морально-этических норм и пользы такое голодание не принесет. Учтите это на будущее.

Постепенно, к концу голодания эмоциональное тело очищается и просветляется, все мутные оттенки в ауре эмоционального тела исчезают, появляются ярко-светлые цвета, они становятся ярче, отчетливей. Оно также увеличивается в размерах, у большинства праведных людей в ауре появляются высокоэнергетическое ощущение — осознание Единства Всего Сущего и любовь ко всему окружающему, высокое чувство, что во всем присутствует Бог, что Господь и «Я» — одно и то же. Появляется твердая уравновешенность, уверенность в себе. Такой святой человек хулу и похвалу воспринимает одинаково спокойно, так же как радость и горе, жару и холод и т. п. Ничто не возмущает его эмоционального состояния умиротворения и удовлетворения жизнью.

И снова заметим, что, к сожалению, это проявляется не у всех. Но кратковременные вспышки подобного прояснения сознания во время голодания встречаются у многих.

**ПРОЦЕССЫ, ПРОИСХОДЯЩИЕ ВО ВРЕМЯ ГОЛОДАНИЯ В МЕНТАЛЬНОМ ТЕЛЕ**

*Никакие вещи никогда не бывают плохими, таковыми их делают наши мысли.*

Дорогие Искатели Истины, очень большие и серьезные изменения во время голодания претерпевает так называемое ментальное тело или сфера низшего ментала, то, что мы упрощенно называет «ум». Это аурическое тело состоит из еще более тонких субстанций, связанных с мыслительными процессами. Оно выходит за пределы эмоционального тела и представляет собой ярко-желтый цвет, излучающийся от головы и плеч, который распространяется вокруг всего тела. Этот кокон расширяется и начинает ярче светиться, когда его владелец сосредоточивается на какой-либо одной мысли. В ауре человека слой нижнего ментала распространяется вокруг физического тела на расстоянии примерно от 8 до 22 см.

Ментальное тело имеет также свою структуру — структуру идей, представлений и шаблонов мышления. Обычно эти представления и шаблоны чужеродны и привиты нам извне — родителями, учителями в школе, телевидением, СМИ. Человек как бы варится в этом соку, пользуясь готовыми ментальными схемами и суждениями. Эти шаблоны мышления, как и эмоции, всегда направлены во внешний мир и привязываются к каким-либо вещам, вызывая сходные с эмоциональными, аурические энергетические конфигурации, которые в ментальном теле называются мыслеформами. Чем яснее и завершеннее идея, тем ярче и четче очерчена мыслеформа, связанная с этой идеей. Мы укрепляем эти мыслеформы, сосредотачиваясь на мыслях и идеях, которые они представляют. Мыслеформа — это уже не просто мысль, проплывающая по телу ума, а какая-то идея или желание, стянувшее на себя достаточно большое количество ментальной энергии. Мыслеформы, на которых человек постоянно сосредотачивается, то есть то, о чем он постоянно думает и размышляет, приобретает большую силу. Поэтому великие мудрецы Индии — Риши — предупреждали, что ум (ментальное тело) может как освободить, так и поработить человека. Человек становится тем, о чем он думает. Если он все время концентрируется на Божественном, он рано или поздно станет Богом.

Мысль материальна. В третьей чакре — энергетическом центре ментального тела — мысли становятся могущественной силой, улучшающей или ухудшающей физическую жизнь. Маги и шаманы, умели в древности и умеют сейчас превращаться в различных животных и растения. Для этого они работают со сферой нижнего ментала, концентрируясь на эгоистической мысли мести или наживы и при помощи яркого воображения создают себе подходящую форму.

Для тех, кто сомневается в материальности мысли, не верит в силу мысли и чувств, приведу совершенно реальную историю, которая произошла в Америке с обычным человеком, работавшим на железнодорожной станции, и не помышлявшем ни о чем духовном.

Был предпраздничный день. Руководство пораньше отпустило рабочих, и по неписанной традиции они перед уходом домой хорошенько выпили. После обильных возлияний, один из них по невероятной случайности был закрыт нетрезвыми коллегами в вагоне-холодильнике. Ник Сацман — так звали бедолагу — долго стучал в двери, кричал, звал на помощь, но тщетно. На железнодорожной станции уже никого не было. Все работники, счастливые и довольные, отправились домой праздновать. У Ника с собой оказался перочинный нож, и, замерзая, он вырезал на стене предсмертное обращение к своей семье: «Тут настолько холодно, что я цепенею. У меня уже руки не слушаются. Хорошо бы уснуть. Это мои последние слова». Лишь на следующий день обнаружили замерзшее тело несчастного.

Эта смерть для человечества осталась бы незамеченной: сколько из-за злоупотребления спиртным в мире погибает народу! Если бы не одно обстоятельство. Дело в том, что именно в эту ночь вагон-холодильник не работал! Внутри холодильной камеры была вполне сносная положительная температура. Силой мысли, из-за абсолютной уверенности в том, что ему суждено погибнуть от холода, бедняга Ник в прямом смысле слова заморозил свое тело. При вскрытии трупа судмедэксперты констатировали смерть вследствие переохлаждения.

*Ум должен стать единым со своим источником — Атманом.*

Дорогие мои читатели, вот почему так важно во время голодания концентрировать мысли на божественных вещах. Голодание — это своеобразный катализатор, активизирующий божественные преобразующие силы, которые латентны, не задействованы в обычном состоянии. То, на что при ежедневной практике йогических упражнений и медитации в повседневной жизни уходят годы, при правильном голодании (с соблюдением ямы-ниямы) можно сделать за месяц (точнее за 40 дней). Во время голодания, а особенно в период сдержанного, умеренного восстановления при умелом выходе из голодания, легче достигается однонаправленность мысли (ум становится спокойным и уравновешенным), то есть проще концентрируется внимание, а значит, быстрее достигается пратьяхара (отключение чувств) и наступает медитация (отсутствие всяких мыслей).

Древние риши знали, что ментальное тело, то есть ум, так же как и чувства имеет тенденцию всегда направляться в сторону внешнего мира. Так уж устроено Свыше, что основная функция ума – познавать материальные явления и вещи с помощью органов чувств. Вот он и мечется от одной вещи к другой, пытаясь все попробовать, прочувствовать, ощутить, изведать. Для исследовательской деятельности он и создавался. Ничего плохого в активных тенденциях ума нет. Но наступает пора, когда созревшей воплощенной душе пора прекратить бесконечно исследовать иллюзорные внешние грубоматериальные миры, пора направить гиперактивность ума на исследование внутренних духовных миров. Иначе неутомимый ум, перепрыгивая с вещи на вещь, начинает привязываться к некоторым из них. Ментальное тело чрезвычайно подвижно и привязчиво к тем вещам и опытам, которые оно определило для себя как «благоприятные» и «хорошие». Отсюда возникает привычка, страсть, то есть перекос в мыслительной деятельности, гиперболизация, преувеличение значения каких-либо вещей и явлений, полная зависимость от них и от желания обладать ими.

Проведение осознанного голодания ослабляет и разрушает эти привязанности, снимает неуправляемые метания ума и чувств. Голодание — это то, что трансформирует, преображает ум человека, утончает его ментальное тело, повышая уровень его вибраций. Йоги призывают к тому, чтобы сравнять вибрации рационального ума с частотой колебаний 4-ой сердечной чакры, тогда тело низшего ментала никогда не будет направлено на внешние и недостойные вещи, всегда будет обращено к внутреннему духовному миру, освобождая человека от материальной зависимости, от действия чар иллюзии божественной завесы Майи.

В очищении нуждается все — тело, ум, сознание, душа. Мы не едим неочищенный рис или немытые яблоки. Мы отделяем шелуху и варим рис, прежде чем съесть его. Голодание похоже на это. С помощью голодания мы должны возвысить себя отказом от порочных мыслей и качеств и наполнением сердец чистотой. Только так мы можем обрести силу и вечное блаженство, уверенность в себе, чтобы, в конце концов, слиться с Брахманом.

Очищенное, обновленное голоданием физическое тело будет обладать здоровым умом. Некоторые люди ошибочно полагают, что физическое и ментальное тело (ум) — это две отдельные сущности. Нет, плотное тело, ум и эмоции — это одна личность — эго. Грубое тело не может существовать без ума. Тело нижнего ментала, ума — причина как освобождения, так и неволи человека. Поэтому во время голодания рекомендуется наполнять свой ум (как и в любое другое время) священными мыслями. Существует тесная взаимосвязь между телом и умом. Физическое тело — это одеяние ума, а ум — основа для тела. Следовательно, тело и ум должны использоваться правильным образом и очищаться во время голодания.

В материальном мире ментальное тело (ум) как нитка с иголкой связано и с эмоциональным планом. Стоит появиться любой яркой эмоции и тут же в ментальном теле к ней начинает подтягиваться и концентрироваться ментальная, умственная энергия. В свою очередь, любая четкая мыслеформа в той или иной мере окрашивается эмоциональной реакцией, формируя ее чувственное восприятие в витальном теле. Таким образом, голодание решает проблемы эмоционального и ментального плана как бы совместно. Потяни за иголку — вытянется вся нитка, потяни за нитку — вытянешь иголку.

*Сдерживание себя, воздержание, аскеза — самое высшее проявление силы. В самообуздании она проявляется гораздо больше, чем в каком бы то ни было свободном действии.*

Разделение эмоционально-ментальной сферы на два плана весьма условно. Широко принято такое подразделение, поскольку существует часть людей, которая более остро и выражено чувствует, ощущает, эмоционально переживает, нежели воспринимает события умом (условный женский тип мышления, восприятия); а другая часть землян больше анализирует, сопоставляет, осознает умом (условный мужской тип мышления и восприятия). Но оба они, не выходят за рамки эго. К этому же делению можно соотнести такие понятия, как «Дух» и «Воля». Дух приходит в физический мир через ум, воля — через эмоции. Дух видит Творение, воля Его чувствует. Воля — женский магнитный полюс Творения, а Дух — мужской или электрический полюс Творения. Дух творит, воля воспринимает. Воля черпает идеи у Духа и пользуется желанием и эмоциями, чтобы побудить к действию, необходимому для проявления идей в мир. Большинство людей чувствует свое бессилие изменить себя, изменить, исправить свой характер, даже просто проголодать определенный срок. Ощущение бессилия возникает в результате игнорирования неисчерпаемой энергии воли. Все бесчисленные желания, возникающие в уме и эмоциональной сфере, необходимо растворить в одном Большом Желании — достижении Бога — это объединенное желание и есть Воля.

Как описывалось ранее, голодание успешно борется с желаниями, с эмоциональными зажимами, нарушениями циркуляции энергии в эмоциональном теле, точно также воздержание от приема пищи исправляет проблемы тела нижнего ментала. Любое желание — совместный «проект» ментального и эмоционального планов, так как они ощущаются органами чувств и переживаются в теле ума практически одновременно.

Все эмоции включают и ощущения, испытываемые в физическом теле, и идеи и мыслеформы, проходящие через ментальное тело. Поэтому между физическим телом, эмоциями и умом нет принципиального разделения — все они относятся к грубым телам и объединяясь образуют единый комплекс под условным названием «эго», либо чуть расширеннее — «тело-ум-эго». Физический, эмоциональный и ментальный уровень относятся к физическому миру, так как их тела отличаются более низким уровнем вибрации, по сравнению с более тонкими, духовными телами человека, и умирают через некоторое время после кончины физической оболочки.

Тело низшего ментала во время голодания чрезвычайно быстро очищается. В первые дни голос эго и логического ума слышится очень громко и требовательно, но постепенно он затихает и при достаточном терпении голодающий сможет различить голос своего Высшего Я. Едва человек начинает голодание, как в теле ума начинают стираться, ретушироваться его последние, самые яркие привязанности, затем — самые сильные, самые устойчивые и постоянные мыслеформы. У разных людей отмирание и рассеивание нездоровых мыслеформ происходит по-разному, но у большинства они проходят в сознание и заново переживаются. Причем, от твердого решения человека зависит — будет ли он избавляться от этой привязанности или привычки либо нет. Если на мыслеформу не обращать внимания и не «подкармливать» ее ментальной энергией, она очень быстро исчезает.

Вообще, тело ума работает по принципу радиоприемника — оно вылавливает и захватывает из тонкого мира те или иные мысли. И эти мысли будут точно соответствовать примерному уровню вибраций самого ментального тела. Чем тоньше наш ум, тем более тонкие и духовные мысли он улавливает. Но ум надо тренировать и держать его в стороне от дурных мыслей. У неопытного радиолюбителя настройка не точная, его «радиоприемник» часто сбивается с выбранной волны и перестраивается на прием ближайшей волны — с окружающими людьми. Поэтому мудрецы всегда советовали ученикам держаться подальше от атеистов и дурных людей, дабы при общении с ними не утратить собственную веру. А опытный подвижник уже в состоянии подстраивать свой приемник, постоянно улавливая нужную волну, возвращаясь к ней, если настройка начинает сбиваться. Таким образом, новички часто сбиваются с пути из-за возникающей какофонии в своем приемнике и из-за неумения быстро покрутить ручку настройки, распознать свою волну, а умудренный опытом йогин всегда контролирует свой ум и в любом обществе верен своей «настройке».

У пустого человека незначительные мысли, подобные маленьким рыбкам, вызывают много волнений. В океанских же умах даже киты вдохновения едва создают рябь. Человек не должен уподобляться губке, впитывающей в себя все страсти и эмоции, все радости страдания, какие предоставляет ему на подмостках жизни кудесница Природа. Человек должен уподобиться лотосу, который раскрывает свои лепестки навстречу солнцу: лотосу, к которому не пристает ни грязь пруда, где он произрастает, ни даже вода, держащая его на плаву.

*Ничего из того, что вы совершаете с помощью ума, не может быть духовным. Настоящий духовный путь — это самопознание.*

Здесь уместно привести одну старинную притчу. Жил-был бедный крестьянин. Все у него было хорошо, только дел было невпроворот, так что он совсем изнемогал от своих забот. Однажды в деревню, в которой жил этот трудолюбивый бедняк пришел странствующий мудрец. Из всей деревни только наш крестьянин приютил святого человека, накормил и напоил его из своего скудного запаса. «Каково твое желание?» — спросил мудрец на прощание. Бедняк взмолился, чтобы тот дал ему работника в помощь. Мудрец ответил, что желание его будет выполнено, однако с таким уговором: работник, которого он ему даст, будет не простой человек, а могущественный джинн, подвластный воле отшельника. Он будет служить крестьянину верой и правдой, но лишь до той поры, пока у него будет достаточно работы; едва лишь вся работа будет закончена, как он восстанет против своего хозяина и убьет его. Это условие не испугало бедняка. Он знал, что дел у него вдоволь, так что много воды утечет, прежде чем работник сможет их переделать. Так в доме добропорядочного бедняка появился джинн, который очень скоро переделал почти все дела. И тогда бедняк пришел в ужас, потому что он не мог придумать, чем бы занять своего работника дальше. И ничего не оставалось, как броситься за помощью к мудрецу. «Что же мне делать?» — причитал бедняк. «Есть только одно спасение, — отвечал ему святой. — Как только работник выполнит последний урок, прикажи ему поставить перед твоим домом высокий столб. А когда он поставит столб, вели ему влезть на столб и тут же спуститься на землю, снова влезть и снова спуститься, и так без конца. Вот и будет он все время занят делом».

Работник в этой причте — это и есть наш ум, наша рефлексия. Если направить ум в нужное русло, он станет мощным инструментом познания. Если не дать уму полезного занятия, если позволить ему течь бесконтрольно, куда придется, он может обратиться в опасного врага и погубить даже добродетельного человека, сбить его с праведного пути. Столб в притче символизирует Бога, а так же любую духовную практику, которая занимает и направляет ум к осознанным преобразованиям. Сконцентрируй свои мысли на Боге, займи ум упражнениями йоги и медитацией — вот путь, чтобы усмирить собственные мысли и подчинить их своей воле. Только так можно достичь Бога.

Дорогие читатели, в нашем мире широко распространена метафизическая идея о том, что вы сотворяете реальность качеством мыслей. Однако более точным было бы такое утверждение: вы сотворяете ощущение реальности, основанное на качестве и содержании сознания. Реальный мир намного сложнее, чем его ощущение. Реальность состоит из 12 уровней плотности или измерений Творения, каждый из которых подразделяется еще на 12 подпланов. Итого получается 144 миров или вибрационных частот, и все они существуют одновременно. И вместе с тем у каждого человека есть личная реальность, состоящая из восприятий, верований, программирования, ограничений, откликов, реакций, устойчивых мыслеформ и общего состояния сознания. Кроме личной реальности у воплощенной души имеется еще и коллективная реальность.

Земное человечество совместными усилиями воссоздает такую реальность — это результат объединения сознаний индивидуальных представителей человечества, взаимодействующих друг с другом. Еще на Земле есть под-коллективные реальности людей с одинаковыми системами верований, внутренним программированием и ограничениями. Например, большая часть наших людей верит в неизбежность смерти и налогов, эта огромная группа индивидуумов создает большую и стойкую под-коллективную реальность. Другая часть людей верит в то, что от смерти и налогов можно освободиться, эти люди живут в своем свободном и счастливом мире, но это весьма узкая под-колективная реальность.

Процессы голодания включают механизмы внутреннего перепрограммирования. Освобожденное и набравшееся более высоких вибраций сознание человека во время голодания легко расстается с узкорамочными, порабощающими идеями и верованиями. Так чистые люди могут создать свою необычную под-коллективную реальность на идеях любви и сострадании, на обладании достаточным осознанием себя. В этой реальности благочестивые люди могут сотворить так называемый «Золотой век» мира и процветания. Пусть это новая Сатья-Юга наступит только в душе этих добродетельных людей, пусть в то же самое время кругом будет царить хаос и пороки. Но их духовное процветание будет основываться на процессах медитации и верований в Высшее Я. И как венец их усилий они, в конце концов, достигнут освобождения от любой материальной привязанности и зависимости, обретут вечное блаженство, сливаясь в медитации с тонкими божественными вибрациями, энергиями и потоками Безграничной Любви, уверенно ощутят Вознесение и Преображение во время Великого Перехода.

Ясновидящему тело низшего ментала представляется как подвижное облако желтого цвета, но в нем можно видеть мыслеформы различной цветности, яркости, интенсивности излучения и конфигурации. Разноцветные облака проникают в нижний ментал с астрального и эмоционального уровней, накладываются на желтую структуру двойника. Цвет представляет эмоции личности, связанные с конкретной мыслеформой.

*Энергию мыслей и чувств невозможно подавить. Ее можно только трансформировать сверхпричинным светом энергии Божественного Сознания. Через Осознанность происходит нисхождение чистейших универсальных энергий — излучение Абсолютной Гармонии.*

К концу голодания ментальное тело очищается, все чужеродные, ненужные и низковибрационные мыслеформы рассеиваются. И если голодающий честно и неуклонно наполнялся мыслями о божественном, концентрировал сознание на своем духовном совершенствовании, его тело ума отражается ровным ярко-желтым невозмутимым свечением, которое у чистых людей приобретает настолько интенсивный характер, что начинает быть видимым даже невооруженным глазом — его отчетливо можно разглядеть как яркое свечение вокруг головы (то, что изображалось на иконах как нимб). Ум становится ровным, спокойным, невозмутимым, мысли не бегут по телу низшего ментала как бесконтрольные облака, яркое солнце божественного знания без остатка рассеивает их. И только как звезды в ярком желтом свечении тела ума сияют светлые, наполненные священными, сокровенными идеями и божественными энергиями, мысли. Спокойный, уравновешенный ум сдерживает непомерные притязания эго и чувственных реакций: они подпадают под полный контроль Высшего Я. Еще немного усилий и искренней духовной практики, и человек перестает отождествлять себя с телом-умом-эго и осознает себя как Сознание Атмана.

При осознанном голодании сознание начинает расширяться и очищаться, но совсем не настолько, чтобы ум тут же отступил и сдался. И хотя голос Высшего Я начинает звучать все громче, только и ум все изощреннее подстраивается к внутреннему поиску человека. Ментальное тело начинает послушно рапортовать человеку о его неуклонно повышающемся духовном уровне, о приближающемся просветлении, более того, ум готов уступить новому «духовному позыву» и часами повторять мантры, выполнять упражнения йоги или, например, продолжать голодание. Нужно быть внимательным, чтобы не угодить в ловушки ума, ибо такое движение по духовному пути, возглавляемому умом, обычно приводит к печальным последствиям. Это всего лишь очередная уловка и спекуляция нашего логического ума.

Причина происходящего в том, что ум третьей чакры не может постичь и осознать Истинную Реальность. Все знания рационального ума лежат в пределах времени и пространства, соответственно, они непостоянны и изменчивы, а Истина — это то, что вечно и неизменно! Именно поэтому логический ум не может познать Истину и выразить ее словами, ему просто не за что зацепиться. Как звуки скрывают тишину, так и ум скрывает Истину. Поэтому так относительны и противоречивы мирские знания и научные исследования — они ведь собраны умом. Поэтому так тщетны и безуспешны любые умственные усилия достичь Освобождения — Господь открывается только после растворения ума.

 *Меньше говорите — больше работайте. Дисциплина должна быть подобна вашей тени.*

И еще на одном важном аспекте голодания хотелось заострить внимание — это соблюдение во время поста полного молчания (моуны), воздержания от слов. Будда практиковал моуну, абсолютное безмолвие, предавался строжайшему аскетизму, голодал и стал спокойным и безмятежным. Йоги утверждают, каждое искреннее священное действие приносит многогранные духовные заслуги, глубокие внутренние результаты. Будучи безмолвным во время голодания, Будда начал переживать нирвану внутри себя. Чтобы сделать свой ум устойчивым, Будда и другие великие йоги соблюдали полное безмолвие и голодали по 40 дней, медитировали и повторяли имена Бога. Как только тело низшего ментала стабилизируется, очистится и станет устойчивым, вам больше не нужно молчать и предаваться аскезе, так как вы устранили моуной блуждания ума, достигли устойчивой медитации и Нирвикальпа-Самадхи. Когда слов и желаний становится меньше, то активность и капризы ума ослабевают. Когда слов становится больше, капризы ума множатся, разрушая способность концентрации мыслей. Волнения ума исчезают, когда из него исчезают слова и желания. Соблюдение полного безмолвия во время голодания — быстрейший способ очистить ум, заставить его замолчать и успокоиться, прекратить внутренний диалог, обратиться на службу Высшему Я. Именно по этой причине древние мудрецы (риши) практиковали моуну и голодали.

Чтобы понять более высокие сферы, следует выйти за пределы ума, в безвременье и молчанье. Тогда из глубины молчания приходит песня Творения, древняя и вечно новая, неизменная и вечно меняющаяся. Когда душа наполняется красотой этой сферы, она переносится в Единство, где все остальное утрачивает свое значение. Голодайте, соблюдайте моуну, практикуйте йогу и вы растворитесь в Атмане.

 **ИЗМЕНЕНИЯ, ПРОИСХОДЯЩИЕ ВО ВРЕМЯ ГОЛОДАНИЯ В АСТРАЛЬНОМ ТЕЛЕ**

*Чувственный мир — это облако, скрывающее истинную природу души. Тренируй ум рассеивать облака, а не собирать их в тучи.*

 Дорогие мои читатели, до сих пор мы очень подробно говорили об изменениях, происходящих под воздействием голодания в трех нижних аурических телах и плотной физической оболочке, так как в них происходят наиболее явные и очевидные, самые наглядные и производящие впечатление на несведущих, оздоровительные, очистительные и омолаживающие преобразования. Но все же они относятся к низковибрационным грубым мирам, условно объединенным понятием «физическая плоскость». Теперь мы коснемся сфер более тонких, так как три верхних аурических кокона метаболируют энергии, относящиеся к духовному миру. Четвертый двойник, или астральное тело, связанное с сердечной чакрой, является преобразующей алхимической ретортой, через которую должна пройти вся энергия, следующая из одного мира в другой. Духовная энергия должна проистечь через этот сердечный плавильный котел, чтобы сгуститься в физические пранические энергии, а физические энергии трех нижних слоев ауры должны пройти через преобразующий огонь сердца для того, чтобы стать духовными. Выражаясь образно, в сердце телесный свинец должен переплавиться, трансмутировать, в духовное золото. В этом основная задача как алхимической науки, так и глубокого аскетического способа преобразования эгоистической животной личности в божественную сущность методом голодания. Как только человек дорастает до восприятия четырех верхних коконов ауры, все в его жизни меняется, поскольку он начинает воспринимать и разумных существ, живущих в тех слоях и не обладающих физическими телами, а также голос своей истинной духовной Природы — своего Высшего Я.

Если три верхних чакры соответствуют высшей воле, высшим чувствам и высшему знанию, то астральный кокон, четвертый слой, связан с любовью сердечной чакры, являющейся вратами, через которые мы можем войти в иные состояния реальности. Каждый слой выше третьего является завершенной плоскостью Творения или Реальности с формами, существами и действиями, выходящими за пределы обычного человеческого понимания. Некоторые святые люди могут проникнуть в высшие состояния реальности, расширяя сознание через практику медитации. Медитация устраняет изоляцию между корнями чакр, и таким образом начинается путешествие сознания к его настоящему «дому».

 *Силу рождает не физическая способность, а неукротимая воля.*

Дорогие читатели, как вы уже знаете, астральное тело — сфера высшей, настоящей любви, но чтобы в полной мере проявить такую божественную любовь, нужно переплавить свою животную личность в горниле четвертой чакры. Ибо главным препятствием на пути любви стоит наше эго и чрезмерное отождествление себя с ним и физическим телом. Эго так устроено, что любит и думает прежде всего о себе, о своей выгоде, своем благополучии и своих приобретениях. Даже к любви эго подходит с такими меркантильными требованиями: от самого примитивного — «а что я с этого буду иметь?», до более тонкого и замаскированного — «я ее так люблю, я для нее — в лепешку, а она…»

Пока не решены проблемы с эго, об изменениях в астральном теле не приходится и помышлять — голодай не голодай. Вот почему столь пристальное внимание мы уделили описанию процессов в более нижних телах. Пока во время голодания не исправлены и не очищены физическое и эмоционально-ментальные тела, духовного преобразования не произойдет, «свинец» не переплавится. Именно поэтому необходимы длительные голодания. Короткие сроки воздержания от приема пищи не успевают «вывернуть» глубинные патологии ума и чувственно-эмоциональной сферы, не позволяют качественно исправить эгоистичные наклонности и, в случае успеха, надежно закрепить, зафиксировать, закристаллизовать результаты голодания. Для серьезной духовной работы необходимо, как минимум, преодолеть рубеж второго ацидотического криза.

Так или иначе, обычно у голодающих во время поста эгоистические и эмоционально-чувственные стереотипы мышления отступают, если, конечно, человек сознательно не питает их и не строит иллюзии, типа «вот отглодаю и тогда…» И тогда на поверхность вдруг неожиданно вырывается безмерно прекрасное, бесконечно чистое чувство любви. Сначала эти проблески непродолжительны, но желательно запомнить это глубокое ощущение и всеми силами поддерживать и вызывать его. Такие проблески очень сильно укрепляют и развивают простые упражнения: например, искренняя концентрация на том, что вы посылаете божественную любовь и добрые мысли всему живому — всем людям, живущим на Земле и во всех тонких мирах, всем животным, растениям и минералам; желание щедро делиться своей любовью и энергией со всеми окружающими, изливая ее всю без остатка. Чем больше вы отдаете, тем больше сможете получить. Во время голодания подобное направление мыслей особенно полезно и эффективно, оно значительно облегчает и само проведение голодания, снижает тягость перенесения телесных недомоганий, наполняет счастьем, радостью и желанием продолжать голодание и обязательно выдержать весь намеченный срок, каким бы длительным он ни был. Так, например, легендарный Порфирий Иванов при проведении своих строгих постов всегда наполнял себя мыслями, что каждый день его голодания спасает мир. Попробуйте его методику — ведь это на самом деле так и ваше скромное голодание безусловно сделает физический мир лучше.

 *Когда путь заканчивается и цель достигнута, паломник понимает, что путешествовал от себя к себе.*

 Еще об одном важном моменте при проведении голодания необходимо заострить внимание. Если физическое и эфирное тела очищаются автоматически, без приложения к этому процессу каких-то специальных титанических усилий (если не считать помощи организму в виде гигиенических процедур), эмоциональное и тело ума освобождаются от энергетических зажимов и пробок, от чрезмерной зависимости от иллюзорных вещей и оков Майи простым волевым актом терпения и искренним желанием прекратить потакать удовлетворению материальных желаний, то более тонкие и духовные тела требуют гораздо более сознательных усилий и кропотливой работы по изменению своей структуры. Сами по себе они не преобразуются, сколь долго бы человек не проголодал. Это главная ошибка начинающих садхаков, учеников и подвижников — полагать, что стоит лишь проголодать 40 дней и станешь таким, как Иисус Христос. Ни Христом, ни Буддой, ни Пифагором после такого голодания не станешь, это серьезное заблуждение. Более того, есть существенная опасность впасть в тяжелый и трудноизлечимый грех, или точнее духовную ошибку, гордыни. В результате ликующему подвижнику кажется, что он достиг крайнего просветления, ведь он выдержал, совершил такой невероятный духовный подвиг. И горе-аскет становится… еще хуже, чем был до голодания: более эгоистичным, более заносчивым и высокомерным, более невежественным, более неуравновешенным и порочным, более привязанным к своим пагубным привычкам. Примеров проведения таких неполных и пагубных голоданий предостаточно. Губит людей не искреннее желание провести голодание, а элементарное незнание священных правил его проведения.

Поэтому, дорогие мои, отнеситесь, как можно серьезней и внимательней к духовным рекомендациям таких неукоснительных авторитетов, как Иисус Христос или Будда, перечитайте их высказывания перед началом своего длительного голодания, изучите их биографии, их опыт проведения голодания, их безупречное и праведное поведение. Настраивайте себя на духовный лад перед началом и во время голодания, на самосовершенствование, на познание своей божественной сути. Взвесьте ваши цели и духовные устремления, поймите для себя самих, чего вы хотите от голодания — и поступайте соответствующим образом. Еще раз напомню, эта книга для серьезных и последовательных приверженцев йоги и духовного самосовершенствования, основная цель которых — познать Себя.

Все адепты, прошедшие через длительное голодание и имеющие опыт правильного его проведения, утверждают, что во время поста можно и нужно читать (если не слишком сильно устают глаза), но читать следует не развлекательную, а духовную литературу. Лучше всего для этих целей подходят священные тексты, такие как Бхагавад-Гита, Веды, Упанишады, Махабхарата, Рамаяна, Бхагавата, Библия, Коран, Авеста, Тора, Каббала, книги Сатья Саи Бабы. Выбирайте сами, что вам ближе и читайте вдумчиво, не торопясь, проникая в суть божественных слов. Примите твердое решение не просто пробежать текст глазами, а претворить священные идеи в жизнь.

Во время голодания не жалейте времени и сил на прогулки на свежем воздухе, а еще лучше — на пробежки. Проводите их не просто глазея по сторонам и считая ворон, а с пользой — выполняйте на ходу дыхательные и медитативные упражнения (смотри техники Вознесения в конце книги).

Если вы читаете лежа в постели, время от времени вставайте, выполняйте посильные йогические и физические упражнения, например, наклоны, вращения тазом, туловищем — разминайте мышцы, не давайте им совсем ослабнуть и атрофироваться от бездействия. Если вам очень тяжело (особенно в первые дни) проводить дыхательные упражнения во время ходьбы или сидя в позе лотоса, дышите лежа в постели. Также можно выполнять лежа медитативные упражнения. Например, лично я при чтении во время голодания всегда задерживаю дыхание, стараюсь делать как можно более плавный и медленный вдох и такой же неспешный выдох. На вдохе произвожу задержку дыхания — не перенапрягаясь, но стараясь держаться как можно дольше, потом следует выдох. Такое дыхание нисколько не мешает чтению, скорее, наоборот, успокаивает ум и позволяет лучше вникать в содержание текста книги.

Кроме того, утром после подъема и вечером перед тем как лечь спать не забывайте и старайтесь не пропускать выполнение своей обычной, ежедневной садханы (духовной практики), если вы никогда не практиковали ежедневную садхану до голодания, то сейчас самое время ею обзавестись. Однако, по большому счету, вся эта книга рассчитана на серьезных последователей йоги, ибо без самодисциплины и упорных систематических занятий, любое, даже самое длительное и строгое голодание не приведет к успеху.

*Божественная Любовь — это источник всех энергий, заполняющих Космос. Любовь — основополагающая вибрация, проникающая все, приводящая в движение и одновременно пребывающая неизменной за всеми изменениями. Любовь — основа проявленной жизни.*

Но вернемся к астральному телу. Дорогие мои, внешне оно аморфно и состоит из облаков более красивых цветов, чем флюиды эмоционального тела. Астральный кокон содержит тот же спектр цветов, что и витальный, но они обычно пронизаны насыщенным розовым светом любви. Астральное тело выходит за пределы физического на расстояние от 15 до 30 см. Чакрам присуща та же окраска, что и энергетическим вихрям эмоционального тела, но каждая из них усилена розовым цветом любви. Сердечная чакра любящего человека преисполнена на астральном уровне розового цвета.

Между головами влюбленных можно видеть красивые арки розового цвета и к обычным золотым пульсациям, которые я наблюдаю в области гипофиза, добавляется прекрасный розовый цвет. Когда люди устанавливают взаимоотношения друг с другом, из их чакр растут связующие их нити. Кроме астрального поля, эти нити существуют и на других уровнях аурических слоев. Чем продолжительнее и глубже взаимоотношения, тем больше нитей, тем толще и прочнее они. Когда взаимоотношения заканчиваются, эти нити разрываются, иногда причиняя боль и невыносимые страдания. Период разрыва взаимоотношений — это время истончения, разрыва и корчевания этих нитей. Время проведения голодания — прекрасный момент и удобная возможность освободиться, избавиться от многих «лишних», ненужных, искусственно поддерживаемых связей с бездуховными людьми, далекими от вашей духовной практики. В период голодания все второстепенные связи, так или иначе, истончаются и безболезненно отмирают и обрываются. Порой, исчезают даже нити, связывающие с дальними родственниками и старыми партнерами.

 *Какова пища — таков ум, каков ум — таковы и мысли, каковы мысли — таково и поведение, каково поведение — такова и Судьба.*

Вообще, голодание — важный этап переоценки ценностей. В душе воцаряется такой покой и безмятежность, что удивляешься тому, как много вещей и забот занимало, волновало и тревожило вас до голодания, как много эта ненужная суета отнимала у вас энергии и как легко она отпадает, подобно шелухе со зрелого плода.

Ощущение божественной Любви неотделимо от осознания Единства Всего Сущего. Они приходят всегда вместе. Когда начинаешь осознавать Единство во множестве, начинает пробуждаться Любовь. И, наоборот, когда начинаешь ощущать в себе ростки настоящей Любви, они прорастают только в плодородной почве осознания того, что все есть Любовь, все есть Бог, все есть Одно. Ты и Бог — это Одно, Бог — во всем, и во всех, и Он — это Ты, и только Бог — есть Высшая Любовь. Это — есть начало мудрости и начало разотождествления себя с телом, умом и эго.

К концу голодания астральное тело очищается, темные и неясные оттенки уходят из ауры. Астральный кокон наполняется розовым цветом Высшей Любви, он растет в размерах и может значительно выходить за пределы физического тела. Сознание человека еще больше очищается. Сердечная чакра открывается и начинает воспринимать и обрабатывать все большее и большее количество тонкой энергии, которая размывает все астральные энергетические пробки и распределяется по каналам нади, питая все более грубые тела. Особенно сильно зависит от этой энергии эфирное тело, астральное тело дает ему импульс к активному росту эфирного тела света.

Мы живем в гуще невидимых сил, воспринимаемых нами только в виде следствия их воздействий. Мы движемся среди астральных форм, действия которых не воспринимаем вообще, хотя они могут оказывать на нас любое влияние. Астральные миры — самые густо заселенные сферы из всех тонких планов. На астральной стороне природы живут сильные и слабые, мудрые и глупые, красивые и страшные существа, способные напугать, навредить или осчастливить человека. Но сами по себе они не более враждебны, чем вода или огонь, но они более могущественны. Обычно от всех контактов с ними и возможных напастей от этих встреч, люди защищены самой нашей неспособностью воспринимать эти силы.

 *Престаньте отождествлять себя с телом, и всякое страдание прекратится. Вот где тайна исцеления.*

 Воплощения Истины, астральное тело и сердечная чакра — плавильная реторта, ключевое место, где преобразуется животная природа человека в божественную, духовную суть. Если воплощенная душа сумела сублимировать внутри себя все энергии, поднять этот природный сплав всех энергий под названием «Кундалини» через четвертую чакру вверх к макушечному энергетическому центру — все в порядке — в какой-то степени человек застрахован от падения в грубоматериальные вибрации и возвращению к старому порочному образу жизни, и дальнейшее его духовное развитие пойдет как по рельсам. Ну а если кундалини поднялась не вся, оставив часть своей могущественной энергии в нижних чакрах, или не вернулась в полном объеме в первую, то избыток не сублимированной энергии во второй и третьей чакрах может привести к различным тяжелым последствиям в виде проявления не вполне нормальных половых излишеств или извращений, либо чрезмерного зацикливания на проявлениях логического и рационального мышления. Человек вроде бы испытал чувство неземной любви, некий транс и неполное ощущение Единства всего сущего, но это-то и приводит его к серьезнейшим внутренним проблемам, так как самоуспокаивает, самообманывает — индивидуум глубоко полагает, что с ним все в порядке, более того, он уверен, что пребывает в стремительном духовном развитии, что пребывает в полушаге до окончательного успеха. Но на самом деле это не так. Это лишь ложное ощущение, трудноизлечимое заблуждение. Помочь такому садхаку могут только усиленные занятия практикой йоги с обязательными стойками на голове или повторное голодание с выполнением всех предписанных духовных рекомендаций.

**ИЗМЕНЕНИЯ, ПРОИСХОДЯЩИЕ ВО ВРЕМЯ ГОЛОДАНИЯ В ТЕЛЕ ВЫСШЕГО АСТРАЛА**

*Человеку надо хотя бы одним глазком увидеть Реальность, чтобы судить об истинной природе Бога.*

Пятый слой ауры называют телом интеллекта, сферой высшего астрала. Иногда еще его называют эфирным определяющим, потому что он вмещает все формы, существующие на физическом плане, подобно светокопии или шаблону. Этот кокон напоминает негатив фотографии. Этот уровень Творения еще менее подвержен изменениям и преобразованиям в период проведения голодания, чем предыдущий план. Но здесь вступает в силу другой, более высокий и совершенный, механизм воздействия. Поскольку именно форма интеллектуального слоя является определяющей для физического тела, то во время голодания, когда более-менее начинают пробиваться и очищаться энергетические пробки и блоки в основных каналах нади, по точным, неискаженным, божественным шаблонам, которые содержатся в теле высшего астрала, начинают выравниваться и перестраиваться все клетки и структуры физического тела. В первую очередь идет обновление эфирных энергетических шаблонов, так называемых спиралей ДНК и структур РНК, по которым после этого происходит выравнивание клеток всех физических органов и тканей.

Точно так же, эфирный двойник полностью заимствует свою структуру от тела интеллекта, которое распространяется за пределы физического на расстояние от 45 до 60 см. Когда эфирное тело повреждено из-за болезни или, точнее, неправильного и не благочестивого образа жизни, когда оно истончается и хилеет от чрезмерных энергетических затрат на перестройку информационно-энергетических структур продуктов питания, то во время голодания проводится восстановительная работа всех его компонентов. Восстановление происходит по шаблонной форме пятого слоя ауры.

На тонком уровне высшего астрального плана звук порождает материю. Это сфера небесных гармоничных и священных божественных мелодий. Поскольку тело интеллекта напрямую взаимодействует с пятой, горловой чакрой вишудхи, правомочна и эффективна обратная связь — воздействие высокочастотными звуками (древними священными мантрами и настоящими молитвами) на тело высшего астрала, что способствует открытию пятой чакры и наполнению тонкой энергией как физического тела, так и сферы интеллекта. Такая работа активизирует высший интеллектуальный уровень этого слоя ауры, который древние индийские мудрецы называют словом «буддхи». Буддхи означает глубокий внутренний духовный разум, приобщение к истинному знанию (джнани) и приобретение способности священного распознания (вичаре) — безошибочное определение что есть вечное, неизменное, истинное, а что — преходящее, относящееся к телесному сознанию.

Особенным могуществом мантры начинают обладать именно после такого проявления духовного знания и распознания, «прояснения» в сознании, которое очень часто происходит во время голодания. Ощущение в себе духовного разума поистине незабываемо. А высокочастотные мантры, например, мантра АУМ, которые человек регулярно произносит или пропевает во время голодания, обладают поистине невероятным терапевтическим эффектом — исцеляют, преображают физическое тело и тонкие уровни его сознания. Звуковые вибрации, подобранные особым образом великими йогами, ришами, мудрецами и святыми в древности, обогатили духовные практики всех стран, народов и конфессий — в каждой религии есть такие звуковые устоявшиеся формулы, которые произносятся вслух особым образом во время богослужений или при выполнении духовных упражнений. Особенно широкое распространение мантры приобрели в Индии. Но своего рассвета они достигли в седые времена Атлантиды, в эпоху владычества расы толтеков, когда мантра была основным «движителем» всего, что было связано с наукой и техникой. Отголоски мантрического преобразования энергии и использование ее в технических устройствах, до сих пор можно найти в древних манускриптах, например, в описании полета древнеиндийских виман (летательных аппаратов), или египетских технических устройств. Древние египтяне при помощи особых мантр вырезали каменные блоки и переносили их по воздуху для строительства.

 *Вайрагья (отречение) не может возникнуть без Знания, и нет мокши (освобождения) без отречения.*

Дорогие мои читатели, здесь попутно я добавлю для вас, что и в наше непростое время мантрические методы подъема тяжестей действуют. Например, в пятидесятых годах двадцатого столетия, в Индии при расширении ашрама Шри Сатья Саи Бабы — нынешнего аватара, полного воплощения Бога — требовалось установить гигантские балки, которыми поддерживалась крыша (пролет между стенами был 45 метров без центральных колонн). Мощная строительная техника из-за полного отсутствия дорог пройти не смогла: грузовики увязли по самые оси в индийском черноземе. Ничуть не смутившись, Сатья Саи Баба предложил поднять балки… вручную! Он показал, как можно соорудить простейшее приспособление из веревок и блоков, а сам тем временем собрал вокруг себя около 500 преданных (своих последователей, но отнюдь не рабочих) и научил их по-особенному пропевать слова: «Джей Саи Рам». Когда все приготовились, Бхагован скомандовал — и к небу взметнулось дружное «Джей Саи Рам». К удивлению всех очевидцев, балки легко поднялись и были поставлены в нужное положение с такой легкостью, как будто они были бумажными…

Произнесение мантры АУМ в период проведения голодания, повышает уровень вибрации физического и всех тонких тел, до уровня высшего астрала включительно. Эта мантра очищает каналы нади, открывает чакры — все это способствует приобретению голодающим прямой связи со своей пятой чакрой и телом интеллекта, а при более глубокой медитации — и со своим Высшим Я — тем самым внутренним Гуру, небесным Духовным Учителем, который поведет вас к окончательной цели рождения на Земле — познанию Бога внутри своего тела.

Для ясновидящего формы слоя высшего астрала представляются как ясные, прозрачные линии на кобальтово-голубом фоне, похожие на архитектурные светокопии человека. Формы как будто бы создаются через наполнение фонового пространства, только эти копии существуют в ином измерении. Для того, чтобы нам, дорогие мои, было легче понять принцип создания эфирного двойника и любых других тел, давайте рассмотрим построение сферы в эфирном пространстве. В евклидовой геометрии для того, чтобы построить сферу, прежде всего, необходимо определить точку — центр будущей сферы. Радиус, проведенный из этой точки, в трех измерениях, определит поверхность сферы. В эфирном же пространстве, которое можно назвать негативным, сфера формируется обратным процессом. Из всех направлений исходит бесконечное число плоскостей, которые заполняют все пространство, оставляя полой лишь его сферическую область. Так определяется сфера и любое другое тело.

Таким образом, пятый слой ауры создает полое, или негативное пространство для эфирного уровня человека. Эфирный кокон, в свою очередь, формирует сетчатую структуру (структурированное энергетическое поле), на которой развивается физическое тело. Другими словами, тело интеллекта проецирует все образы и формы на физический план.

У большинства землян тело высшего астрала не развито, и поэтому его трудно наблюдать. Когда человек предпринимает голодание, происходит энергетическая «промывка» основных каналов нади и всех чакр, на порядок увеличивается его энергетический потенциал, количество поступающей из Космоса энергии увеличивается пропорционально степени открытости и очищенности чакр. Особенно важным для духовного самосовершенствования является активная работа 7-ой чакры, обеспечивающая связь с Высшим Я. А для построения и нормального функционирования тела интеллекта основополагающей служит полноценная работа 5-ой горловой чакры. Открытая и интенсивно вращающаяся 5-ая чакра, словно насос воздушный шарик, быстро «накачивает» тонкой энергией сферу тела интеллекта. Таким образом, голодание косвенно активизирует работу тела высшего астрала.

Сфера интеллекта является умом подсознания. Когда вы стремитесь измениться при помощи самовнушения, аутотренинга, то вы обращаетесь не к своему логическому уму, не к рассудку, связанному с третьей чакрой, а к телу интеллекта. Подсознательный ум не реагирует ни на устные, ни на письменные приказы, ни на молитвы, ни на различные посулы и «пряники». Он воспринимает только подвижные ментальные картины. Чтобы добраться до своего подсознания и заставить его помочь вам осознать себя, познать свою сущность, вы должны постоянно создавать при помощи воображения картину того, что нужно (успокоение ума, контроль над чувствами, снижение влияния эго на ваше сознание и т.п.) Когда картина создана, ее нужно удерживать в сознании до тех пор, пока она не начнет погружаться в подсознание. И это лучшая ментальная работа во время голодания. Если тело интеллекта «увидит» созданный вами живой двигающийся образ преобразования вашей сути, оно воспримет картину, как приказ, и начнет выполнять вашу волю.

*Любовь, мудрость, отречение, аскетизм усиливают друг друга в духовной практике, их нельзя разделить и следовать каждой в отдельности.*

Сейчас, во время Квантового перехода, это свойство буддхи (интеллекта) материализовывать приказы резко усилилось. Многократное увеличение поступления тонкой энергии в эту сферу значительно упростило возможность концентрации мысли и создания устойчивых мыслительных образов. Замечу, что и осознанное голодание основывается на этом сакральном принципе буддхи, поскольку пост очищает, освобождает тело интеллекта от чувственных наслоений и ментальных штампов, а высвобождаемая при этом энергия направляется на самопознание. В этом заключается смысл осознанности голодания.

На этом свойстве подсознательного ума основаны принципы работы телепатического внушения, гипноза и различных воздействий высшей магии на человека. И сейчас фактически все «нормальные» люди живут в нереальном, придуманным ими мире, который они создали при помощи самогипнотического внушения. Люди поверили школьным формулам, научным постулатам, «общественному мнению», что мир такой, а не другой, и погрузили эти навязанные со школьной скамьи мыслеформы в свое подсознание. В итоге подсознание выдало им «картину» того, что они желали увидеть. Поэтому материалистическое мировоззрение ничем не отличается от любой другой мировой религии: в нем такие же «святые» и «пророки», называемые учеными, те же феномены, вызываемые при помощи концентрированного воображения. Но все религиозные и научные иллюзии строятся одним и тем же телом подсознательного ума. Использование человеком пятого тела для научного творчества можно уподобить огромному реактивному самолету, который впрягли вместо лошади в телегу и заставили возить сено в деревню с окрестных лугов под аплодисменты односельчан.

Еще об одном моменте нужно помнить голодающему человеку, душевные травмы наносят не злодеи и не сплетни, а наша реакция на это. Будущее и настоящее мы создаем сами своими мыслеобразами. Узы ненависти не менее крепки, чем узы любви. Как только у человека появляется неприязнь к кому-либо, зреет недовольство и ненависть, или он обижается на что-то, индивид выстраивает и устанавливает с «противником» связь, подпитывая «врага» собственной энергией нижних чакр. Как часто, крепко обидевшись на знакомого, мы мечтаем ему отомстить и вспыльчиво, необдуманно говорим «в сердцах»: «Убил бы, такого-сякого, задавить его мало!» и так далее. Хотя каждый из нас потом «остывает», спохватывается; «Ой, что я говорю», но поздно — всплеск наших эмоций формирует достаточно мощную мыслеформу в астральном мире, которая уходит в тонкий план и начинает жить своей собственной жизнью. Она способна ударить не только врага, но и травмировать психику любого другого человека с похожими вибрациями. Не исключено, что ваша мыслеформа будет той самой «последней каплей», которая толкнет человека на преступление или самоубийство. Порой, порожденная в необдуманном приступе гнева и выпущенная мыслеформа, как бумеранг, возвращается к своему хозяину — и тогда не сдобровать: собственное оружие бьет без жалости и промашки. Я уж не говорю о том, что одна вспышка гнева расходует и распыляет в эфире такое количество энергии, которое человек накапливал в течение трех месяцев, потребляя продукты питания.

По закону Кармы за каждую свою мысль мы получаем аналогичное воздаяние. Поэтому научитесь прощать людей. Научитесь любить врагов. Попытайтесь понять, что чувствуют «обижающие» вас люди. Понять — значит простить. А простить — переделать себя. Понять, что все люди, с которыми вам более или менее часто приходится контактировать — ваши учителя, особенно недруги. Они нужны, в первую очередь вам для шлифовки вашего угловатого характера, для огранки его драгоценных граней. Чем дольше «камень» вашей души находится в руках Ювелира, тем дороже он будет по ту сторону смерти. Это особенно важно помнить в период голодания, так как в это время из сознания активно изживаются негативные мыслеформы, меняется отношение ко многим факторам, так раздражающих вас в людях до голодания. Еще больший вес эти слова приобретают в эпоху глобальных перемен, которые сейчас происходят в мире и в душе каждого человека.

*Только высочайшая нравственность помогает человеку выбраться из лабиринта жизненных хитросплетений.*

Человек, имеющий развитое пятое тело, строит уже не отдельную мыслеформу на уровне витального двойника, а творит целый мир высшего астрала, в котором все придуманные мыслеформы связаны, движутся и живут. Подобное «ясновидение» и творение силой концентрации мысли и воображения присутствуют у талантливых писателей и поэтов. Герои их произведений часто оживают, и казалось бы, просто сочиненные события вторгаются в «реальную» жизнь.

Таких примеров, когда произведения писателя с развитым телом интеллекта «случайно» оживает, можно привести очень много, упомянем лишь о рассказе Эдгара По «Повесть о приключениях Артура Гордона Пима», где талантливый автор описывает злоключения четверых спасшихся от кораблекрушения моряков. После многих дней безнадежных скитаний по открытому морю, обезумев от голода и жажды трое из них убивают и съедают четвертого. Писателю было угодно дать убитому имя Ричард Паркер. Рассказ был опубликован в 1838 году. А в 1884 году после кошмарного шторма затонул корабль «Магнонетт». Спаслись только четверо. Как герои рассказа Эдгара По, много дней они дрейфовали в спасательной шлюпке без особой надежды на спасение. И тут случилось то, о чем повествовал более 45 лет назад английский писатель — доведенные до отчаяния жаждой и голодом, трое моряков убивают и съедают четвертого. Имя «жертвы» оказалось Ричард Паркер.

Еще более яркий пример подобного писательского «творения мира» случился в 1898 году, когда в США вышел роман малоизвестного писателя М. Робертсона «Гибель Титана». В нем весьма подробно описывалось крушение и гибель пассажирского лайнера «Титан». В то время роман не привлек внимания современников. Интерес к нему пробудился только в 1912 году, после оглушительного кораблекрушения суперлайнера «Титаник». Совпадения придуманных Робертсоном и реальных событий не ограничивались одним названием корабля, столкнувшегося с айсбергом. Они потрясали воображение: совпадали тоннаж, длина корабля, число винтов, скорость в момент столкновения, описание погодных условий, число пассажиров, число шлюпок на борту, месяц трагического происшествия и многие другие, более мелкие детали вплоть до выкриков слов проклятий тонущими людьми.

*Глупые люди ищут Бога то тут, то там. Вам не нужно никуда ехать на бесполезные поиски. Просто закройте глаза и посмотрите вовнутрь. Вы непременно обнаружите Господа. Ни один человек не может существовать без Единого и Неделимого.*

Дорогие мои, несколько подобных случаев «оживления» произведений было в творчестве Георгия Бореева. Например, в одном из его ярких стихотворений рассказывалось о фронтовике, который отвоевал в Великой отечественной, вернулся домой и на стелле братской могилы обнаружил свое имя в списке погибших. И он нетвердой рукой зачеркнул фамилию и приписал жизнеутверждающее — «Жив!» Через некоторое время в Иркутске (где тогда жил Бореев) к удивлению поэта вышла газетная статья, подробно рассказывающая о происшествии у вечного огня, которое так образно описал Георгий Бореев. Более того, все рассказы Бореева стали неизменно воплощаться в жизнь, настолько развитым телом интеллекта и силой воображения он обладал. Бореев даже определил срок, через который это происходило — 3 года. То есть через три года все самое лучшее, написанное талантливым поэтом и писателем повторялось в действительности! По этой причине, как говорил сам Бореев, он прекратил писать художественную прозу, рассказы и повести.

Но еще большим могуществом сотворения событий с помощью тела высшего астрала обладают высокоразвитые богоподобные йоги, дживанмукти, аватары и бхагаваны. Например, в книге Парамахамсы Йогананды «Автобиография йога» описан уникальный случай материализации целого дворца, который явил своему ученику божественный Учитель Бабаджи. Вот как это было.

Ученик бессмертного Бабаджи по имени Лахири Махасайя в то время работал бухгалтером инженерно-военного ведомства. Однажды его неожиданно перевели в отдаленный департамент, что расположен в предгорьях Гималаев. Осенью 1861 года Лахири Махасайя, не слишком обремененный служебными обязанностями, слонялся по величественным горам, в тайне лелея мысль, что возможно когда-нибудь ему посчастливится встретиться с великими святыми, которые своим присутствием издревле облагодетельствовали Гималайские горы.

Не успел добродетельный бухгалтер подняться на гору Дронгири, как услышал внутри головы, что какой-то отдаленный голос зовет его по имени. Он очень удивился, но продолжал свой путь. Наконец, на одном каменном выступе Лахири заметил улыбающегося молодого человека с поднятой в виде приветствия рукой. «Ты пришел, родной! — святой дружелюбно обратился к молодому бухгалтеру, — Отдохни здесь, в этой пещере. Это я тебя звал». Лахири Махасайя зашел в маленькую опрятную пещеру, в которой было несколько шерстяных одеял и несколько сосудов для воды. «Ты помнишь это место?» — йог указал на сложенное в углу одеяло. «Нет, господин, — ошеломленный странностью происходящего, отозвался Лахири, — а теперь мне надо идти, пока не настала ночь. Утром у меня есть дела на службе», — поспешно добавил он.

Таинственный святой лишь улыбнулся: «Работа была создана для тебя, а не ты для работы. Это я вызвал тебя со службы в этот департамент. Так тебе в самом деле эта пещера не кажется знакомой?» — и видя замешательство ученика, Бабаджи мягко шлепнул его по лбу. При его магическом прикосновении мозг Лахири пронзил чудесный ток, освобождая плодородные зерна воспоминаний прошлой жизни. «Я помню! — голос молодого человека прервался от радостных рыданий, — Вы мой гуру Бабаджи, вы всегда были моим!» В уме ожили яркие картины прошлого: он здесь, в этой пещере провел много лет прошлого воплощения, предаваясь медитации вместе с Учителем.

«Больше трех десятилетий я ждал тебя здесь, ждал, когда ты вновь вернешься ко мне, — в голосе Бабаджи звучала небесная любовь. — Ты ускользнул и исчез в буйных волнах жизни по ту сторону смерти. Магический жезл твоей кармы коснулся тебя и ты ушел! Хотя ты и утратил меня из виду, я никогда не упускал тебя. Терпеливо месяц за месяцем, год за годом, я следил за твоим новым рождением, взрослением, я наблюдал за тобой, ожидая этого дня. Теперь ты со мной!»

«Лахири, тебе нужно очищение. Испей масла из этого кубка и полежи возле реки», — продолжал Учитель. Молодой человек повиновался. Он выпил теплое масло и лежал на скалистом берегу, а какая-то успокоительная теплота в виде внутреннего излучения начала пульсировать в каждой клетке его тела. Прошло несколько часов. Наступила полночь, но неожиданно темная ночь озарилась ровным сиянием. Лахири поднялся: «Что это, неужели уже восход солнца?» — спросил он у одного из учеников. «Этот свет — сияние золотого дворца, материализованного здесь этой ночью несравненным Бабаджи. В далеком прошлом ты однажды выразил желание насладиться красотами дворца. Наш Учитель ныне удовлетворяет это желание, таким образом освобождая тебя от оков кармы. Этой ночью этот великолепный дворец будет местом посвящения тебя в йогу. Пойдем, Учитель ждет тебя», — добавил он.

Перед ними возвышался огромный дворец, сверкающий золотом. Усеянный бесчисленными драгоценными камнями, среди живописных садов, он представлял собой зрелище несравненного величия. Вздымающиеся арки были инкрустированы огромными бриллиантами, сапфирами и алмазами. Лахири последовал за попутчиком в просторный приемный зал. Воздух был наполнен ароматом ладана и роз, матовые лампы излучали разноцветное сияние. «Полюбуйся, насладись помпезным блеском этого дворца, ибо он возник исключительно в твою честь». «Брат, — отозвался изумленный Лахири Махасайя, — красоты этого сооружения превосходят границы воображения. Поведай мне, пожалуйста, тайну его возникновения».

«Я охотно просвещу тебя в этом, — темные глаза спутника новоявленного ученика искрились мудростью. — На самом деле, в этой материализации нет ничего необъяснимого. Весь космос есть спроецированная мысль Творца. Эта тяжелая глыба земли, плавающая в пространстве, есть греза Божья. Он извлекает все из Своего сознания точно так же, как человек во сне воспроизводит в своем сознании и оживляет творение собственных грез. Господь, сначала сотворив землю как идею, оживил ее: атомная энергия пришла в движение. Он сконцентрировал атомы в этот плотный шар, удерживая все молекулы вместе Своей волей. С изъятием Его воли земля снова дезинтегрируется в энергию. Энергия растворится в Сознании, идея земли исчезнет с объективного плана. В сущности, — продолжал он, — она удерживается материализованной подсознательной мыслью Спящего. Когда же эта связующая мысль изымается в бодрствовании, она и ее элементы рассеиваются. Человек закрывает глаза и воздвигает творенье сна, которое он по пробуждении безо всякого усилия дематериализует. Он следует божественному архетипу. Аналогичным образом, пробуждаясь в космическом сознании, он безо всяких усилий дематериализует иллюзии этого космического сна. Будучи единым с бесконечной, все свершающей волей, Бабаджи может преобразовывать созданные атомы в любых сочетаниях и проявлениях в различных формах. Этот золотой дворец, созданный мгновенно, реален точно так же, как реальна земля. Бабаджи создал это роскошное здание своим умом и удерживает его атомы вместе силой своей воли, как Бог создал эту землю и сохраняет ее в целости. Когда это строение послужит своей цели, — добавил он, — Бабаджи его дематериализует».

Поскольку, объятый благоговейным трепетом, Лахири сохранял молчание, его проводник сделал широкий жест рукой: «Этот сияющий дворец не был построен человеческими усилиями, и золото с драгоценностями не добывалось трудом. Здание это прочно стоит монументальным вызовом человеку. Кто бы ни осознал себя Богом-Творцом, как Бабаджи, может достичь любой цели бесконечными возможностями души. Точно так же, как самый обычный камень заключает в себе тайну грандиозной атомной энергии, так и самый ничтожный из смертных является аккумулятором божественного».

*Видевший бесконечное не потеряется в конечном.*

Мудрец взял с соседнего столика изящную вазу, ручка которой сверкала алмазами: «Наш великий гуру сотворил этот дворец, уплотнив мириады свободных космических лучей, — продолжал он. — Потрогай эту вазу и ее алмазы, они удовлетворят любую проверку чувственным опытом».

Лахири осмотрел массивную золотую вазу и провел рукой по гладким блестящим стенкам. Каждый драгоценный камень, щедро усыпанный по ней, был достоин места в царской коллекции. Глубокое удовлетворение овладело им. Скрытое желание, прятавшееся в подсознании со времен прошедших жизней, казалось и удовлетворенным, и погашенным.

Его спутник, преисполненный достоинства, провел молодого человека через богато украшенные арки и коридоры по целому ряду комнат, меблированных в стиле императорского дворца. Они вошли в огромный зал. В центре стоял золотой трон, украшенный драгоценностями, переливающимися разными цветами. На нем в позе лотоса сидел высочайший Бабаджи. Лахири преклонил колени у его святых стоп. «Лахири, ты все еще услаждаешься иллюзорными желаниями золотого дворца? — Глаза гуру сверкали, как сапфиры. — Очнись. Вся твоя жажда земного вот-вот погаснет навсегда. — Он прошептал какие-то непонятные слова благословения. — Восстань, сын мой. Получи посвящение в Царство Божие через йогу».

Бабаджи вытянул руку — появилось священное пламя хома (жертвенное), окруженное плодами и цветами. Пред этим пламенеющим алтарем Лахири Махасайя и получил освобождающую йоговскую технику. Церемонии были завершены рано на рассвете. Ученик не ощущал нужды во сне — в экстатическом состоянии он бродил вокруг дворца, переполненного со всех сторон сокровищами и предметами изысканного искусства. Спустившись к благоухающим садам, Лахири поблизости заметил те же пещеры и голые выступы гор, которые вчера не могли похвастаться соседством с каким-либо дворцом или цветущей террасой.

Вновь зайдя во дворец, сказочно сверкающий на холодном гималайском солнце, он искал общества своего учителя. Бабаджи все еще был на троне, окруженный множеством безмолвных учеников. «Лахири, ты голоден, — сказал учитель и добавил: — Закрой глаза». Когда же ученик снова открыл их, чарующий дворец и его живописные сады исчезли, его собственное тело, тела Бабаджи и учеников располагались на голой земле как раз на месте исчезнувшего дворца, невдалеке от освещенных солнцем входов в каменные пещеры. Лахири припомнил, как его проводник заметил, что дворец дематериализуется, что плененные атомы высвободятся в мысль вещество, из которых они возникли. Несмотря на потрясение, Лахири доверчиво смотрел на гуру, и не знал, чего еще ждать в этот день чудес.

«Дворец послужил той цели, для которой был создан, — объяснил Бабаджи. Он взял с пола глиняный сосуд. — Сунь туда руку и возьми еду какую хочешь».

Едва Лахири дотронулся до просторного пустого кувшина, он наполнился горячими, вареными лючи с маслом, кари и редкостными сладостями. Молодой человек ел, замечая, что сосуд всегда был полон. Покончив с едой, он осмотрелся в поисках воды. Гуру указал на тот же кувшин. Удивительно! Пища исчезла, вместо нее была вода, чистая, как будто из горного ручья. «Немногие знают, что Царство Божие включает и царство земных свершений, — заметил Бабаджи. — Божественная сфера простирается до земной, но последняя, будучи иллюзорной, не может заключать в себе сущность реальности».

«Возлюбленный гуру, прошедшей ночью вы продемонстрировали мне связь красоты на небе и на земле. — Лахири улыбнулся воспоминаниям об исчезнувшем дворце, поистине ни один простой йог никогда не получал посвящения в высокие мистерии духа в окружении более впечатляющей роскоши! Однако он спокойно взирал на резкий контраст теперешней сцены. Обнаженная земля, крыша из небес, примитивный приют пещер — все это казалось привлекательным естественным окружением для ангелоподобных святых, находившихся вокруг нового посвященного.

К вечеру Лахири уселся на свою подстилку, освященную связью с воспоминаниями прошлой жизни. Божественный гуру приблизился к нему и провел рукой над головой. Ученик вошел в состояние нирвикальпа самадхи, оставаясь непрерывно в его блаженстве в течение семи дней. Пересекая следующие один за другим уровни самопознания, он проник в бессмертные сферы реальности. Все иллюзорные ограничения одно за другим отпали, душа Лахири Махасайя прочно утвердилась на вечном алтаре Космического Духа. На восьмой день он упал к стопам гуру и умолял его позволения остаться с ним навсегда в этом святом неприступном месте.

«Сын мой, — сказал Бабаджи, обняв его, — свою роль в этом воплощении тебе должно играть на сцене внешнего. Благословенный прежде рождения множеством жизней уединенных медитаций, ты должен теперь вращаться в мире людей. Глубокий смысл кроется в том факте, что в этот раз ты не встретил меня до тех пор, пока не стал уже женатым мужчиной со скромными деловыми обязанностями. Ты должен оставить свои мысли о присоединении к нашей скрытой в Гималаях группе. Жизнь твоя должна проходить на людных площадях, в служении образцом идеального йога-домохозяина. Вопли многих зашедших в тупик мирских людей не остались без внимания Великого Единого, — продолжал он. — Ты избран принести духовное утешение множеству серьезных ищущих — через йогу. Миллионы обремененных семейными узами и тяжелыми мирскими обязанностями получат от тебя обновление сердца — такого же домохозяина, как и они. Ты должен направить их к пониманию, что высшие йоговские достижения не закрыты для семейного человека. Даже в миру тот йог, который честно исполняет свои обязанности без личностного мотива или привязанности, идет по пути озарения. Тебе нет никакой нужды оставлять мир, ибо внутренне ты уже отделился от всех его кармических уз. Не от мира сего, ты тем не менее должен быть в нем. Много лет еще предстоит тебе сознательно выполнять семейные, деловые, гражданские и духовные обязанности. Новое, свежее дыхание надежды на божественное проникнет в иссохшие сердца мирских людей. Из твоей гармоничной жизни они уяснят, что освобождение зависит скорее от внутренних, нежели от внешних отречений».

 *Как звуки скрывают тишину, так и ум скрывает Истину.*

Как далеки казались Лахири его семья, служба, мир, когда он внимал гуру в уединении высоких Гималаев. Но несокрушимая истина звучала в его словах. Лахири Махасайя смиренно согласился покинуть этот благословенный приют мира. Бабаджи обучил его древним строгим правилам, которыми руководствуются при передаче йоговского мастерства от гуру к ученику. «Даруй ключ йоги только достойным ученикам, — сказал Бабаджи. — Кто дает обет пожертвовать всем на поиски Бога, достоин разгадать конечные тайны жизни через науку медитации».

«Ангельский гуру, поскольку вы уже облагодетельствовали человечество, воскресив утраченное искусство йоги, не увеличите ли вы это благо, ослабив свои суровые ограничения для ученичества? — Лахири умоляюще посмотрел на Бабаджи. — Молю вас позволить передавать йогу всем ищущим, если даже они вначале и не в состоянии дать обета — завершить внутреннее отречение. Измученные мужчины и женщины, живущие в миру, преследуемые тройным страданием, нуждаются в особом поощрении. Быть может, они никогда и не попытаются вступить на путь спасения, если посвящение в йогу будет скрыто от них».

«Да будет так. Можешь передавать техники йоги свободно всем, кто скромно попросит помощи. Божья воля выразилась через тебя», — этими простыми словами милосердный гуру исключил суровые ограничения, которые веками скрывали йогу от мира.

Когда следующим утром Лахири склонился у стоп Бабаджи за его прощальным благословением, Учитель почувствовал его глубокое нежелание покидать обитель йогов. «Милое дитя, для нас нет разлуки! — Он с любовью коснулся плеча ученика. — Где бы ты ни был, когда бы ты ни позвал меня, я тут же буду с тобой». Утешенный его чудесным обещанием, обогащенный вновь найденным золотом мудрости Божьей, он направил свой путь вниз с гор на равнину. На службе его с радостью встретили сослуживцы, которые вот уже десять дней считали Махасайя заблудившимся в гималайских джунглях. Вскоре из главного управления пришло письмо: «Лахири должен вернуться в Данапур. Его перевели в Раникхет по ошибке. Принять на себя служебные обязанности пришлют другого человека».

Ученик божественного Бабаджи улыбнулся, подумав о скрытом перекрестном ходе событий, приведшем его в эту удаленную точку Индии. Так бессмертный йог произвел акт материализации и вернул одного из своих выдающихся учеников в лоно духовного самосознания.

*Вознесение — это лишь осознание Истины, когда с глаз спадает пелена иллюзии.*

Дорогие мои, если при наблюдении чьей-либо ауры сосредоточиваться только на вибрационной частоте пятого уровня, то можно видеть тело интеллекта, распространяющееся примерно на 75 см от кожи человека. Оно выглядит как суженный овал, содержащий всю структуру тела, включая чакры, нади, органы, формы и члены физического организма, проявленные в негативе. Все эти структуры кажутся состоящими из полых прозрачных линий на темно-голубом фоне. Во время голодания, особенно после преодоления рубежа второго ацидотического кризиса, этот голубой фон приобретает более насыщенные оттенки с преобладанием густых сочных синих цветов, а у достаточно зрелых душ проявляются темно-синие, и даже фиолетовые отливы. По своей структуре аурический кокон высшего астрала у праведного аскета приближается к структурам, которые можно наблюдать у высокоразвитых «детей индиго».

Обращаясь к уровню тела интеллекта (буддхи), вы можете наблюдать все прочие формы физического мира, окружающие вас, или создавать новые. На пятом аурическом плане заканчивается мир астрала и начинается плавный переход в так называемый «мир высшего ментала» — сферы духовного ума. О преобразованиях во время голодания в этих небесных телах, а также медитативных практиках речь пойдет ниже.

**ИЗМЕНЕНИЯ, ПРОИСХОДЯЩИЕ ВО ВРЕМЯ ГОЛОДАНИЯ В ТЕЛЕ СВЕХСОЗНАНИЯ**

*Высшего блаженства достигнешь, если посвятишь себя Богу, ничто другое не дает истинной и вечной радости.*

 Напрямую механизмы голодания не влияют на тонкие духовные тела, выше тела интеллекта, но опосредовано — через успокоение ума и повышение способности к концентрации мысли, благотворное влияние голодания невероятно велико. Итак, рассмотрим шестой аурический слой — эмоциональный уровень духовного плана подробнее. Обычно эту сферу сознания называют небесным телом, телом сверхсознания или телом духовного ума. Оно простирается за пределы физического тела на расстояние 60—85 см. В некоторой оккультной литературе этот слой называется телом высшего ментала, в другой — просто ментальным. Чтобы не было путаницы в названиях, мы будет его помечать цифрой шесть. Ментальный план — это плоскость сил, абсолютно лишенных форм. Вся область шестого слоя состоит из цвета, а цвета — и есть сами вибрации. Существует вид магии, при которой человек со старой душой, но не соблюдающий требований нравственной чистоты, может войти в этот ментальный план в форме, созданной из низковибрационной энергии. Когда маг берет свою форму снизу и переносит ее в шестой слой, то он может сделать очень много на Земле — как прекрасного, так и ужасного — все трагедии в истории человечества происходили от рук таких могущественных личностей.

На уровне ментального плана мы переживаем духовный экстаз, которого можно достичь только через медитацию и другие формы преобразования энергии. Когда мы достигаем той грани бытия, на которой чувствуем нашу связь со всей вселенной, когда мы видим во всем сущем свет и любовь, когда мы погружаемся в сияние Единого и перестаем делить мир на познающего, познание и познаваемое, только тогда мы поднимаем свое сознание до шестого уровня ауры.

Дорогие мои, такая необусловленная любовь проявляется, когда есть связь между открытыми шестой и четвертой чакрами. Поэтому мы объединяем человеческую любовь в высших ее аспектах по отношению к нашим собратьям с духовным экстазом той любви, которая выходит за пределы физической реальности и простирается во все иные планы бытия.

*Всякое страдание — это ограниченность сознания.*

Хорошо известна космическая любовь аватара нашей эпохи Бхагавана Шри Сатья Саи Бабы ко всем живым существам. Миллионы людей со всех уголков Земного Шара слетаются к Нему, ощущая эту Его безграничную любовь. О нежных отношениях Сатья Саи Бабы к животным ходят легенды — даже слониха Саи Гита каждый раз плачет, когда Он уезжает из ашрама.

Вспоминается красивая история про безмерную любовь и невыразимую милость, которую Бхагаван излил однажды на безродного пса по кличке Куттан, что означает «хромой». Это была старая, преданная собака, готовая к атаке при виде чужих. Сатья Саи Баба, приезжавший в глухое селение, где обитала собака, шел по коврам, постеленным для Него. Куттан натянул поводок, за который его держали, готовый прыгнуть на Бабу. Но Сатья Саи остановился и погладил его, затем попросил, чтобы пса отвязали, сказав при этом: «Бангару (слово, выражающее большую нежность и означающее «золотой»), отпусти его — это чистая атма (душа)». После этого Куттан последовал за Бабой на помост, уселся и стал слушать бхаджаны (духовные песнопения). Когда пение закончилось, Сатья Саи Баба отвел пса на кухню, где Бхагаван освятил пищу и попросил, чтобы собачку накормили в первую очередь. Закончив свою трапезу, Куттан важно зашагал к украшенному помосту и прилег рядом с креслом Бабы, наблюдая за длинными рядами селян, поглощавшими свою пищу. Спустя некоторое время Куттан положил голову на скамеечку для ног Бхагавана и через несколько минут сделал свой последний вздох. Каждый чувствовал, что это была чистая душа, и что Сатья Саи по невыразимой своей милости обеспечил старому преданному хромому псу столь благостный переход в следующую сферу существования. Пес был похоронен возле этого помоста, осыпанный цветами.

Еще один показательный случай взаимоотношений Сатья Саи Бабы с животными произошел в горном местечке Хорсли Хилз, где однажды Бхагаван остановился на несколько дней с небольшой группой своих преданных. Дважды в день Он проводил духовные беседы с этими избранными счастливцами. А пищу для них доставляли из маленькой деревушки внизу. Всем запомнился молчаливый смиренный вол, который неутомимо подвозил воду из родника в огромных кожаных мешках, перекинутых через его спину. Когда пришел день отъезда, Баба предложил всем вместе спуститься вниз, чтобы посмотреть, кто сможет сделать это быстрее всех, ведь Бхагаван был в молодости хорошим бегуном и никогда не принимал «важной позы», характерной для некоторых «святых» людей. Но вдруг Он сказал: «Подождите, Я вернусь через минуту», — и исчез. Сгорая от любопытства, абсолютно все последовали за Ним — и увидели, как он нежно прощается с трудолюбивым волом. Ласково поглаживая его, Он тепло приговаривал: «Ты сослужил Мне добрую службу, Бангару…» Никто другой, разумеется, и не подумал удостоить вниманием это терпеливое старательное животное. Только Сатья Саи Баба.

*Вначале приходит знание, потом — умение, потом — равновесие, потом — мудрость. И лишь затем вы погружаетесь в глубины себя.*

Поскольку жизнь Бхагавана — это Его миссия, каждая Его акция, даже небольшая является примером и учит нас чему-то. Его любовь, уважение не только ко всем людям, но и к животным и ко всем живым существам, говорит, что единство проявляется во множественности, что Божественное начало присутствует во всех живых формах. Если уж Аватар относится с такой любовью к животным, трудно себе представить, сколь щедро Он изливает ее на всех без исключения людей: на плохих и хороших, на праведников и преступников, на святых благочестивцев и великих грешников, на всех поровну, подобно Солнцу, которое всех одинаково одаривает своим теплом и светом.

Эти случаи не только типичны и показательны для Бхагавана, но и являются исключительным методом воздействия на заблудших людей. Например, профессор Кастури (преданный биограф Сатья Саи Бабы) описывает трогательное событие, которое произошло, когда Бабе было всего 14 лет. Молодой англичанин, офицер подразделения, путешествовал на джипе через лес невдалеке от Путтапарти (местечка, где родился аватар). Когда автомобиль вплотную приблизился к селению, неожиданно мощный джип заглох, и все усилия водителя не могли «оживить» железного коня. В конце концов, он взмолился: «Господин, здесь недалеко есть чудо-мальчик, который материализует священный пепел и прочие удивительные вещи, одним лишь взмахом руки, и он может вылечить все, что угодно, даже джип!» Поскольку они застряли прочно, англичанин согласился отпустить водителя в деревню, сам же остался в автомобиле. Водитель быстро нашел мальчика и попросил у него немного священного пепла (вибхути), чтобы завести машину. Но Сатья Саи твердо сказал: «Нет, я сам пойду к джипу», — и уверенно направился в лес, не спрашивая у водителя дорогу.

Едва юный Баба подошел к «поломанной» машине, обратился к англичанину властным тоном: «Я остановил джип на этом месте, потому что у тебя в багажнике лежит убитый тобой тигр. Это тигрица — мать трех голодных детенышей двухнедельного возраста, которые в эту минуту плачут и зовут ее. ВОЗВРАЩАЙСЯ! Забери тигрят и отдай их в какой-нибудь зоопарк, где за ними будут ухаживать. И больше не стреляй в диких зверей, ведь они не сделали тебе ничего плохого. Зачем ты выслеживаешь их, и безжалостно убиваешь ради потехи и охотничьего азарта, вместо того, чтобы пользоваться гораздо лучшим оружием, — своей фотокамерой. Она не калечит и не убивает их».

На англичанина этот юноша произвел такое глубокое впечатление, что он немедленно повиновался: велел своему шоферу поворачивать (так как, конечно же, ничего страшного с джипом не произошло), вернулся и спас тигрят, доставив их в заботливые руки, и никогда больше не охотился на зверей, разве что с фотоаппаратом, причем выяснилось, что это даже увеличивает остроту ощущений.

Все это стало известно, когда однажды, спустя некоторое время, этот англичанин вернулся в Путтапарти, разыскивая молодого Бабу. Его совесть была так задета, что, когда он получил от таксидермиста шкуру тигра, то не смог хранить ее у себя. Он привез этот «трофей» и расстелил у ног Бхагавана как доказательство своего перерождения.

Ну и последняя история, связанная с Саи Бабой, в период, когда он пребывал в теле Саи Бабы из Ширди (Сатья Саи Баба — не простой Аватар, явление Божества в трех воплощениях: Саи Баба из Ширди, Сатья Саи Баба (нынешняя инкарнация) и Према Саи Баба (воплощение, которое произойдет через 8 лет после «смерти» Саи Бабы в 2022 году), так как в наше «запущенное» время расцвета Кали-Юги даже Аватару — полному воплощению Бога на Земле, невозможно изменить мир и сделать испорченных людей лучше за одну инкарнацию).

Итак, одна женщина испекла печенье и приготовила полную тарелку для Ширди Бабы, а дворовая собака все съела. Тогда женщина сильно осерчала, побила собаку палкой и прогнала прочь. Когда после этого она принесла другую тарелку печенья, Ширди Саи отказался его принять. Он сказал, что уже раньше съел печенье, которое она ему испекла, и что теперь не голоден. Женщина горячо возразила, мол, она никогда не подносила ему печенья. «Нет, — отвечал Ширди Баба. — Ты поставила для меня печенье, но когда я стал его есть, ты побила меня», — и показал ей синяки, оставшиеся от палки обескураженной женщины. Этим примером Ширди Баба хотел показать свою вездесущность и всеединство мироздания, поскольку все есть Дух. И когда человек утверждается в знании факта своей духовности, тогда ему непосредственно открывается духовность других. Он уже не будет испытывать чувство сострадания к другим до той поры, пока он воспринимает себя как некую отдельность, как порождение комплекса «тело-разум». Так говорил Сатья Саи Баба.

*Высшее Знание есть Брахман. Когда познается Брахман — познающий, познание и познаваемое становятся Одним. В тот момент, когда ты «вкусил» Брахмана, исчезает голод, приходит конец всем желаниям, и ты испытываешь удовлетворение и блаженство.*

В нашей отчизне своей неисчерпаемой необусловленной любовью прославился великий и твердый духом подвижник Сергий Радонежский. Он зародил, или точнее, возродил на Руси древнюю отшельническую практику аскетической жизни в так называемых «пустынях». С отрочества жаждавший настоящего подвижничества и стремящийся жить в полном пустынном уединении, пощении и молчании, богатый боярский сын Варфоломей, известный нам под монашеским именем Сергий, бросает отцовское богатство, отказывается от царской службы, от всего мирского и избирает путь строгого отшельничества и суровой аскезы. Он уединяется в глухих лесах неподалеку от местечка Радонеж — крохотное поселение, затерянное среди лесов Северо-Восточной окраины Московского княжества. В этой части Подмосковья ландшафт отличается каким-то тревожным, порывистым характером. Глубокие овраги чередуются здесь с крутыми, поросшими ельником холмами. По дну оврагов вьются торопливые юркие речки с шелестящими мерянскими именами — Воря, Пажа, Кончура, Молокша, Шерна. Сергий выбрал для своей пустыни большой, поросший лесом холм, у подножия которого тек ручей, где и стал предаваться служению Богу. Его основная аскеза — пост и труд, а главным занятием Сергия в лесу — была молитва — разговор с Богом. В часы молитвы благочестивый инок так глубоко погружался внутрь себя, что забывал обо всем: о еде и питье, о жаре или холоде. В таком состоянии он чувствовал себя счастливым, свободным и всемогущим, ибо сам Господь был его безмолвным собеседником, ибо он постоянно ощущал свое Божественное Присутствие.

Как известно, в 14 веке слово «пост» означало полное воздержание от пищи, а зачастую и от воды. Радонежский отшельник подолгу постился, пребывал в молчании, а все его мысли были сконцентрированы только на Боге. К нему в скит, в благословенную пустынь приходили лишь дикие звери. Хищники и травоядные мирно паслись у его ног, отвечая любовью на любовь. Более года у порога обители появлялся старый медведь и каждый день смиренно впитывал молчаливую мудрость и святость подвижника.

Молва монастырская ничем не отличается от мирской молвы: она также скороходна и многолоса. Слух о молодом отшельнике, живущем в радонежских лесах, быстро распространился по монастырям Северо-Восточной Руси. Подобно диким животным в обитель Сергия стали стекаться иноки. Некоторые изъявляли желание поселиться рядом с ним. Святой подвижник никого не гнал, лишь предупреждал о тяготах жизни в пустыни. Почти все, кто оставался, выдерживали не более двух-трех летних месяцев. Зиму могли провести лишь немногие. Холодные осенние ветры выдували из обители случайных людей, как солому на току. Но все же находились твердые духом подвижники, которые постепенно собрали вокруг радонежского отшельника общину из двенадцати послушников. Постепенно община стала пополняться новыми послушниками и была со временем преобразована в Троицкий монастырь.

Однажды Сергий сотворил чудо: по молитвам святого в овраге близ монастыря из земли ударил родник. Это вызвало всеобщую радость: прежде монахам приходилось носить воду издалека.

И еще одно чудесное событие до сих пор могут наблюдать жители окрестностей Троицкой лавры — полное отсутствие ядовитых змей, в то время как чуть-чуть подальше от этой святой земли их видимо-невидимо. А дело было так: ранее и эти места отличались обилием ядовитых змей. Однако благочестивый Сергий, осознавший единство всего сущего и присутствие божественной сути в каждом живом существе, жил со змеями в мире и согласии — они не досаждали святому иноку. Но другие подвижники, поселившиеся в этих местах, сильно страдали от поползновения этих несимпатичных для многих монахов тварей. Зачастую змеи жалили послушников и спастись от их яда не было никакой возможности. Доведенные до отчаяния нашествием змей, монахи пришли к отцу Сергию, ударили челом в землю и слезно молили святого старца избавить их от этой напасти.

Поразмыслил Сергий и все же решил помочь бедным послушникам, видя их искреннее рвение и желание служить Богу и постичь Его в себе. «Ступайте с миром, — ответил он им, — спокойно молитесь, поститесь и не живите в страхе. Больше змеи не будут вам досаждать». И с тех пор по наши дни во всей округе не стало ядовитых змей! Словно благой подвижник очертил круг небесным циркулем вокруг обители, за границы которого змеи больше не заползают. Местные жители в наши дни отмечают эту особенность — в этом перелеске змей нет, а в двух шагах, через дорогу, на заливном лугу — их видимо-невидимо. И на святую «запретную» землю ни одна не посмеет проникнуть.

Этот пример показывает, что медведи и лисы, волки и зайцы, приходившие к Сергию Радонежскому из чащи, понимали старца и не воевали друг с другом, даже змеи почитали святого и слушались его повеления. А люди до сих пор не могут постичь его простых и мудрых наставлений, не желают следовать его праведному примеру, не хотят поститься, голодать, служить Богу, а предпочитают привычно грешить, воевать, проливать кровь друг друга и невинных животных для своего извращенного пропитания.

*Пока вы не осознали свое Истинное Я, вы не свободны. Как только вы его постигли, исчезает всякая зависимость.*

Друзья мои, шестая чакра и тело сверхсознания тесно связаны с четвертой чакрой и астральным планом. Проявление небесной космической любви во многом зависит и опирается на то, сумел ли человек во время голодания провести, высвобождающуюся после очистительной работы, энергию нижних слоев бытия (плоскостей Творения) через сердечную чакру, открыта ли эта чакра и как осознается астральная сфера. Йоги утверждают, что это самая сложная задача, поскольку третью чакру от четвертой отделяет энергетическая грандха (пробка), или, согласно метафизическому представлению о соответствии каждой чакре определенной ноты музыкальной гаммы, — поворотный полутон. Так, третьей чакре соответствует нота «ми», а четвертой — «фа». Как известно каждому музыканту между этими нотами существует полутон, энергия не может подняться сразу выше. Между третьей и четвертой чакрой находится как бы «стена с потайной дверью». Чтобы пройти через «двери» энергия должна сменить направление. Это очень трудно сделать. Изменение направления энергии является ключевым моментом в эволюции человека. Это происходит только тогда, когда сущность овладела тайнами материального мира и готова к принятию новых знаний. Далее энергия поднимается от четвертой чакры до седьмой без особых затруднений. Между седьмой и восьмой чакрой находится второй полутон, второе препятствие для движения. Восьмая чакра является первой нотой в октаве души. Чтобы пройти в мир души сущность должна разрушить личность человека, подчинить себе логический ум и сменить полярность восходящей энергии.

*Нет религии выше Истины.*

Словом, серьезное препятствие между третьей и четвертой чакрой преодолевается только искренними усилиями в честной ежедневной практике (садхане). Стоит призвать всех приверженцев духовного развития и метода голодания, приложить максимум усилий, чтобы преодолеть ее во время проведения голодания, поскольку любая аскетическая практика значительно ослабляет связи души с материальным планом, что способствует многим «прорывным» открытиям и проявлениям духовной помощи со стороны Высшего Я. Ключевым в этой работе является упорное подчинение собственного эго воле Высшего Я.

Проникая на уровень восприятия небесного тела, ясновидящие обычно видят темно-синее пространство, испещренное золотистыми точками. Эти точки ощущаемы, объемны, они как бы дышат. Иногда они сливаются в геометрическую фигуру или символ. Бывает, что различные геометрические фигуры следуют одна за другой, вращаясь по невидимой окружности в темном и теплом пространстве. Здесь нет времени и координат. Есть только чувство всеведения, счастья и покоя. Например, мой Духовный Учитель замечал, что рассудочное сознание третьей чакры, ограниченное и несовершенное, не может функционировать на этом высоком плане Бытия. Поэтому, когда человек с помощью логического ума скрупулезно пытается считывать информацию сверхсознания, пропуская ее через свои окаменелые стереотипы и железные установки, добивается весьма скромных результатов. При этом многое и самое существенное теряется. Рассудочное мышление проводит замеченные знаки и высшие чувства по своим следственным структурам и переводит их на мычащий человеческий язык. Так продвинутый йогин получает односложные ответы на многовечные вопросы, которыми он задавался перед медитацией на шестой чакре (аджне).

Возможно, непосредственно во время голодания у вас не получится такой глубокой медитации (по крайней мере не у всех и не всегда такое состояние достигается), поскольку все грубые и тонкие тела, как ни крути, но на протяжении всего срока голодания решают, прежде всего, более насущные и первоочередные задачи по последовательному очищению грубых и тонких тел. Другое дело — проведение медитаций в период восстановления. Здесь все тела еще наполнены гудящей тонкой энергией, «дышат» в ритм с Высшим Я, а грубое физическое тело еще не успело «налиться» тяжелыми материальными «якорями», которые безусловно налипают на физическую плоть, как бы человек не старался придерживаться здорового и праведного образа жизни. В этот период медитации самые плодотворные и порой приводят к самым сокровенным, внечувственным глубочайшим прозрениям и опытам. Старайтесь не потерять крупицы вашего медитативного опыта и с пользой воспользоваться опытом голодания.

Аурическое тело сверхсознания видится ясновидящим в форме пламени поминальной свечи, в центре которого горбатым огарком фитиля сутулится физический человек. Пламя излучает прекрасный многоязычный свет. Сам аурический кокон имеет золотисто-серебряный мерцающий блеск. Особенно приятно наблюдать небесное тело у духовно развитых людей, которые проголодали на воде 40 дней и более — их аура расширяется и приобретает тот неповторимый свет святости и небесной не испорченности.

**ИЗМЕНЕНИЯ, ПРОИСХОДЯЩИЕ ВО ВРЕМЯ ГОЛОДАНИЯ В КАУЗАЛЬНОМ ТЕЛЕ**

Стань своим собственным Духовным Учителем, внутри тебя лампада. Зажги ее и иди вперед, не зная страха.

 Седьмой аурический слой в оккультных кругах называют кармическим или кетерным телом. Мы его будем называть каузальным или причинным. Этот слой соотносится с нашим Высшим Я. Поднимая сознание до седьмого уровня ауры, мы познаем свое единство с Творцом, осознаем свою истинную Суть, свое Высшее Божественное Я. Внешняя форма этого слоя ауры яйцевидная и вмещает все тела ауры, связанные с нынешней инкарнацией индивидуума. Этот кокон выходит за пределы физического тела на расстояние от 75 до 110 см. Каузальное тело также является строго структурированным тонким шаблоном. Ясновидящим оно видится состоящим из тончайших и очень прочных нитей золотисто-серебряного света, которые пронизывают всю форму ауры. Она вмещает золотистую сетчатую структуру физического тела и всех чакр.

Хотя само по себе голодание не влияет на это тело высочайшего уровня вибраций, впрочем, седьмой божественный слой не нуждается в дополнительном очищении, ни в каком-либо развитии, так как является представителем Божественности в сложной энергетическо-биологической структуре под названием «человек». Вся духовная работа с каузальным телом проводится в медитации и направлена на выравнивание с этой небесной сутью всех тонких и грубых тел человека, то есть на проявление вибраций Высшего Я на каждом уровне Творения, в каждой сфере Бытия. Иными словами этот процесс называется «вознесением», «преображением», «освобождением», осознанием себя в Высшем Я и другими метафизическими понятиями означающими прорыв или выход сознания за пределы прочного кокона ауры, повышение уровня вибраций сознания до частоты колебаний Высшего Я. Йоги раскрывали механизмы самосознания как условные этапы медитации: Свет во мне, я — в Свете, Я и Свет — Одно. Познание, познающий и познаваемое сливаются.

Каузальная, причинная плоскость Творения связана с седьмой чакрой — Сахасрарой, тысячелепестковым лотосом — одним из самых важных энергетических центров человека. Если голодание проходило нормально и последовательно, все процессы и механизмы очищения (ацидоз, первый и второй ацидотический кризы и др.) включались вовремя и были хорошо выражены, мысли концентрировались на сокровенном знании, если голодающий систематически выполнял йогические и духовные упражнения, то к концу голодания седьмая чакра начинает открываться и тончайшая божественная энергия беспрепятственно начинает втекать через макушку в сушумну (основной энергетический канал человека). Такой поток энергии по позвоночному столбу от седьмой чакры к первой, как и обратный — от первой к седьмой, и есть то самое «выравнивание», о котором мы говорили выше. Именно таким образом должна постоянно работать энергетическая система человека. На Земле лишь киты и дельфины сохранили такой способ энергетического «дыхания» и питания. Среди людей лишь великие йоги и бодхисатвы обладают уникальной способностью выравниваться с энергией Высшего Я. У таких святых праведников эта космическая энергия перетекает из одной чакры в другую, изменяя (понижая или повышая, в зависимости от направления потока) ее уровень вибрации, трансформируя ее в каждой чакре в наиболее удобоваримую, пригодную для духовных свершений, для богоугодных и благочестивых дел, а также для бытовых нужд физического организма, форму. Аналогичный поток первородной энергии — Кундалини — в полном объеме должен подниматься из первой чакры вверх, в седьмую чакру и выше. Обе мистические силы должны встретиться и смешаться в четвертой чакре, произведя новую невероятно могущественную энергию. Сам процесс их слияния в разных эзотерических традициях назван по-разному: «мистический брак», «выплавление пилюли бессмертия», «создание философского камня», самадхи, сатори, нирвана и т. п.

*Тренировка духа — это словно зеркало, постоянно отражающее твое Истинное Я. Если зеркало чистое и отполированное, то в нем ты видишь свое Я. Это и есть Осознание.*

У всех это происходит по-разному, вернее все происходящее в сознании и душе праведного человека до глубокого переживания высших ступеней самадхи, может различаться в меру, так сказать, «испорченности» каждого неофита. Но в дальнейшем, по мере осознания и преодоления ступеней самадхи, опыт восприятия Абсолютной Реальности становится Одним. Все тропы и дорожки сливаются в одну сплошную магистраль. Несмотря на то, что не у всех голодающих это происходит, у большинства развитых душ, к концу голодания четко виден над головой яркий энергетический столб, уходящий далеко вверх. Например, я постоянно ощущаю в макушке некую давящую энергетическую «корону», которая вращаясь по часовой стрелке, ввинчивается в седьмую чакру и шишковидную железу, наполняя энергией и приподнятым настроением, спокойным блаженством, мягкой эйфорией, творческим вдохновением. На голодании эти ощущения многократно усиливаются и утончаются.

Для многих воплощенных душ голодание выступает как стартовая площадка, фундамент для начала повышения уровня вибраций собственного сознания. В эзотерике существует два разнонаправленных способа этого процесса. Первый — планомерное утончение вибраций физического тела через выполнение различных йогических упражнений, пранаямы и асан, которое постепенно приводит (обычно через несколько лет ежедневной практики) к повышению частоты колебаний и очищению сознания более тонких тел. То есть воздействие происходит от физической оболочки — к каузальному плану. Второй, наоборот, — в процессе глубокой медитации йогин производит глубокие изменения в физическом теле, проецируя очищения и преобразования с высших планов.

Первый способ — основа практики хатха-йоги, а второй — метод духовной работы в раджа-йоге, когда садхак концентрируется на седьмой чакре, настраиваясь на сознание каузального тела и по его тонким энергетическим шаблонам, перестраивает, утончает, повышает уровень вибраций всех остальных тел человека. Второй метод более быстрый и эффективный, но, к сожалению, он подходит только для единиц — для самых духовно развитых, старых душ, имеющих большой опыт погружения в настоящую медитацию, то есть достижения полного безмыслия, и испытавших уже начальные ступени самадхи. Первый способ, напротив, подходит практически всем, поскольку, вооружившись безотказным очистительным инструментом — голоданием, садхак (твердый духом и искренний ученик) начинает с очищения и повышения уровня вибраций физического тела, которое по мере освобождения от шлаков и материальных привязанностей, подстраивается под уровень колебаний эфирного тела, которое в свою очередь, утончается и после запуска механизма эндогенного питания и преодоления первого ацидотического криза, подтягивается в вибрации к уровню третьей чакры. Тело ума после первого ацидотического криза и примерно до второго, постепенно справляется со своими эмоционально-умственными болячками, неуклонно увеличивает частоту своих вибрационных колебаний. В идеале логический ум сравнивается в степени вибрации с уровнем астрального тела. Здесь в четвертой чакре происходит кристаллизация ума, который после этого успокаивается и приобретает, необходимую для успешной медитации, однонаправленность, предрасположенность к устойчивой концентрации мысли и отключению чувств. Переведя низковибрационную энергию через сердечную чакру, голодающий переплавляет свой грубоматериальный телесный «свинец» в духовное «золото».

С этого момента начинается самая сокровенная и непредсказуемая сакральная духовная медитативная работа. Сколько она займет времени, знает только Всевышний — 20, 40 дней, 6 месяцев, год, 12 лет, несколько воплощений — этого не может сказать даже Бог. Ибо в тонких мирах существует закон Предопределения и Свободной воли. Эти понятия относятся к разным уровням вибрации: свободная воля — компонент четвертого измерения, она включает способность выбирать, что человек хочет сотворить, а также как и где он планирует это сделать; в то время как Предопределение или Предназначение — реальность более высокого уровня — пятой плотности, включающая способность заранее предвидеть результаты свободной воли и опережающее знание того, какой путь выберет душа. Предназначение основано на понимании свободной воли, то есть на способности заранее видеть все возможные реальности души и интуитивно знать, какие возможные реальности войдут в сознательный опыт этой души.

Большинство людей не понимают взаимодействия между свободной волей и предопределением. Дорогие мои, важно понять, что свободная воля — это ряд свобод и принципов, существующих в большинстве уровней сознания или плоскостей Творения. Свободная воля позволяет нам разнообразить свое ощущение Вселенной. Она позволяет определять порядок, в котором мы изучаем уроки своей души, скорость усвоения уроков и эмоциональные реакции на них. Однако сами уроки предопределены нашей душой и причинным (каузальным) телом перед тем, как воплотиться на Земле. Таким образом, каждой воплощенной в физическое тело душе предопределено Свыше, когда она вернется к своей Божественной Сути, но, обладая свободной волей, человек волен выбирать, каким образом он выполнит это предназначение своего Высшего Я и с какой скоростью добьется этого. Космические циклы создаются по Воле Творца и Воле нашего Божественного Я. Маленькое человеческое эго практически не оказывает никакого влияния на космические циклы. Душа каждого человека уже осведомлена о космических циклах и той роли, которую они играют в помощи развития самосознания.

 *Рациональный Ум протестует, когда человек желает осознать свое истинное тождество. Но встречая решительное противодействие своей тактике, он сдается и исчезает.*

Предположим, что с помощью голодания вам удалось более-менее очистить свое сознание и что вы добились достаточно устойчивой концентрации на одной мысли. Если при этом ум и чувства у вас под контролем, тогда достаточно быстро наступает пратьяхара (отключение чувств), которая плавно перетекает в дхарану (незыблемую концентрацию). Такая дхарана, безусловно, приводит к наступлению дхъяны (устойчивой медитации), а глубокая медитация постепенно перетекает в начальные ступени самадхи, которые углубляясь и расширяясь приводят, в конце концов, благочестивого праведника к слиянию со своей Сутью — к Богореализации. Весь этот путь описан давным-давно в древних йогических текстах, например, в «Йога-Сутре» бессмертного сиддха Патанджали. Я лишь предлагаю дополнить его безупречные рекомендации безотказной аскетической практикой — методом полного воздержания от принятия пищи и воздержания в самом широком смысле — от лжи, присвоения чужого, от клеветы, лишних и грубых слов, пустой болтовни, низковибрационных порочных мыслей и неправедных поступков — словом, от всего, что может послужить преградой на вашем пути к бессмертию и вечной жизни в сознании Единого и Неделимого.

Дорогие мои читатели, голодание необходимо нам только лишь для того, чтобы преодолеть первоначальное беспокойство ума и вовлечение его в постоянную материальную деятельность, чтобы освободиться от хитроумного сопротивления эго и различных ментально-эмоциональных привязанностей и проблем. Поверьте, это не такие простые задачи, какими они кажутся на первый взгляд, и именно они являются камнем преткновения для многих учеников. Могут пройти длинные годы, пока вы распутаете сложный клубок своих эгоистичных и умственных заблуждений и иллюзий. Воспользуйтесь острым мечом — осознанным голоданием, чтобы раз и навсегда разрубить этот гордиев узел.

*Ничего нельзя сказать такого, чего не было сказано раньше.*

В этом и заключается вся суть голодания, секрет его потайных механизмов воздействия на все тела человека. Но без сознательного участия самого человека в деле повышения собственного уровня вибраций сознания, голодание из «пилюли бессмертия», превращается в обычную и банальную таблетку от головной боли, от, скажем, воспаления печени, от болезни почек или желудочно-кишечных проблем, а также от всех известных и не известных современной медицине недугов. Голодание принесет не достаточно сознательному голодающему временное здоровье, но надолго лишит возможности освободиться от материальных оков, введет в еще большую иллюзию гордыни, самоуспокоения и самообмана и материальной зависимости.

Георгий Бореев описывал этот частотный уровень седьмого слоя, как красивый золотистый, часто пульсирующий свет. Он выглядит, как тысячи ярко-желтых волокон. Эти нити выходят за переделы физического тела на расстояние от 90 до 120 см в зависимости от развития личности и сущности. Заостренный конец ауры расположен на глубине полуметра под ступнями ног, а расширяющийся — на расстоянии примерно одного метра над головой. Если человек очень энергичен от природы или занимается специальными медитативными практиками, то каузальное тело может быть объемом до 6 метров в диаметре, а скорлупа ауры может достигать толщины до 5 см. По таким признакам можно распознать Посвященного, настоящего йога или выдающегося мага.

Скорлупа ауры обычного человека имеет толщину примерно от 0,5 до 1,5 см. Эта внешняя часть седьмого слоя очень прочна и эластична, она препятствует проникновению внутрь поля и защищает его, в точности как скорлупа куриного яйца защищает зародыш цыпленка. Подобно цыпленку, который в положенный срок вылупляется из своей грубой яйцеобразной сферы, чтобы стать подобным своим родителям, так и человек рано или поздно «вылупляется» из своей аурической скорлупы, чтобы стать подобным своим Божественным родителям, чтобы превратиться в Духа планеты, стать Демиургом новой Вселенной или избрать другой творческий и неповторимый путь в бесконечном Божественном Творении.

На седьмом уровне все чакры представляются состоящими из золотого света. Это наиболее прочный и упругий слой аурического поля. Его можно уподобить постоянной световой волне сложной конфигурации и формы, вибрирующей чрезвычайно часто. Если медитировать на вибрацию седьмого кокона, то можно услышать тонкий звук. У каждого человека только свое характерное звучание. Это и есть его настоящее духовное имя. Знающий имя человека, приобретает полную власть над ним, поэтому настоящие имена всегда содержатся в тайне.

В золотистом каузальном слое находится также основной силовой поток, движущийся вверх и вниз по позвоночнику и питающий все тело. Пульсируя в сушумне, этот поток проводит энергии через корни главных чакр и связывает их.

Основной вертикальный силовой водопад строит направление движения других потоков на определенном уровне наклона относительно себя, формируя течения, ровно исходящие от тела. Те потоки, в свою очередь, направляют другие энергетические ручьи, которые циркулируют по упругому полю. Таким образом, все уровни аурического поля находятся в корзиноподобной сетке. Эта золотая сетка являет силу солнечного света кармического тела. Седьмой кокон можно сравнить с позолоченной клеткой, в которой содержится в неволе ослепленный иллюзорным блеском золота физический человек. Пленник не понимает своего истинного положения, и, сидя на благородном металле, благодарно насвистывает песенки. Давно известно, что ослепленный соловей свищет лучше зрячего. Плененная собственным умом и эго, воплощенная душа не осознает своей тождественности Высшему Я, она добровольно сужает свое восприятие тесными рамками, стиснутыми золотыми прутьями крохотной клетки, презрев на открывающиеся бесконечные возможности познания мира вне нее.

Безмолвие и покой, которые приходят после выхода за пределы ума, есть само по себе истинное Знание. Это Знание есть ваша настоящая природа. Но оно скрывается умом и его заблуждениями точно так же, как тлеющие угли покрываются пеплом, порожденным этими же углями, или как вода зарастает илом, рожденным самой водой. Снимите ил, и вы увидите воду, уберите ум, и знание Истинного Высшего Я проявится само собой.

В рамках данной книги мы не будем подробно касаться этих тонких миров, которые находятся вне понимания человека. Тем более, что познание их возможно только после Вознесения человека, то есть освобождения его из «золотой клетки» причинного, каузального тела. Достижение седьмой чакры и сферы каузального плана в эзотерических школах считается «освобождением» (мокшей), «осознанием» или «вознесением», «преображением», так как именно здесь и в более высоких и тонких мирах перестают действовать на воплощенную душу крепкие кармические связи — причины ее воплощения на Земле, которые удерживают человеческое существо в цикле перевоплощений.

Дорогие Воплощения Любви и Света, в скорлупе каузального тела есть также наслоение минувших жизней. Эти разноцветные обручи света, огибающие ауру по окружностям, можно обнаружить повсюду на поверхности скорлупы. Обруч в области головы и шеи содержит информацию о прежней жизни, работая с которой вы можете прояснить профилактические цели и воспитательные обстоятельства вашего нынешнего воплощения. Пролетая над землей в тонком теле, ясновидящие видят извивающихся людей внутри больших ярко-желтых яблок, имеющих черно-фиолетовые воронки внизу и вверху. Золотые яблоки подгнили сверху и с боков, поэтому свалились на Землю с наклонившейся ветки Млечного Пути. А непорченые плоды висят над нами и манят к себе, как далекие недоступные пока еще звезды. О, как много летающих людей на Земле добровольно окольцевали себя золотыми обручами кармы и сложили свои ангельские крылья в натруженные горбы.

Все быстрее и быстрее приближается великая «Жатва». Садовник уже спешит к своему несколько одичавшему и запущенному саду. Этот «Садовник» — неумолимый, строгий и в высшей степени справедливый планетоид Нибиру или, по другому, Немезида, Планета Х. Немезида выплывает из-за горбатого Космического горизонта и в 2013 году грядет сбор урожая и уж, поверьте, Садовника меньше всего интересуют те «веские» причины, по которым плоды в его саду подгнили. Испорченные яблоки будут отброшены в сторону, а качественные, созревшие плоды с честью займут свое законное место на «ветке» Млечного Пути или любом другом месте Божественного Творения.

Появление в нашем растрепанном, потемневшем от грехов и патологических энергий, небе космического странника Нибиру, а также проявление процессов Квантового Скачка и Прецессионного Выравнивания (об этих грядущих событиях подробно рассказывается в книге «Смена Полюсов и Вознесение») можно уподобить очистительным механизмам, которые включаются во время голодания. Наша Вселенная, чувствуя недомогание и болезнетворный застой потоков энергии в некоторых участках своего безграничного космического физического тела, например, в нашей конкретной Галактике — одном из ее второстепенных органов), предпринимает известную и эффективную аскетическую практику — великий пост или голодание. Из эфирного плана нашей Вселенной в ее физический организм (известное нам Космическое пространство) начинает поступать тонкая целительная энергия, которая «выметает» из своих структур все «шлаки» и небожественные энергии, повышает уровень вибрации грубого и тонких тел. Контактеры и современные челеннержеры называют это очищение с помощью голодания, Квантовым Скачком, Прецессионным Выравниванием, Галактическим Сдвигом, Фотонным Облучением и другими не менее экзотическими именованиями.

*Все, что принадлежит одной лишь этой жизни, — суета. Лишь то имеет истинную ценность, что мы можем взять с собой за порог смерти как сокровище духа.*

В физическом теле нашей Вселенной, как и в человеческом теле под воздействием поста, активизируются специальные клетки-чистильщики, «пожиратели» ослабленных, видоизмененных тканей и чужеродных структур — космические фагоциты. Так к Земле — очагу негативной и болезнетворной патологии — спешит Немезида. Поистине, как вверху, так и внизу! Таким образом, вся Вселенная после того, как «проголодает» определенный срок, очистит, обновит все свои тела, выровняет свои вибрации с наитончайшими энергиями Бога-Творца, на Земле и других планетах наступит новая Сатья-Юга, новый Золотой век. Эта космическая эпоха продлится до тех пор, пока физическое тело Вселенной снова не наберется грубых энергий и не снизит свои высокочастотные колебания. Но за это время многие, воплощенные на Земле и других физических и тонких планетах, души осознают свою Божественную Суть и освободятся от отождествления себя с физическим телом, рациональным умом и всесильным в иллюзорных мирах эго. В конце концов, и сама наша Вселенная преодолеет определенную критическую массу, то есть в общей своей совокупности так повысит вибрации, что сольется с Творцом и начнется новая Пралайя – абсолютное растворение, уничтожение Вселенского физического тела, которое отбрасывается за ненадобностью, как снимается спецодежда после выполнения производственных работ, поскольку все опыты материальных миров изучены, а большинство компонентов ее составляющих уже осознали свою тождественность с Божественностью и вернулись в состояние непроявленности. Ночь Брахмы продлится до тех пор, пока новоявленный Бог-Творец (возможно, им будет кто-то из вас!) не преисполнится желания повторить эту божественную игру с добавлением собственных творческих ноу-хау. Он проявляет свое творческое начало – и появляются первые индивидуализированные Божественные Сознания. И так из века в век, из одной космической эпохи в другую. Школьные классы никогда не должны пустовать, Космические Учителя всегда должны быть заняты, иначе теряется смысл в существовании самой школы под названием Божественное Творение.

*Вначале ученик с верой и серьезностью читает писания или слушает своего гуру, разъясняющего Истину, пока не усвоит характерные черты Атмана косвенным путем; затем размышляет и обдумывает с помощью ума прочитанное или услышанное; потом «ныряет» вовнутрь, пытаясь познанное умом перенести на поле действительного опыта, реально пережить. Так он достигает Вознесения.*

Но вернемся к нашему причинному телу. Как вы уже знаете, в каузальном уровне заложен план сегодняшней вашей жизни, он является последним аурическим коконом, непосредственно связанным с этой инкарнацией. Записи предначертанной судьбы человека на седьмом теле невозможно стереть. Но их можно дополнить или исправить. Как женатый человек после того как вырастил и воспитал детей, в любой день может развестись ради своего саморазвития, так и волевая душа после выполнения определенной задачи в материальном мире, имеет возможность снять обручальное кольцо кармы и вновь стать независимой и окрыленной.

Здесь уместно вспомнить такую историю, рассказанную Георгием Бореевым: в старые годы один персидский царь, прослышав о духовных подвигах Моисея, послал к нему своего придворного художника написать портрет этого великого человека. Слуга исполнил поручение и вернулся с живописным холстом к тирану. Властелин отблагодарил живописца кувшином золота и призвал к себе знаменитого мага, чтобы тот по теплому портрету при помощи науки физиогномики определил все черты характера Моисея и его судьбу. Кудесник поклонился, изучил изображение и рек государю, что видит портрет человека жестокого и алчного, гневливого и тщеславного, гордого и трусливого. Тут же провидец подробно изложил трагическую судьбу иудейского вождя. Минуло некоторое время и случилось так, что два повелителя встретились на царском пиру. На третий день застолья персидский властелин признался Моисею, что собирается казнить своего мага за неверное предсказание характера и судьбы царя иудейского по его портрету. Но Моисей возразил, что провидца следовало бы отблагодарить еще лучше, так как все его предсказания были верными. А если уж кого и казнить за жизнь не по судьбе — так только самого вождя народа иудейского. В юности Моисей обладал всеми перечисленными магом эгоистическими чертами. От жрецов Мемфиса он печально узнал, что ему предписано по судьбе в кошмарном будущем. Тогда Моисей при помощи силы воли принялся переплавлять свое свинцовое «я» в золотые черты идеала. Долгие годы работы над собой в Синайской пустыни не пропали даром. Это он, Моисей, «виноват» в том, что судьба его не сбылась, а черты характера изменились на противоположные.

Георгий Бореев рассказывал, что эту поучительную историю он услышал от одного сенситива много лет назад. В то время рассказ его настолько поразил, что Бореев, сразу же принялся выкорчевывать пагубные корни своего эго, голодать и заниматься йогой. И эта кропотливая работа привела его к успеху. Но зато теперь от себя я могу добавить, что при значительном духовном росте человека у него меняется не только характер, сжигается не только предписанная судьба и неподъемный багаж кармы, но и неузнаваемо перестраивается весь физический организм. У человека «отрастают», проявляются дополнительные спирали ДНК, обновляется генетическая структура, очищаются тонкие тела, каналы нади, открываются чакры. А вслед за этим меняется физическое тело — лицо молодеет, морщины исчезают, вырастают новые волосы и зубы. Тело становится тоньше, череп и пальцы вытягиваются, фигура приобретает пропорции «золотого сечения». И в этих преобразования не маловажную роль играет проведение правильного голодания и воздержание в самом широком смысле, строгое выполнение правил ямы-ниямы. На Земле не было и нет подвига выше, чем победа над собой. Все великие полководцы и знаменитые ученые ничто по сравнению с таким героем. Но увы, победителя судьбы никак невозможно узнать по старым фотографиям…

Итак, мы рассмотрели процессы и изменения, которые происходят при применении методики духовного голодания в восьми телах человека, каждое из которых обладает своим сознанием, которое значительно утончается и повышает уровень вибраций при голодании. Фундаментальным принципом голодания, является то, что любое действие, осуществляемое одним из тел человека, вызывает соответствующие действия другими телами. Например, действие, произведенное на физическое тело голоданием и укрепление его переходом на безубойное питание, очищает от шлаков не только материальные клетки, но и клетки эфирные, астральные, ментальные. Улучшается общее здоровье, обостряется память, просыпаются творческие способности. Или же воздействием на тело астрального двойника можно вызвать исцеление конкретного заболевания физического организма, либо произвести воздействие на тело высшего ментала и добиться пробуждения Божественной Любви. Но помимо этого общего и схематичного взаимодействия, каждое из 12 существующих планов Творения или Мироздания соединяются друг с другом в высшей степени уникальной и совершенной системой чакр.

**ИЗМЕНЕНИЯ, ПРОИСХОДЯЩИЕ ВО ВРЕМЯ ГОЛОДАНИЯ В РАБОТЕ ЧАКР И КАНАЛОВ НАДИ**

*Кто практикует голодание, тот с каждым днем увеличивает свои знания и уменьшает желания. В непрерывном уменьшении своих желаний человек доходит до недеяния. На свете нет ничего такого, чего бы не делало физическое недеяние.*

 Вместе с изменениями, происходящими в ауре человека, при голодании изменяется работа его энергетических центров — чакр. По мере роста сознания, воплощенная душа способна получать, воспринимать, обрабатывать и аккумулировать все больше и больше энергии. Вибрационное «качество» этой энергии так же утончается. Для эффективного очищения всех тел и равномерного, устойчивого повышения уровня вибраций сознания, а также для успешного создания душой эфирного Тела Света — для всего этого во время голодания от чакр требуется огромное количество тонкой энергии. Источник космической энергии — неисчерпаем, но вот ее проводники и трансформаторы — главные чакры человека — обычно не готовы к усиленной работе. То же самое можно сказать и о средстве доставки и распределения этой божественной энергии — каналах нади.

К счастью, при соблюдении нравственной чистоты, строгом соблюдении законов ямы-ниямы и общей направленности к духовному развитию, у голодающего включаются автоматические внутренние механизмы активизации работы чакр и каналов нади. Так же у высоконравственных, добродетельных и аскетичных, отрешенных людей автоматически проявляются и включаются дополнительные спирали ДНК и силовое поле Меркаба. Эти функции вложены в саму структуру ДНК, записаны в ее генетических кодах и обнаруживаются в устройстве всех без исключения тел человека. Главное предназначение всех описанных нами тел — носителей сознания — быть инструментом Духа, Абсолюта, Высшего Я для исследования грубых и тонких миров с последующей своевременной передачей накопленного опыта Высшему Я и оперативному «сворачиванию» грубых телесных структур после выполнения этого задания.

Главный критерий развития любой воплощенной души — высочайшая моральная и нравственная чистота. Милосердие, альтруизм, доброта, отзывчивость и платоническая всеохватывающая сверхчистая любовь — следствие этой незамутненной эгоизмом нравственности и духовности человека. Проявление этих праведных качеств сильно влияет на повышение общего уровня вибраций физического организма и тонких тел индивидуализированной души.

Дорогие мои, каждая из больших и маленьких чакр человека интенсивно обменивается энергией с универсальным энергетическим полем — первородным Божественным Океаном Бытия-Сознания-Блаженства (сат-чит-ананда), проявленном в виде творческой всеобъемлющей тончайшей энергетической субстанцией, пронизывающей все Творение и поддерживающей Его в состоянии устойчивости и проявленности, поскольку без этого все растворится в Абсолютной Реальности.

Все главные, малые, второстепенные чакры и сверхмалые — аккупунктурные точки, — открыты для мировой энергии, поступающей в ауру и исходящей из нее. Мы, люди Земли, подобны губке в окружающем нас море энергии. Эта энергия всегда связана с сознанием, и воплощенные души воспринимают обмен энергии посредством зрения, слуха, ощущения, восприятия, интуиции или непосредственного знания. Чтобы самореализовать себя в этой жизни, нам необходимо научиться усваивать космическую энергию через все чакры организма, большие и малые. Научиться дружить и взаимодействовать со всеми формами сознания, которые связаны с воспринимаемой нами энергией. И при этом неусыпно поддерживать связь с Высшим Я, дабы не впадать в темноту невежества и выравнивать частоту поступающей в ауру энергии с эталонной божественной вибрацией.

К сожалению, это происходит не всегда и по причинам, подробно описанным в этой и в других книжках нашего издательства, связь с Высшим Я утрачивается, воплощенная душа забывает о своей Божественности, начинает отождествлять себя исключительно с физическим телом и, порой, даже отказывается поверить в само существование своих многочисленных тонких тел, разных уровней сознания и не материальных миров и планов Бытия. Тем самым человек сужает спектр воспринимаемой энергии, вся его энергетическая структура огрубляется, понижает уровень своих вибраций. Из-за такой невосприимчивости к тонкой энергии и абсолютной невостребованности ее запасов, основные высшие чакры постоянно пребывают в бездействии и со временем совсем атрофируются, так как любой орган, если в его работе нет потребности, склонен к деградации и переходе в латентное состояние, а иногда — и к исчезновению. Все чакры с четвертой по седьмую, не говоря уже о более высоких, перестают вращаться с прежней скоростью, закрываются, утрачивают способность получать и перерабатывать тончайшую энергию. Постерепенно система чакр приспосабливается к сниженным энергетическим потребностям человеческого существа и начинает пропускать по позвоночному столбу в организм только то минимальное количество праны, которое необходимо для физиологического и умственно-логического функционирования физического тела. Так же загрязняются, блокируются, приходят в негодность из-за бездействия тонкие каналы нади.

Для восстановления нормального функционирования энергетической системы чакр и каналов нади человеку придется упорно работать над собой, над своим ленивым характером, голодать на воде и усердно повышать уровень своих вибраций. И точно так же, как физический организм «вдруг» вспоминает при полном отказе от употребления грубых материальных продуктов древние позабытые механизмы эндогенного и пранического питания и начинает интенсивно очищать свои энергетические структуры, так как скопившаяся грязь препятствует нормальной энергетической циркуляции, так и тонкие тела во время голодания «вдруг» вспоминают о своем неисчерпаемом энергетическом потенциале и первоначальной мощи. При голодании тонкая энергия разной вибрации, психологический материал каждой чакры, или иначе «праны» вносятся в сознание каждого маленького «я» человека соответствующего плана, благодаря усилению притока энергии через эту чакру. Но резкий поток энергии не способен высвободить слишком много тонкого материала, так как этому препятствуют различные шлаки и налипшая грязь в грубом и тонких телах. Волей не волей, всем чакрам на всех аурических планах приходится в первую очередь восстанавливать свой энергетический потенциал, избавляясь от всего «мусора», от «пробок», заторов, застоя. У разных людей на подобную титаническую работу потребуется разное время. Для некоторых, особо загрязненных, воплощенных душ одного голодания окажется мало и потребуется серия из подготовительных постов. Жаждущий духовного преображения добьется своего, но никогда не следует забывать об истинной цели этой духовной практики  голодания — достижение состояния настоящей Осознанности.

Раскрытие главных чакр и увеличение нашего энергетического потенциала имеет очень важное значение в любой эзотерической практике и в работе по осознанию Себя. Активная работа и открытость всех двенадцати чакр — главное условие для возобновления связи со своим Высшим Я, а также в практике сознательных выходов души из физического тела. Да и для здоровья нашего организма раскрытие и очищение чакр и каналов нади не менее важно, ибо причинами большинства заболеваний являются либо потеря баланса между энергиями, либо блокирование потока энергии в какой-либо чакре. Ленивое течение энергии в каналах нади приводит с годами к бессмысленной преждевременной смерти. Недостаток эфирной энергии искажает наше восприятие мира, ослабляет чувства, притупляет наш ум, препятствуя таким образом гармоничному познанию жизни. А ведь незнание жизни — это наш единственный грех. Именно невежественность заставляет людей отвратительно мыслить и творить постыдные поступки. Согласитесь, что все остальные грешки и грешочки землян вырастают из их неведения, как грибы из глубоко спрятанной в земле грибницы.

*Истинное Я можно осознать только через очищение сердца, через глубокую Осознанность и никогда с помощью изучения писаний или обретения ученого звания. Тем не менее, все страдающие болезнью невежества должны читать и размышлять над книгами, содержащими описание лекарства от этой болезни, а именно: опыт древних и современных мудрецов на духовном поприще. Только тогда они смогут понять реальное положение вещей.*

 В нашем организме каждое из пяти физических чувств связано со своей главной чакрой. Осязание вырастает из первой чакры. Слух, обоняние и вкус — из пятой, зрение — из шестой, называемой в оккультизме «третий глаз», интуиция — из седьмой.

Три основных функции чакр заключаются в следующем:

1. Чакры проявляют каждое аурическое тело, начиная с кармического и заканчивая физическим.

2. Каждая чакра способствует развитию различных умов человека, семи аспектов самоосознания, исполняет особую психологическую функцию.

3. Чакры или понижают или повышают уровни колебаний, текущей вверх или вниз энергии между аурическими телами.

Семь основных чакр на каждом из аурических слоев образуют особую группу. Это объясняется тем, что каждый последующий слой находится в более широкой частотной октаве. Например, в третьей чакре находится на самом деле семь чакр, и чакра более высокой частоты обрамляет предыдущую. Это расположение шести чакр в одной большой больше похоже на складной стаканчик для питья живительной родниковой воды. Если стаканчик не раскрыт — вы «умираете» от жажды и усталости на краю водоема. Каждая чакра на более высоком уровне проникает дальше в аурическое поле и она несколько шире, чем та, что расположена под ней. Энергия переносится от одного слоя вихря к другому через коридоры, ведущие к корню чакры. Эти коридоры в разных эзотерических традициях получили различные названия — такие как: пространственно-временные туннели, нулевые зоны, звездные врата, черные дыры, зоны сингулярности. Сейчас примерно у 95—98 процентов землян эти коридоры, эти пространственно-временные туннели частично или полностью перекрыты. Коридоры для передачи энергии в чакре от вихря к вихрю раскрываются или в результате длительной духовной очистительно работы, которая называется медитация, или при 40-дневном голодании (посте), есть и другие способы их раскрытия, например, активация силового поля Меркаба, но они не вписываются в объем этой книги.

*Медитация — явление без начала и конца, невозможно зафиксировать ее достижение или завершение. Степень достигнутого не может быть познана. То, что обычно называют концом, — это конец «я» и слияние всего в одном образе.*

Дорогие мои, поскольку главные чакры проявляют физическое тело, то они имеют непосредственное отношение к любой патологии в организме. Когда человек спит, то чакры поглощают и перерабатывают огромное количество универсальной или первичной энергии. Излишки этой энергии всю ночь складируются в специальном «депо», расположенном между третьей чакрой и солнечным сплетением. Эту энергию в различной оккультной литературе называют по-разному: прана, чи, ци, оргон, эфир и так далее. Днем чакры преломляют накопленную за ночь энергию на составные части, удобоваримые организмом, и направляют ее по каналам нади в нервную систему человека, в эндокринные железы и потом в кровь для насыщения клеток тела.

Голодание активизирует энергетический потенциал человека. Как известно, до 80% накопленной энергии расходуется организмом на усвоение, переработку твердой пищи, поступающей в пищеварительную систему. Поэтому прекращение поступления грубоматериальных компонентов питательных веществ, высвобождает эти вынужденные расходы, направляя энергию на очищение и духовные цели (открытие чакр, активизация работы каналов нади и др.).

Психодинамические функции чакр относятся к первым трем телам ауры, связанным с физическим и ментально-эмоциональными воздействиями на земном плане. Например, когда правильно работает первая чакра, то человек наделен сильной волей к жизни, физической силой, природным здоровьем, твердой устойчивостью на земле и страхом смерти. Если третья чакра функционирует хорошо, то индивидуум обладает мощным логическим мышлением, он ясно и четко рассуждает в пределах эго, но духовные вопросы ему совершенно недоступны. Когда у человека развита и хорошо трудится сердечная чакра, он добр и любвеобилен.

Однако у землянина, который отождествляет себя с физическим телом и умом, открыты и активно работают лишь три энергетических центра — Муладхара, Свадхистана и Манипура. Эти нижние чакры отвечают за инстинкты, половое влечение, эмоциональные реакции и логический ум. Для духовного развития и Вознесения требуется активация всех главных чакр, особенно верхних, отвечающих за связь с Божественностью. Даже простое нормальное функционирование физического тела требует слаженной работы всех чакр и каналов Нади. Но при голодании нам нельзя игнорировать работу нижних чакр, как часто бывает, когда ученик начитавшись эзотерических книг, начинает концентрироваться только на сердечной и верхних чакрах, пренебрегая нижними. В этом случае он лишает Высшее Я нужной энергии, подходящей для очищения организма и «строительного материала» для восстановления тонких тел — энергии эфирного и витального планов, перерабатываемой нижними чакрами. Таким образом, для Вознесения и осознания себя как Высшее Я, требуется равновесие во всех чакрах. Система чакр — это как струнный инструмент, если любая из струн перетянута или слишком ослаблена — гармоничных божественных аккордов из инструмента не извлечь.

В разных измерениях «инструменты» различаются. Если в физическом мире все воплощенные души играют на «семиструнной гитаре» организма — условной системе из семи активных главных чакр, то для того, чтобы вырваться из аурического кокона и достичь божественных планов, то есть для Вознесения, требуются более совершенный и тонкий инструмент — «двенадцатиструнная гитара» — система из двенадцати открытых и вращающихся чакр. Сейчас высшие чакры, с восьмой по двенадцатую, у обычного человека слабо выражены и не открыты. Но над головой святого или праведника вы можете увидеть физическими глазами белую «птицу» или белый крест — раскрытую восьмую чакру, пульсирующую примерно на расстоянии 8 сантиметров над макушкой. Однако девятую чакру — в 30-ти сантиметрах над головой — увидеть нетренированными глазами гораздо сложнее. Остальные чакры узреть над добродетельным человеком может только видящий: десятая чакра вращается на расстоянии 60 сантиметров над макушкой, одиннадцатая — примерно в двух метрах над головой, двенадцатая чакра очень расплывчата, она находится на расстоянии нескольких метров над головой и может значительно варьироваться по размеру. Чакры с восьмой по двенадцатую отвечают за связь с более высокими уровнями сознания — с монадическим, атмоническим планами, с Христоподобным сознанием, с Буддхическим «Я» и с Универсальным Божественным «Я». Начиная осознавать вышеперечисленные другие «я», воплощенная душа активирует соответствующие им чакры. Душа начинает их раскрывать, постепенно раскручивать, благодаря чему увеличивается поступление тонкой энергии к этим чакрам, поскольку они становятся частью вашей энергетической системы, важной составляющей уровней и линз восприятия душою тонких миров.

Но это уже кропотливая работа, которая начинается после успешного завершения 40-дневного голодания, после правильного неспешного и выдержанного выхода из него. Как вы уже знаете, главные чакры организма могут выходить из равновесия, могут вращаться в неправильном направлении, собирать миазмы, подавляться или «закрываться» от неправильных мыслей. Существует ряд йогических техник по активации, открытию, чистке чакр и каналов нади, существует множество медитативных техник для балансирования и интегрирования их работы, но наибольшей эффективностью обладает практика голодания, особенно если она сочетается с медитативными упражнениями.

**Преодоление страхов**

*Прежде всего поймите, что вы — универсальная, бессмертная Высшая Сущность.*

Дорогие читатели, на протяжении всей этой книги мы много говорили о материальных привязанностях, порочных пристрастиях и пагубных привычках. Однако большинство ущербных душ не хотят отказываться от своих нехороших привычек лишь потому, что пагубная привычка — это изощренный способ не смотреть в глаза страху, гневу и печали. Почти все некрасивые привычки человека предлагают ему временный «подъем» настроения, за которым следует спад. Спад настроения стимулирует к повторению состояния подъема, и начинается порочный цикл. Человек вертится, как белка в колесе, в своих грехах и грешочках.

Нехорошие привычки могут быть и явными, и тонкими, в зависимости от уровня сознания человека и внутреннему отношению (оправданию или осуждению) своих пороков. Сейчас многие воплощенные души даже и не подозревают, что все их так называемые «добрые дела» являются самыми настоящими пагубными привычками. Это и зарабатывание денег в ущерб духовности, и посещение спортивных мероприятий, и дружба с политикой, и просмотр материалов СМИ, и направленность мышления во внешний мир и тому подобное. Самое главное, что и голодание не в силах помочь таким людям, пока они цепко держатся за свои привычки и так называемый стиль жизни, пока они не пересмотрят свое мировоззрение.

Что же произойдет с вами, если вы сейчас узнаете, что «святое дело», которому вы посвятили всю свою жизнь — пагубная привычка? Произойдет трагедия: к вам придут сначала гнев, а потом — печаль. А что произойдет в том случае, если вы сможете отказаться от своих пагубных привычек? В начале вам станет очень больно и плохо (как в первые дни голодания). Затем станет еще и стыдно. Потому что вам придется иметь дело со своими негативными ощущениями, чувствами и мыслями, самые яркие и выраженные из которых — страх, гнев и печаль. Здесь же будут присутствовать и опасения разного рода, связанные с голоданием. Когда вы осознаете всю необходимость избавления от пагубных привычек, вам самим захочется начать голодание. А приступив к этой практике, вам лицом к лицу придется столкнуться со своими внутренними проблемами: со своей ленью, с изнеженностью, с нежеланием духовно расти и менять свой характер. Эго будет подталкивать вас к поискам решения во внешнем мире: чтобы кто-то за вас голодал, медитировал, стоял на голове, а вы бы только потребляли готовый духовный продукт и при этом ничего не делали внутри себя. Затем, в результате долгих раздумий, а, может, как следствие тяжелейших телесных и духовных недугов, которые в процессе голодания начинают выкорчевываться, вы начнете осознавать необходимость духовного развития, поиска Бога внутри себя, и поймете проблему своей лени и неведения, проблему выравнивания своего индивидуального сознания с сознанием Высшего Я. И в конце концов, докопаетесь до причины авидьи — своего неведения и успешно доведете свое голодание до завершения. И начнете медитировать, стоять на голове, заниматься творчеством… И если нужно — голодать, голодать и еще раз голодать.

*Умеющий летать не оставляет следов...*

**Часть Вторая**

**ГОЛОДАНИЕ И КВАНТОВЫЙ СКАЧОК**

*Сознание — вот что вечно и неизменно в мире постоянных перемен.*

**Еще раз о Квантовом скачке**

Человеческое горе — это состояние лжи, состояние эгоистической самовлюбленности индивида, это его лень и нежелание изменяться вместе с меняющимися вокруг обстоятельствами.

Дорогие мои, все в Божественном Творении живет, развивается, дышит, изменяется. Творческое Сознание расширяется, набираясь нового опыта. Это развитие подвержено ритму и циклам. Так уж устроено Свыше, что во внешних сферах Творения все происходит циклично, все расписано и запланировано. Все живое в Солнечной системе существует по Солнечному ритму. Обращение Земли вокруг Солнца называется годом — и это наш основной цикл, который мы делим на разные единицы измерения: месяцы, сутки, часы. Но существуют и более глобальные циклы. Прецессионный цикл — время, за которое Солнце проходит все 12 знаков Зодиака. Он равняется примерно 26 тысячам лет. Солнечный Логос, в свою очередь, вращается вокруг центральной звезды Созвездия Плеяд — Алкионы. А Созвездие Плеяд, куда входит вся наша Солнечная система, движется по орбите вокруг центра галактики Млечный Путь — этот галактический цикл укладывается во временной отрезок в 216 миллионов лет. Но и вся наша галактика совершает бесконечно более длительный по протяженности период своего вращения вокруг Великого Центрального Солнца — Солнца Всего Сущего. Этот непостижимый цикл длится 10,8 миллиардов лет. Такой оборот называется Универсальным циклом. Кроме того, наша Вселенная непрерывно расширяется. Мысль Творца бесконечно расширяется. Таким образом, Универсальный цикл — это разворачивающаяся вовне спираль, а не просто повторяющиеся обороты вокруг Великого Центрального Солнца.

Если представить все глобальные космические циклы в виде энергетической картины, то становится понятно, что в Космическом пространстве существуют различные энергетические течения, которые формируются изначальными процессами Творения, а также вращением небесных тел. Основные энергетические течения проистекают от Центра Вселенной. Далее поток тончайшей энергии понижается в вибрациях. Для того, чтобы быть востребованным в различных сферах мироздания и усвоенным различными существами, энергия трансформируется через систему понижающих трансформаторов. Ближайшие к нам «трансформаторы» Божественной энергии — Сириус, Алкиона и наше Солнце. Эти звезды — центры своих систем и все живое в них существует благодаря энергии, преобразованной ими. Так вся Солнечная система живет по солнечному ритму и существует только благодаря энергии Солнца.

  **Извечный танец Шивы**

С*частье — это состояние души, когда человек чувствует, что идет к намеченной цели наикратчайшим путем — через Любовь.*

Дорогие читатели, существуют и другие космические течения, омывающие нашу планету. Одни скоротечны и ежесекундно, ежеминутно, ежечасно меняются, другие столь глобальны и всеобъемлющи, что короткой человеческой жизни не хватит, чтобы охватить и почувствовать эти изменения. Весь глобальный тонкоматериальный «энергетический танец» на физическом плане выражается в виде смены сезонов года, изменений погоды и простирается до глобальных всепланетных и даже галактических масштабов, например, до смены вселенских эпох-юг и процессов так называемых квантовых скачков. Эти энергии сильнейшим образом воздействуют на здоровье и психическую активность человека, а также на его духовное развитие. Некоторые энергии человек не может воспринять и усвоить из-за своей грубости, другие, напротив, активно использует. Так в течении активности одних энергетических потоков человеческий организм становится более чувствителен к восприятию тонких миров (видит ауру, астральный план), а под воздействием других течений — становится наиболее уязвимым. Существуют энергии, которые помогают человеческому организму очиститься, а воплощенной душе — познать себя.

До тех пор, пока человек не освободился от плена своей телесной оболочки и не слился с этим «энергетическим танцем Шивы», голодание необходимо проводить с учетом биологических ритмов природы. Знание и применение на практике законов ритмов значительно облегчает проведение голодания, повышает его эффективность, предотвращает возникновение осложнений и последствий. Но все известные нам ритмы и циклы меркнут перед грандиозным событием, свидетелем которому мы становимся. Ибо энергетический и духовный фактор влияния на человечество наиболее сильно проявляет себя в периоды вхождения Солнечной системы в зоны фотонного излучения из Центра Галактики, где происходит выравнивание земных энергий с энергией Творца (тонкой божественной энергией). Происходит так называемый Квантовый скачок, Прецессионное выравнивание, Галактический сдвиг — все это процессы одного характера и различаются только в глобальности их воздействия. Не простительно, зная о приближении Квантового скачка, не делать поправку на это событие и не использовать неисчерпаемый источник божественной энергии, предоставленной нам для свершения духовных подвигов. При выполнении любых упражнений и практик, сейчас необходимо помнить об этом и делать соответствующие коррективы. Например, так, как мы будем делать это, предпринимая осознанное голодание. Механизмы, происходящие при Квантовом скачке, подробно описаны в книге «Смена Полюсов и Вознесение», поэтому подробно останавливаться на них мы не будем. Эти глобальные циклы очень редкое явление (относительно человеческой жизни), но их воздействие на жизнь и духовное развитие всего сущего в Божественном Творении настолько огромно, что накрепко фиксируется в сознании людей в виде мифов, легенд и преданий о Потопах, Всемирных катастрофах и Сотворении мира.

 *Голодание — это то, что трансформирует, преображает ум человека, утончает его тонкие тела, повышая уровень вибраций сознания.*

Дорогие мои, земное человечество в своем эволюционном преображении вплотную подошло к концу временного периода в 26 000 земных лет, что соответствует прохождению Солнцем всех 12-и знаков Зодиака. По замыслу Творца к этому времени оно должно быть готово к тому, чтобы повысить уровень своих вибраций и перейти в 4-е измерение, оставить физическую плоскость и освоить эфирный план. Это означает, что наша планета неуклонно приближается к переходу в 4-е измерение, и задача всех добродетельных и кротких людей — успеть подготовить себя не только духовно и нравственно, но и в плане преобразования своего физического тела к Квантовому скачку для успешной ассимиляции организма в новом измерении. Подобный массовый переход людей в эфирные планы уже не раз происходил на Земле и в других звездных системах. Например, во время очередной катастрофы Атлантиды, произошедшей приблизительно 400 000 лет назад, около восьми миллионов толтеков вознеслись и стали сверхсущностями. Но то, что произойдет с Землей в ближайшие годы, что случится с землянами — выходит за пределы обыденности. Ситуация Квантового скачка является неординарным событием во всей нашей галактике и затронет многие звездные системы, изменит движение Млечного Пути.

Непостижимость и глобальность этого события связана, прежде всего, с тем, что наш Солнечный Логос, который вращается вокруг центральной звезды Созвездия Плеяд — Алкионы — также завершает очередную ступень эволюции. Кроме того и само Созвездие Плеяд, куда входит вся наша Солнечная система, также заканчивает свое пребывание на орбите вокруг центра галактики Млечный Путь, где это славное созвездие находилось на протяжении последних 216 миллионов лет. Но и это еще не все — вся наша галактика вот-вот закончит бесконечно более длительный по протяженности период своего вращения вокруг Великого Центрального Солнца — Солнца всего сущего. Чтобы не нарушалось динамическое равновесие всей грандиозной системы, все три глобальных цикла должны завершиться одновременно, синхронно.

 **Немного о времени**

*У каждого существа свое время и свое пространство.*

*Где начинает течь время, там умирает Истина.*

 Свершение описанных вселенских циклов для землян произойдет не в один день. По большому счету все уже происходит: Солнечная система стремительно входит в пояс фотонного облучения. Но пик Квантового скачка нас ждет в начале 2013 года. Хотя сразу поправлюсь и оговорюсь, что в тонкоэнергетической зоне время теряет свои твердые и вещественные очертания, которые землянам кажутся незыблемыми. Время — понятие в высшей мере эфемерное и иллюзорное, характерное лишь для каждой отдельно взятой плоскости Бытия, причем размытое и субъективное даже для каждого члена этой системы. Во время Квантового скачка происходит синхронное всегалактическое выравнивание с вибрациями Творца, в том числе и во временном аспекте. Субъективное восприятие времени каждого индивидуума в конкретном временном континууме претерпевает сверку, сонастройку с эталонными показаниями божественных «часов». Теперь представьте, какая путаница в этом вопросе возникает в головах людей, если даже банальный перевод стрелок на зимнее/летнее время вызывает масштабную неразбериху и сбой ритмов! Кто-то перевел часы, кто-то забыл, кто-то сдвинул стрелки не в ту сторону. На какое-то время воцаряется хаос. Для этого перевод стрелок специально проводят в выходные дни.

Всепланетарный кардинальный «перевод квантовых стрелок» вызывает неизмеримо более глобальные последствия, прежде всего во внутреннем восприятии. Общее и привычное течение времени на какой-то срок прекращает нормальное движение. Время утрачивает свое значение: у кого-то «стрелки» убежали вперед, у кого-то сильно отстали — их показания необходимо привести к общему божественному эталону. Поэтому уже сейчас для некоторых людей время либо сворачивается, сжимается, либо — стремительно раскручивается. Некоторые ощущают головокружительные изменения во всем и с восторгом говорят о них. Им кажется, что все будто сорвалось со своих мест и головокружительно несется вперед, в том числе и в духовном развитии. Другие, наоборот, отмечают, что все застыло, поползло вспять, замерло в развитии, склонно к деградации и разложению либо отмечают, что «все как всегда». Ощущение путаницы и «безвременья» будет только усиливаться. А если учесть, что с точки зрения Абсолютной Реальности времени вообще не существует (появляется оно только в отдельно взятом узком спектре вибраций, условно отделенных условными границами от Божественного Творения, например, на физическом плане Бытия), становится понятной вся путаница со временем и датами, относительно ближайшего будущего, а также все многочисленные ошибки и неточности в попытках прогнозировать сроки Перехода.

*Праведность — это такое состояние человека, при котором его воля освобождена от импульсов себялюбия, разум — от захваченности материальными интересами, а сердце — от кипения случайных, мутных, принижающих душу эмоций.*

Итак, пик облучения божественной энергией, скоро наступит. Как только это произойдет, тут же начнется новый, гораздо более сложный и более высокий для каждой из составляющих эту систему разумных существ цикл. Новый цикл для нас и нашего Солнечного Логоса также будет продолжаться 26 000 лет. Ничто не сможет помешать свершиться нынешнему Квантовому сдвигу, потому что он затрагивает не только судьбы человеческих существ на нашей планете, но и судьбы миллиардов других планет и систем. Все инопланетные цивилизации тоже являются участниками этого уникального перехода в их духовной эволюции из одного измерения в другое — более высокое. Система «Плеяды» с 2013 года станет частью звездной системы Сириуса и начнет вращаться по своей новой орбите вокруг Сириуса-А. Так как наша Солнечная система входит в Созвездие Плеяд, то и Земля будет вскоре вращаться вокруг Сириуса, с которым мы имеем одну общую судьбу. Настало время, в которое сознание всего человечества претерпевает или еще претерпит титанические изменения. Венцом этих духовных преобразований станет внутренняя трансформация, качественное преображение, известное как просветление, нирвана, самадхи или вознесение.

 *Временное горе лучше, чем временное счастье.*

Предполагается, что эволюция движется из более низких вибрационных плотностей в более высокие, а каждая жизненная форма постепенно повышает вибрацию до тех пор, пока не достигнет определенного момента. Затем происходит мутация или квантовый сдвиг в следующую плотность. Момент, когда начинается квантовый сдвиг, называется критической массой. Эволюционный процесс происходит сознательно до тех пор, пока не достигается критическая масса. В это мгновение процесс становится автоматическим и жизненные формы внезапно оказываются в следующей плотности. Квантовый скачок иногда может быть травмирующим, и это объясняет феномен «мгновенного» просветления. Не случайно, внезапное пробуждение часто происходит сразу же после травмирующего случая, например, такого как околосмертный опыт.

В ближайшие годы наша планета окончательно пересечет энергонасыщенную зону космического «пространства», так называемый фотонный пояс, где земной вибрационный потенциал будет «выровнен» с идеальной, эталонной частотой Божественного Сознания. Этот сверхтонкий энергетический поток, божественный луч призван, как струя из шланга, смыть с забывчивых существ нашей планеты все напластования грязи и невежества. Здесь воплощенная душа, осознанно или неосознанно, вдруг как видение, как блистательный образ, вспомнит свое тождество с Единым и Неделимым, осознает единство в многообразии, либо не сможет этого сделать из-за несовпадения вибраций. Процесс облучения Земли уже начался, планета частично вошла в зону фотонного излучения, пик которого придется примерно на 2013 год.

**Школа под названием «Земля»**

*Нет видения выше своего Духа, нет аскезы выше брахмачарьи, нет страдания хуже похоти и нет блаженства выше достижения Самадхи.*

Точнее и нагляднее будет избитая аналогия с земной школой. Каждый ученик, который сел за школьную парту, хочет он того или нет, но вынужден будет столкнуться с таким явлением как «выпускной экзамен». Любой школьник предупрежден и хорошо проинформирован касательно этого неприятного для него события. Чем бы он ни занимался во время учебы, но неумолимо наступает такой день, когда выпускник предстанет пред ликом экзаменационной комиссии. Высоких Экзаменаторов, не афилированных с данным учебным заведением, не интересует, чем занимался ученик все эти годы: аттестат зрелости он получит только в том случае, если окажется готов по всем предметам, если сдаст пресловутый «ЕГЭ».

Примерно такой «выпускной экзамен» ожидает нашу планету. Наивно полагать, что все человечество при наступлении Квантового Скачка, взявшись за руки, уповая на Милость Небес, в мгновение ока перенесется в райские кущи. «Оценки» в «аттестате» будут зависеть от степени духовной зрелости ученика, его уровня вибраций, от того, подготовился ли он к «экзаменам», не остались ли у него «хвосты» за прошлые жизни, добился ли он необходимой Осознанности.

Как в любой школе перед экзаменами не испытывают чрезмерного трепета и волнения лишь две категории учеников: во-первых, отличники, которые на 100 процентов уверены в своих силах и своей подготовке, а во-вторых, отъявленные прогульщики и второгодники, не питающие надежд честно сдать экзамены. Земные «отличники» — праведные святые люди — легко, уверено и целенаправленно движутся к вознесению. Они готовы к нему и знают, что большинство землян едва не проспали экзамен, поэтому мудрые праведники все свои усилия направляют на помощь людям в их духовном развитии. Им волноваться не о чем — они осознали свою тождественность с Высшим Я — и с этих высот утверждают, что все случается по Воле Господа, нашего Высшего Я, все, что ни происходит — к лучшему. К сожалению, таких просветленных душ крайне мало.

Полная противоположность осознавших себя бодхисатв, невежественные люди, которые на 100 процентов ассоциируют себя с физическим телом и умом-эго. Они тоже не испытывают особой тревоги по поводу приближающегося Квантового Скачка, поскольку по своему невежеству не верят в него или отказываются верить. Мирские эгоистичные люди слепо придерживаются идеи, что «все как всегда». Они старательно не замечают изменений вокруг них, отрицают и высмеивают любые высказывания в отношении Квантового Скачка. Толстокожие «второгодники» не охвачены беспокойством, свой привычный страх смерти они объясняют другими причинами и скрывают его под маской грубоватой циничности. Их «смешат» тревоги и жалобы более утонченных и чувствительных «одноклассников», однако божественные законы не отменяются, даже если вы в них не верите. Поэтому иногда такие пышущие здоровьем крепыши вдруг в одночасье «сгорают» и оказываются на местном кладбище, удивляя родных и знакомых тем, что «никогда не болел и так скоропостижно...»

Эзотерики утверждают, что у «молодых» душ молекулы, из которых состоят их физические тела, более крупные и грубые, чем у духовно развитых людей. У них так же более толстые и жесткие волосы, строение тела. Особенно сильно видоизменяются молекулярные цепочки от потребления мясных продуктов: они увеличиваются и удлиняются. А поскольку космическая энергия — прана — становится огненно тонкой, она пытается преобразовать эти «супермолекулы» по божественному эталону, шаблону, разработанному для жителей Земли. В определенный момент происходит цепная реакция, сбой всех систем организма, внутренняя поломка самих клеток, что приводит к фатальному исходу. Сейчас на нашей планете более 80 процентов людей принадлежат к этой группе.

**Проблемы «середнячков»**

*Даже высшие ангелы, дэвы, полубоги и бодхисатвы, живущие на райских планетах девятого неба, завидуют волевым людям, перековывающим свой капризный характер на тяжелой Земле, потому что не научившись здесь медитировать и концентрировать свой ум на одной мысли, мы не сможем прийти к Единому Богу, даже находясь в раю.*

Среди этих двух крайностей, есть большая прослойка воплощенных на Земле душ, которые испытывают чрезвычайное беспокойство в связи с приближением Квантового Скачка. Именно они без умолку твердят о нем, заполняют своими рассуждениями и спорной информацией книги, газеты, журналы и особенно пространство интернета. Люди этой не определившейся, средней категории не уверены в своих силах, не уверены в своем духовном развитии, не уверены, смогут ли, успеют ли реализовать себя к «часу Х». Поэтому они и хватаются, как за соломинку, за любую информацию, которая «гарантирует» им успешное вознесение и поможет почувствовать себя более уверенно и спокойно. Вообще, все священные писания и эзотерические книги предназначены только для этой группы людей (кстати, большинство современных эзотерических книг написаны так же представителями «середнячков»). Святые мудрецы в книгах не нуждаются — они воспринимают Реальность непосредственно через личный опыт медитации и транса. А невежественные люди ничего кроме развлекательного чтива в руки не берут. Жизнь «середнячков» подобна качелям, которые то увлекают их к «небесам», то снова ввергают в «преисподнюю» тревог и сомнений, к телесному сознанию и эгоистическим поступкам.

Мощный поток тонкой энергии из Центра Вселенной, несомненно, утончает тела и вибрации людей, но порой их энергетические структуры — чакры и каналы нади — не справляются в полной мере с ее переработкой, а если они достаточно грубы, то божественные вибрации могут действовать даже разрушительным образом, вызывая все неприятные симптомы энергетической невосприимчивости или переструктуризации, свойственные сегодняшнему «переходному периоду». К таким симптомам можно отнести головную боль, резкие перепады в настроении, тошноту и др. Вообще увеличение притока в атмосферу Земли космической энергии оказывает на людей этой категории двоякое действие. С одной стороны, даже небольшое количество усвоенной организмом этой энергии вызывает радостное воодушевление, чувство окрыленности, легкости, блаженства, возникает желание стать лучше, желание работать над собой и строго и неуклонно выполнять свою садхану. А с другой стороны, из-за невозможности воспринять и «переварить» большую, самую тонкую часть этой энергии, внезапно может вызвать головную боль, беспричинное раздражение, недовольство собой, апатию, полное неверие в себя, различные сомнения и тревоги, которые время от времени могут перерастать в агрессию и беспричинный гнев.

Все это характерно для воплощенных душ, которые уже не столь категорично и безоговорочно отождествляют себя с физическим телом, но еще не в полной мере осознают свою божественность. Такое «промежуточное» состояние обуславливает некую раздвоенность сознания людей, ищущих свой путь к Богу. Временами они начинают слышать голос Высшего Я, но он очень тих, а продолжительность «связи» — кроткосрочна. Часто для тех, кто не освободился от пагубного влияния эго, за полосой просветления наступает период, когда вверх берет логический ум и эгоистические устремления. Проделки эго вызывают нестерпимые душевные муки у этих чувствительных и ранимых людей, но и контролировать свои чувства, эмоции и движения ума они еще не научились.

В часы просветления воплощенные души верят в массовую трансформацию и в то, что смогут добиться успеха. Эта вера наполняет их осознанием того, что все страдания и трудности, с которыми человек сталкивается в жизни — всего лишь уроки, посланные Высшим Я для его обучения и приобретения опыта, поэтому на приближение Квантового Скачка они начинают смотреть без тревоги и даже с радостным предвкушением и ожиданием. Наиболее импульсивные из них начинают пылко «готовиться» к всеобщему Вознесению, выполняя заброшенные ранее упражнения. Как бы проверяя таких садхаков на прочность, через некоторое время их снова посещают сомнения, и начинает терзать вопрос: «А вдруг информация о Квантовом Скачке — это выдумки? Вдруг это изощренный обман? Сколько раз ошибались многочисленные пророки и предсказатели с определением дат «Конца Света», возможно, они ошибаются и на этот раз?» Некоторые не стойкие люди под влиянием беспокойного голоса ума иногда даже бросают свою садхану, внося недопустимую бессистемность в занятия и подрывая собственную самодисциплину и уверенность в себе.

*Духовные практики, такие как медитация, тапас или аскетизм не принесут желаемых результатов, если вы не осознаете принцип Единства!*

Однако хуже всего, если люди в полном беспокойстве начинают искать убежища во внешнем мире, опасаясь за свою жизнь от внешних угроз (прилет Нибиру, Смена Полюсов, Всемирный потоп, глобальные катаклизмы, катастрофы и т.п.), забывая о своей бессмертной сути, подпитывая свой страх смерти и отождествление с телом, забывая о том, что все перемены касаются лишь внутреннего мира каждого человека. В лучшем проявлении этой тенденции, люди объединяются в некие общины, строят экопоселения, где и намереваются переждать катастрофические события, обрести спасение, питая надежду на духовное развитие всей общины. В наихудшем виде проявляют идею об индивидуальном спасении от катастроф олигархи и сильные мира сего — они роют бункеры и надежные, комфортабельные убежища, создают бронированные подземные города и хранилища припасов на случай «конца света».

Каждый человек индивидуален, каждый находится на своем уровне развития, каждый движется к Богу своими темпами, каждый приобретает свой опыт. Поэтому, кому необходимы для дальнейшего развития страдания и ужасы катастроф — получат такой опыт, а кто усваивает уроки без экстремальных «подзатыльников» — тот не соприкоснется с апокалипсическими ужасами «конца света». Таким образом, внешние события будут сильно различаться для каждого человека, в то время как внутренние преобразования будут иметь одну природу.

Для большинства воплощенных душ нынешний период — самый сложный и переломный. Это время формирования, закалки характера, ломки старых вредных привычек, умственных стереотипов. Но оно также таит в себе опасность укрепления эгоистических наклонностей, дурных привычек и пагубных пристрастий. На то и предоставлена человеку свободная воля, чтобы он самостоятельно мог совершить свой выбор. Во время космической «Жатвы» людям со средним уровнем вибраций, сознание которых стало выше грубых материальных притязаний, но еще в полной мере не утвердилось на духом пути, приходится несладко. Их душа оказывается разрываемой, подобно тому, как сложно и больно отделяется косточка от недозревшего плода. Конечно, в идеале лучше всего дать такому «фрукту» дозреть, но, к сожалению, «летний сезон», отведенный для этого, неумолимо подходит к концу, грядет страда, жатва, близится «осень» с ненастной погодой — «дождями» и «холодами». Поэтому пока еще лето, пока светит солнце, не стоит прятаться в тень и оттягивать процессы созревания. Разумеется, вид и состояние «недозревшего» плода не совсем эстетичен и бурлящие в нем процессы весьма болезненны для эго, но это неминуемый этап и рано или поздно косточка должна отделиться от спелой мякоти.

 *У пустого человека незначительные мысли, подобные маленьким рыбкам, вызывают много волнений. В океанских же умах даже киты вдохновения едва создают рябь.*

Многие люди сейчас ощущают горячее дыхание Немезиды. И пусть ученые и скептики до хрипоты спорят о том, что их «умные» и нано-точнейшие приборы ничего подобного не регистрируют, но мы-то с вами — тонкие и чувствительные натуры — прекрасно чувствуем и осознаем эти сакральные космические процессы. Дорогие мои, Квантовый скачок, в первую очередь, не внешние катастрофические события, а внутренние духовные преобразования в душе каждого человека в условиях глобальных перемен. Тему осознанного йогического голодания нельзя рассматривать в отрыве от настоящего времени, от влияния глобальных Космических Циклов, — главный из которых Прецессионное выравнивание или Квантовый Скачок. Остановимся на воздействии осознанного голодания как метода активизации механизмов Вознесения.

**ПРАКТИКА ОСОЗНАННОГО ГОЛОДАНИЯ В ПЕРИОД КВАНТОВОГО СКАЧКА**

*Нет силы выше, чем Тапас, Вайрагья и Йога.*

Дорогие читатели, мой Духовный Наставник Георгий Бореев изложил древнюю методику ускоренного Вознесения: он утверждал, что в такие ускоряющиеся времена порой достаточно провести три осознанных медитационных голодания по 40 дней, чтобы активизировать автоматические процессы Вознесения. До 2013 года время осознанно проголодать еще остается, но Учитель строго настрого предупреждал всех сомневающихся — практика осознанного длительного голодания включает специфические необратимые процессы, которые наверняка не позволят вам жить как всегда, а механизмы вознесения и утончения вибраций далеко не всегда проходят быстро и радостно. Чаще всего они сопровождаются душевной очистительной болью и страданиями, ибо пока не изжита вся душевная грязь, низменные вибрации, вознесение невозможно. Каждый, кто хоть раз в жизни голодал, знает, что чем больше такой грязи и духовных шлаков, тем сложней и тяжелей проистекает процесс голодания, а вместе с тем и изменения в сознании.

Чтобы воспользоваться предоставленным нам «временем надежд» и осознать себя как Бога-Творца, необходимо подготовить свое тело, ум, разум, сознание к Квантовому Скачку, увеличить свою осознанность в Высшем Я и постепенно повышать уровень вибраций. Поскольку времени на подобную подготовку и серьезную духовную работу остается все меньше и меньше, попытаемся придать нашему развитию некое стартовое ускорение с помощью осознанного голодания.

Дорогие мои, теперь вы вооружены достаточной теоретической базой, раскрывающей суть Квантового скачка и принцип тесного взаимодействия осознанного голодания с Великим Переходом. И если этот путь вам подходит, то самое время освоить его на практике. Напомню, апатия, уныние, неверие в свои силы, обида и раздражение на окружающих и прочие безрадостные эмоции, рассеиваются как дым, стоит начать голодание. Мобилизовавшиеся внутренние силы в нынешнее трансформационное время подкрепляются Божьей Волей и высокочастотным Океаном божественной энергии, который омывает как Землю, так и каждую клеточку нашего организма. В обычной суетливой мирской жизни мы можем не воспринимать или не замечать эти струящиеся по силовым линиям структурированные потоки, но большинство читателей отчетливо ощущают их как покалывания, «мурашки» в макушке, как теплоту или зуд в чакрах. Самые чувствительные могут даже отметить некий неровный, словно пульсирующий, ритм этих облучений. Будто чья-то невидимая рука время от времени поворачивает рукоятку небесного «рубильника», а потом заботливо его отключает, предостерегая от перегрева и повреждения нетренированные энергетические органы человеческих существ. По воле Небес, интервалы между «включениями» стремительно сокращаются, время «облучения» и частота его вибраций растет, а промежутки «отдыха» для энергетических систем становятся все короче и короче. Желательно успеть подстроиться под этот Космический Ритм и не остаться за бортом эволюционного движения к Небесам.

Таким образом, наступают самые благоприятные времена для йогического голодания и аскетических практик, так как энергии вокруг нас сейчас столько и она такого безупречно-божественного «качества», что ее с избытком хватит и на то, чтобы вообще обходиться без пищи, и на то, чтобы преодолеть телесное и умственное сопротивление и выйти из цикла перевоплощений. Для этого нужно «всего лишь» подготовить, утончить энергетическую структуру наших тел и немного потренироваться в «неедении», включая во время голодания механизмы нового для современного человечества, но старого как мир, пранического способа питания.

Как вы помните, «переключение» срабатывает только при полном отказе от питания. Практика голодания страшна и вызывает тревогу только до тех пор, пока вы его не предприняли. Это как обучение езде на велосипеде: пока двухколесная машина стоит — даже опытному велосипедисту очень сложно удержать на нем равновесие, но стоит начать крутить педали и придать велосипеду определенное ускорение, как равновесие находится само собой и поддерживается без особых усилий. Так и в проведении голодания, как и вообще в духовном развитии, — пока «машина» вашего тела стоит, неуверенно балансируя между плотью и духом, — очень непросто поддерживать между ними «равновесие» и весьма велика вероятность «падения» в более плотные сферы восприятия, но как только воплощенная душа начинает целеустремленное движение вперед и не прекращает вращать «педали», как развитие идет само собой. Ваши чакры и каналы нади быстро «вспомнят», как нужно работать и примутся трудиться с полной отдачей. Энергетические центры снова возобновят связь с более высокими и развитыми «я» вашего существа, вы восстановите свое господство над телом и всеми тонкими структурами, ведь вы не кто иной, как Высшее Я, Бог-Творец!

Каналы нади будут беспрепятственно транспортировать любое количество энергии по мере необходимости в нужное место от чакры к чакре. Когда функционирование энергетической системы человека восстановлено, образно выражаясь, можно сказать, что «ракета» воплощенной души стоит «под парами», готовая к «старту», ожидая лишь вашей команды, команды Высшего Я. Осознанное голодание в этом примере готовит «топливо» для первой ступени нашей «ракеты» и прогревает «двигатель».

**ПОДГОТОВКА И ВХОД В ГОЛОДАНИЕ**

*Масштаб вашей личности определяется величиной проблемы, которая способна вас вывести из себя.*

Наше благословенное время накладывает определенные изменения в образе (способе) мышления. То, что было правильным и действенным несколько лет назад, сейчас вообще перестает работать. И это связано с тем, что в период Квантового сдвига происходит выравнивание земных энергий с Божественными вибрациями. В тонких сферах Бытия, которые сейчас накладываются на физический мир, всегда первичны Состояние, Мысль и Образ, а не действия. Если раньше земляне автоматически и подсознательно всегда больше полагались на конкретное действие, жили согласно поговорке: «что там думать — прыгать надо!», то сейчас возможно только такое действие, которое основано и базируется на определенном Состоянии и четком воображении.

Физический мир устроен так, что когда человек хочет что-то изменить, он должен приложить к этому физические усилия. Даже если он не прилагает их, то имеет их в виду. Сейчас все изменяется. Например, для того, чтобы что-то менять здесь и сейчас воплощенной душе необходимо научиться пользоваться своим воображением и духовной мощью своего Божественного Существа. Если раньше добродетельные люди прилагали усилия воли, чтобы совершенствовать себя, то теперь движущими силами богопознания стали Вдохновение, Воображение и Состояние. Сейчас вы являетесь тем, в каком состоянии пребываете. Поэтому в настоящий момент очень важно отслеживать свои состояния и мысли.

В наши дни успех осознанного голодания в большей мере чем когда-либо еще зависит от четкости намерений, чистоты мыслей и умения концентрироваться на Одном, мыслить образами. Как любое большое, важное и ответственное дело, осознанное голодание необходимо начинать с психологической подготовки. От этого этапа зависит более 90 % успеха. Итак, для проведения голодания нужно заранее наметить удобную дату его начала. Не очень удачная идея — совмещать длительное голодание с хождением на работу. Причин тут несколько. Во-первых, правильное проведение голодания призывает отключить ум от прежнего образа жизни, от мирской суеты, от общения с людьми. На рабочем месте логический ум постоянно вовлечен в привычные дела и обязанности, поэтому изменений в теле ума не происходит и это переводит голодание из духовных аскетических практик в разряд оздоровительных методик. А во-вторых, при голодании любой человек временно превращается в сильнейшего энергетического вампира, поскольку на все энергозатратные очистительные процедуры внутренней энергии не хватает, поэтому организм предпочитает «подворовывать» ее у всех, с кем он соприкасается. Это происходит практически у всех, причем чаще всего неосознанно. Из нравственно-этических соображений, йоги рекомендуют на время длительного воздержания от приема пищи уходить в «лес» и свести к минимуму все контакты с людьми.

*Молчание — это речь духовного искателя. Присутствие Бога познается в Тишине.*

Определившись с датой начала голодания, не стоит ее переносить, откладывать, отодвигать и переназначать. Зачастую это уловки вашего логического ума, искусно прикрытые благовидными предлогами, а также защитная реакция эго, осознающего, что голодание направлено против него. Если у вас не очень большой опыт голоданий и вы не можете отнести себя к числу «продвинутых» учеников, выбирайте дату (начинайте голодать), руководствуясь лунными фазами. Многие специалисты рекомендуют начинать голодание во 2-ой или 4-ой фазах Луны, так как в это время более активны и выражены очистительные процессы в организме.

Некоторые неуверенные в себе люди, намечая срок голодания, опасаются, что по какой-то (безусловно «важной») причине не смогут его выдержать. Здесь стоит сразу оговориться, что любые сомнения и опасения проистекают из капризного логического ума и вашего эго. Если вы, скажем, наметили проголодать 25 дней, а проголодали всего 7 и «сорвались», считайте, что выиграло ваше эго, которое стало сильнее и еще требовательнее. Поэтому тщательно взвешивайте свои силы и возможности, если сомневаетесь в своей силе воли, проведите ряд коротких подготовительных голоданий. Но если назначили себе определенный срок — твердо держитесь за него, ибо любой «срыв» закрепляется в вашем сознании, и рациональный ум будет руководствоваться этим прецедентом, станет постоянно применять его как инструкцию при подобных ситуациях. Знайте, что вы — бессмертное существо, а все опасения и страхи — также уловки коварного эго.

**Психологический настрой**

*Каждый человек — Высшее Я — проявление Сознания в теле. Когда человек ощущает это, он говорит, что чувствует Любовь.*

Теперь пару слов о предварительном психологическом настрое. Даже ученые-материалисты в последнее время отмечают, что от него зависит 90 процентов успеха в любом начинании. Йоги и опытные «голодальщики» рекомендуют сосредоточить внимание не столько на очищении физического тела и даже не на духовном очищении, а советуют брать планку выше — на слиянии с Богом, осознании себя как Высшего Я, на преображении, просветлении и вознесении. Особенно важно так мыслить в канун Квантового скачка. Люди с большим опытом голодания перед началом длительного голодания тщательно подбирают соответствующее чтение — священные тексты (Веды, Упанишады, Бхагавад-Гита, Библия, Коран, Авеста, Тора и др.), серьезную эзотерическую литературу. Давно замечено, что чтение прекрасно настраивает на нужный лад. Остерегайтесь во время голодания брать в руки развлекательную литературу (чтобы «отвлечься»), поскольку вы становитесь тем, на что направлены ваши мысли, куда обращен ваш ум. А низкий уровень современной беллетристики более чем известен.

Очень важно с самого начала голодания отключиться от всего, что будет возвращать вас к старому материалистическому ходу мыслей, уводящему в сторону от Бога, от цели голодания. Для этого подвижники и отшельники уединялись в «пУстынях», уходили в «лес». Идеальным будет решение на время голодания превратить вашу квартиру или комнату в пустынь подвижника или отшельническую обитель. Отключите телевизор, избавьтесь от «бормотания» или «мурлыкания» радиоприемника, не пользуйтесь компьютером, оградите себя от прессы, СМИ, до минимума ограничьте контакты с окружающими — и вы добьетесь некого подобия обители аскета. Настройтесь на строгое выполнение этого правила: не слушать даже легкую музыку, так как большинство композиций обладают чрезвычайно низким уровнем вибраций и возбуждают низшие нервные центры. Лучше этого избегать.

Заранее возьмите с себя слово: на протяжении всего голодания не смотреть телевизор, не слушать новости по радио, не просматривать газет, отстраниться от интернета. Оно может помочь вам, когда начнется очищение сознания. Умственные и эмоциональные привязанности и привычки вновь и вновь будут обострятся и напоминать о себе требовательным голосом: «Ты же воздерживаешься от принятия пищи — причем здесь телевизор?» или «Если уж ничего не ешь, то хотя бы посмотри «духовный» фильм». Логический ум силен, хитер, коварен и изворотлив. С ним надо держать ухо востро. Нужно обратить внимание, что в период голодания обычно включаются самые сильные привязанности и неизжитые вредные привычки — важно не дать слабину, чтобы очистительные механизмы голодания могли вывернуть, выкорчевать все эти энергетические «блоки» и «зажимы» во всех аурических телах. Как и в случае с чувством голода, которое появляется в начале голодания и смиренно исчезает через день-два, так и все прочие стремления и желания, проявившись и обострившись, отступят и в дальнейшем не будут вас беспокоить, а возможно, оставят навсегда.

*Люди страдают оттого, что обладают всеми разновидностями желаний и жаждут их удовлетворить.*

Например, до голодания человек не мыслил себе жизнь без просмотра спортивных состязаний или какого-нибудь телешоу. Наступает время трансляции матча или начала передачи, его охватывает волнение и сильнейшее желание в «последний» раз взглянуть «одним глазком» или «хотя бы» узнать счет. Преодолев это побуждение, любитель спортивных мероприятий с удивлением обнаруживает, что через неделю-другую даже мысль поинтересоваться ярым соперничеством человеческой самости кажется ему странной, более того, он осознает, что это пристрастие возникло из потворства своему эго. Человек со странным чувством некоторого стыда понимает, что вся его жизнь состоит их больших и малых, устойчивых и мелких, но «обязательных» и «необходимых» действий, привычек и привязанностей. Словно эти внешние преходящие вещи все время дергают его за ниточки, и он послушно пьет утром кофе, покупает газету, смотрит новости по телевизору, жует на ходу бутерброд и т.д. Пока изъяны в сознании не исправлены, вредные привычки не изжиты, душевного спокойствия не наступит, прогресса в духовном развитии не будет.

**Очищение кишечника**

*Любым способом следует избегать и отсекать огнем и железом от тела — болезнь, от души — невежество, от желудка — излишество, от города — смуту, от дома — разногласие, от всего в целом — неумеренность.*

Все без исключения специалисты по голоданию отмечают необходимость очищения кишечника. Они советуют особенно тщательно сделать это в первый день голодания, а лучше с вечера перед его началом. Методов очищения кишечника несколько. У всех из них свои плюсы и минусы. Бесспорно, лучшим способом очищения всего желудочно-кишечного тракта является древняя йогическая техника пракшалана. Выполняется она так: выпивается 1,5—2 литра простой или подсоленной воды, которая выводится через прямую кишку. Йоги владели ею в совершенстве, сейчас ее все чаще применяют сторонники здорового образа жизни. Однако, с первого раза, без определенной подготовки и умения, упражнение может «не сработать», если привратный клапан желудка не откроется, вода не сможет пройти сквозь кишечник. Специалисты советуют заранее попрактиковаться в выполнении пракшаланы и взять ее на вооружение как отличное средство очищения организма.

Дорогие мои, самым простым и доступным способом очищения кишечника является обычная клизма. В кишечник вливается 1,5—2 литра воды, какое-то время удерживается внутри и исторгается наружу. Выполняется процедура столько раз, пока из кишечника не станет выходить чистая вода. Клизма отлично очищает нижние отделы толстой кишки, но практически не затрагивает ее верхние участки и тем более не промывает тонкий кишечник. Эту проблему в какой-то мере устраняет периодическое применение клизм во время голодания, 1—2 раза ежедневно.

Многие специалисты рекомендуют очищать кишечник с помощью слабительного. Однако слабительные средства могут оказывать не специфическое раздражение желудка и кишечника. Большинство голодающих обходятся обильными клизмами, которые выполняют на протяжении всего срока голодания. Эта процедура позволяет очищать кишечник по мере поступления в него грязи (образование каловой массы происходит практически на протяжении всего голодания) и по мере отделения каловых камней со стенок кишечника. Клизмы сильно помогают в очищении физического организма, в выведении шлаков, в поддержании хорошего самочувствия во время голодания. Опытные «голодальщики» рекомендуют не прекращать их применять, даже если вы вроде бы «неплохо» себя чувствуете.

Итак, вы решились провести голодание и определились с мотивами и целью этого мероприятия. Кстати, ничего зазорного нет в том, что вы предпринимаете голодание с целью оздоровления. Здоровье физического тела — важная ступень в духовном развитии. Главное не потерять ориентиры, всегда помнить, что тело необходимо нам, чтобы жить, но не жить ради прихотей тела. Если осознать, какое крохотное и неприметное место физическая плоть занимает в бесконечном и непостижимом Божественном Творении, откроется вся бессмысленность отождествления себя с этим преходящим носителем сознания, вы же не отождествляете себя с каждой новой рубашкой.

Как писал Поль Брэгг, «плоть глупа», однако ума физического тела вполне достаточно для того, чтобы обмануть вас, воплощенную в тело душу! Логический ум и эго обладают уникальным умением возглавлять любое движение души. Внимательно следите за тем, чтобы телесное сознание и эгоистические устремления не стали руководить проведением вашего голодания, иначе эти «помощники» в два счета превратят духовную аскетическую практику в метод по укреплению и развитию личности, то есть эго и беспокойства ума.

**ПРОВЕДЕНИЕ ОСОЗНАННОГО ГОЛОДАНИЯ**

*Просто сосредоточь свой ум на Боге, и обрати к Нему весь свой разум. Так ты будешь пребывать в Господе вечно, и в этом нет сомнения.*

Издревле осознанное голодание было эффективным и глубоким способом познания себя. Правда для того, чтобы оно принесло результаты в духовном развитии, голодать необходимо именно осознанно, когда сам процесс воздержания от пищи и желаний превращается в непрерывную медитативную практику.

Очистительные процессы, затронутые голоданием в физическом теле, как круги от брошенного в воду камня, расходятся все шире и шире по тонкой структуре человеческого существа. В это время высвобождается огромное количество связанной, зажатой энергии, которая проявляет накопленные внутри нас чувства, подавленные желания, напряженные участки тела. Обычно эти активизировавшиеся чувства, желания и ощущения в теле тяжело отражаются на общем самочувствии. Однако техника осознанного голодания позволяет трансформировать их в более глубокое понимание себя. Такие мысли, эмоции необходимо внимательно отслеживать и тщательно исследовать внутри себя, вскрывая причины их возникновения. Это и есть основная осознанная кропотливая работа во время голодания. Главное в этом исследовании быть честным перед самим собой и применять йогический инструмент различения (вивека), то есть постоянное памятование о том, что «я» — это не тело, не ум, не эго, а — Высшее Я, вечный и неизменный Атман. С этой позиции легко раскрываются, например, такие эмоции как жалость к себе, раздражение, уныние, которые иногда возникают во время голодания. Однако при беспристрастном анализе, все проблемы как ниточки сбегаются к главной причине — большому человеческому эго и неумеренным желаниям. А осознание того, что йогическое голодание направлено именно против этого внутреннего врага, вселяет уверенность в себе, спокойствие, просветление и, конечно, облегчение самочувствия. Вместо страха и тревоги, которые могут возникнуть в результате дискомфортных ощущений, голодающий настраивается на интерес к физическому телу и ощущениям внутри него. Развивается доверие к высшим силам и самому себе.

Например, во время голодания у вас возникает раздражение. Вместо того, чтобы изливать его на окружающих или всеми силами подавлять это ощущение внутри себя, постарайтесь его исследовать, проанализировать. Просто отметьте свое раздражение, прочувствуйте его, уточните, что именно вас раздражает, обратите внимание как напрягается в этот момент тело. Можно сказать вслух о своем раздражении и, конечно, признайтесь в нем самому себе. При более глубоком анализе и погружении в причины раздражения, мы, как ни странно, снова возвращаемся к собственному раздутому эго, так как любое раздражение и жалость к себе коренятся именно в нем. Честно осознав этот факт, мы вдруг понимаем, что раздражение вызвано тем, что кто-то поступил не так, как вы предполагали, или ситуация складывается не так, как вы бы того хотели. В любом случае исправлять необходимо не обстоятельства во внешнем мире, а свой внутренний мир, свое отношение к происходящим событиям. И, поверьте, после такого откровения, ваше раздражение снимет как рукой и вы почувствуете волну истинного наслаждения и блаженства от осознания этого. Пусть вы не сможете мгновенно исправить свой непослушный характер, но вы на правильном пути и такая практика во время голодания и после него приносит ощутимые результаты.

Точно так же исследуются и анализируются все мысли, эмоции и некомфортные ощущения в теле, проявляющиеся во время голодания. Возьмем осложнения и резкие ухудшения самочувствия, связанные с самоотравлением на первых днях голодания. Если исследовать любое осложнение (головную боль, общую слабость, интоксикацию, боли в печени и других органах, обострение заболеваний и т.п.), то сразу становится очевидным, что оно возникает из-за излишеств и потворству своим неумеренным желаниям, то есть причиной ваших страданий во время голодания явилось ваше же чрезмерное эго. В таких некомфортных ситуациях важно помнить и осознавать, что каждое мгновение, каждый час, каждый день вашего голодания способствует очищению физического тела, освобождению от шлаков, преобразованию сознания и увеличению уровня вибраций, осознанности себя в Боге.

*От влияния иллюзии предохраняет ежедневная садхана. Если вы прекратите движение по пути садханы, заблуждение, или иллюзия, тут же проникает в вашу жизнь, и вы снова становитесь ее жертвой. Только постоянная садхана может помочь вам удержаться от иллюзии и невежества.*

Особое внимание следует уделить анализу и исследованию мыслей. От избытка внутреннего диалога и ментального напряжения могут развиваться головные боли, тяжесть в голове, накапливаться усталость. В повседневной жизни люди довольно часто при ментальном перенапряжении отправляют что-то в рот, начинают есть, пить кофе, алкоголь. Это как бы естественная защитная реакция организма от тяжести в голове, так как желудок тут же перетягивает на себя избытки энергии. Живот становится тяжелее, а голова — легче. Однако от этого количество мыслей не изменяется, зато сильно понижается их вибрация, особенно если это тяжелоусваемая пища или искусственные рафинированные продукты.

В процессе голодания тело расслабляется, естественным образом уменьшается внутренний диалог, поэтому медитативные и духовные практики становятся более эффективными. Обязательно уделите во время голодания утренние и вечерние часы на выполнение вашей садханы или новых медитативных упражнений. Пусть в некоторые дни вам будет очень тяжело, преодолевайте вязкое сопротивление физического тела, снизьте нагрузки, но потихонечку занимайтесь практикой йоги. И уже на третий-четвертый день возникнет внутренняя чистота, а на шестой-седьмой — просветление в голове и эмоциональной сфере, если конечно, нет чрезмерной зашлакованности организма и наличия больших эмоционально-ментальных зажимов, которые будут постепенно высвобождаться, сопровождаясь проявлением различных острых эмоций и неприятных телесных ощущений. По мере голодания из речи исчезает словесный мусор, уходят штампы, маски. Разные мелочи, которые часто раздражают в повседневной жизни, перестают нас затрагивать и воспринимаются как смешные пустяки.

Прислушиваясь к своему телу, мы направляем мысли, а значит энергию, в проблемные места, усиливая очищение. Направляя мысли к Божественному, мы растем. Инструментами, помогающими контролировать ум и удерживать его в нужном направлении, могут служить любые духовные практики и упражнения, а также — чтение Священных текстов, глубокой эзотерической литературы, повторение имен Бога (джапа), постоянное памятование о том, что все есть Единый и Неделимый. Выберите свой способ подчинения ума и постоянно находите ему занятие. Праздный ум направлен во внешний мир и в конечном итоге ведет к разрастанию эго. Найдите ту книгу или упражнение, которые сильнее всего наполняют вас божественным трепетом и благодарностью Богу. Любовь и благодарность — это самые благотворные энергии, которые очищают сознание. Чем существо выше по развитию, тем больше духовной энергии оно способно произвести для Космоса. Чем больше тонкой энергии человек отдает, тем больше ее получает от Бога. Если человек не будет заниматься самопознанием, учебой, творчеством, то энергия не будет к нему поступать из Космоса. Если человек производит тонкой энергии меньше, чем ему положено, то у него возникают кармические проблемы в судьбе. Самое главное для существа, в каком бы мире оно не находилось — это увеличивать свою энергетику.

 *Невозможно кого-либо насильно обучить истине или передать ее. Каждый должен сам найти истину. Все, что можно сделать, это лишь указать направление.*

Голодание производит значительную чистку ментальной сферы. В результате наши мысли начинают материализовываться с большей силой и значительно быстрее. Чтобы обезопасить себя от неприятных неожиданностей, следите за мыслями, голодайте осознанно! Духовная осознанная работа во время голодания помогает обнаружить внутреннюю реальность нашего существа, которая скрыта под слоем тонких и плотных тел. Мы зачарованы умом, эго, но голод как аскеза-тапас выше их.

Древние риши говорили, что еда и питье связывают бессмертную душу и тленную телесную оболочку воедино. Но стоит отказаться от пищи — хотя бы на 2—4 недели, как душа обретает некоторую степень свободы и человек начинает осознавать свою божественность и ценность человеческой жизни. А каждый курс голодания будет хорошей возможностью углубить это знание и еще лучше разобраться в себе, перестать быть скопищем неконтролируемых мыслей и желаний. Если человек не борется с ними, они заслоняют его внутреннюю Божественность и нарушают внутренний мир.

**Физиологические аспекты осознанного голодания**

Человеческая жизнь — жертва. Каждый маленький поступок — это жертвоприношение Богу. Если ты весь день совершал жертвенные поступки, то какой еще сон придет к тебе ночью кроме самадхи?

Дорогие читатели, постепенно мы подошли к описанию «правильного» голодания. Многие положения будут повторяться, но сделано это не специально, ибо в каждой главе они рассматриваются с разных сторон, с разных уровней восприятия. И чтобы у вас, мои дорогие, создавалось объемная голографическая картина голодания со всеми его аспектами, оставляем все как есть. Ниже мы опишем процедуры и мероприятия, которые способствуют наилучшему очищению физического тела, с целью эффективного воздействия на тонкие тела. Помните, что ключевым моментом в успешном проведении осознанного голодания является четко сформулированное намерение — желание повысить собственные вибрации, спокойная и осознанная подготовка к Квантовому скачку (выпускному экзамену), то есть планомерное, неукоснительное движение к осознанию себя как Высшее Я, достижению самадхи. Если вы ясно видите свою цель, то все мысли и поступки в процессе голодания будут направлены на ее осуществление. Особенно мысли — поверьте, только одной сосредоточенной мыслью сейчас можно достичь того же результата, для которого раньше требовались неимоверные усилия и целые комплексы упражнений. Однако для тех землян, кто еще сомневается в собственных ментальных силах и своем Духовном могуществе, написан этот раздел книги, собраны эти рекомендации. Только выполняйте их осознанно, постоянно памятуя о цели вашего голодания — это и есть высшая Осознанность, которая одухотворяет любые усилия в познании Бога.

**Клизма как способ познания Бога**

Терпение — вот что нужно человеку больше всего.

Если вы начали голодание с очищения кишечника, то независимо от способа, каким вы это сделали, продолжайте ежедневно промывать его с помощью клизм. Особенно важно делать это в первые дни голодания. Не стоит жалеть сил, времени и энергии на эту довольно неприятную для многих процедуру. Поверьте, старая добрая клизма оправдает все ваши усилия и вознаградит сторицей: очистительные процессы пойдут быстрее, а организм благодарно отзовется прекрасным самочувствием и хорошим настроением.

К сожалению, не все знают, что образование каловых масс происходит в период практически всего срока голодания, так как механизм аутолиза (расщепления и потребления собственных тканей физического тела) в конце концов, заканчивается образованием небольшого количества не растворимых, не усвояемых веществ, которые необходимо выводить из организма. К ним в достаточно больших количествах добавляются сгустки старой желчи и шлаков, отторгаемых печенью и другими органами. Все это скапливается в кишечнике и при вялой его работе повторно всасывается в кровь и выводится через другие выделительные системы: почки (в виде мочи), кожу (в виде неприятного запаха пота), легкие (как зловонное дыхание). Поэтому необходимо активно помогать организму справляться с этой проблемой. Выполняйте клизмы на первом этапе голодания утром и вечером, а после первого ацидотического криза можно примерять клизму только по утрам. Многих удивляет, как много грязи выходит из кишечника на протяжении всего длительного голодания. Конечно, эти рекомендации не относятся к тем счастливцам, у кого после клизмы из кишечника выходит чистая прозрачная вода, то есть у кого чистый кишечник. Кроме того, клизмы можно не делать тем святым, кто полностью перешел на праническое питание. Только этим двум категориям голодающих людей можно воздержаться от ежедневных клизменных процедур.

Надо заметить, что ученые, изучающие газообразование в организме человека, установили, в среднем в кишечнике образуется около 15 литров газов в сутки. Через задний проход выделяется от 0,1 до 2,1 литра. Остальное количество всасывается в кровь и затем выдыхается легкими. Во время голодания в неочищенном толстом кишечнике в результате ферментативных процессов разложения фекальной массы бурно происходит газообразование. Выделяется огромное количество ядовитых газов (индол, скатол, сероводород и другие), которые, всасываясь в кровь, проходят по всему организму, вызывая сильнейшую интоксикацию, а затем в виде зловонного дыхания и запаха выводятся через легкие и кожу. Клизмы значительно сокращают эту выделительную цепочку, а заодно избавляют голодающего от симптомов интоксикации. Такой существенной помощью своему организму не стоит пренебрегать. Средний человек, проводя голодание без применения клизм, испытывает только мучения и слабость. Никакого улучшения самочувствия во время голодания не наблюдается.

*Гнев, зависть, алчность, нетерпимость — так много дыр в дне сосуда, и воды спокойствия вытекают сквозь них.*

Вот яркий пример — «отчет» о голодании одного из заочных пациентов А. Суворина. Мужчина не ставил перед собой высоких целей и не выполнял промывание кишечника, и вот, что у него получилось: «У меня голодание протекало чрезвычайно тяжело (40 суток и 6 часов). Кроме воды я ничего не пил. Все время чувствовал болезненную слабость и был до крайности раздражителен. На 30-й день произошло незначительное опорожнение кишечника — вышло немного пробок. Я еще кое-как двигался, но не мог ни работать, ни писать, ни читать. Меня утомляла даже продолжительная беседа. Выделения все время были обильные, но язык был обложен в последние дни лишь грязно-желтым налетом. 38-й и 39-й дни я уже лежал в постели — крайне ослабел! Утором 41-го дня, удостоверившись в том, что с моим языком ничего не произошло, я, опасаясь дурных последствий, решил начать есть. После первого же стакана чая наполовину с молоком у меня был обильный стул, и я пришел в ужас от количества воды, цвета и запаха залежей».

Выполняя процедуру очищения кишечника с помощью клизмы, придавайте ей наиважнейшее значение, думайте о ней, как об инструменте, который освобождает вас от балласта и облегчает дорогу к познанию Бога, что находится внутри вас. Прочувствуйте, как вместе с грязной водой из вашего организма исторгается все негативное, что есть в вас. Воспринимайте клизму как осознанный способ познания Бога, тем более, что так оно и есть. Такая процедура принесет только радость и просветление.

**Божья благодать на дне горячей ванны**

*Подвижник должен всегда вовлекать свое тело, ум и душу во взаимоотношения со Всевышним.*

Еще одна очищающая процедура во время голодания — принятие ванн. Особенно они рекомендуются людям с индивидуальной конституцией «Ветер» (худощавым, подвижным). Им предписывается «отмокать» в горячей ванне и пить теплую воду, в противном случае от недостатка воды и тепла очистительный процесс может существенно затормозиться. Вообще, для всех типов людей применение во время голодания ванн весьма действенная мера. Огромное количество токсинов, шлаков, отмерших клеток выводится из организма через кожные покровы. Во время голодания потребности в этом выделительном «канале» возрастают, но при увеличении количества выводимых через кожу вредных веществ, ее поры быстро закупориваются, поэтому у организма не хватает сил и средств им пользоваться. Обычно двигательный режим голодающего сильно снижается, человек перемещается более плавно, более медленно, организм испытывает недостаток в энергии и экономит ее. Процессы потоотделения при голодании практически прекращаются (если на дворе не жаркое лето) и раскрытия пор обычным путем не происходит. Водные процедуры смывают грязь и освобождают поры кожи. Приняв ванну, вы сразу почувствуете облегчение, легкость, кожа задышит и снова приступит к своей очистительной работе.

Во время голодания при водных процедурах рекомендуется полностью исключить использование мыла и других моющих средств — достаточно будет плавными массирующими движениями растереть тело мочалкой — вы с удивлением можете заметить, как много постороннего скапливается на коже, отторгаясь вон из организма. Опытные «голодальщики» настоятельно рекомендуют ежедневно принимать горячую ванну, а для людей с конституцией «ветер» — и дважды в день.

Температуру воды подбирают индивидуально, желательно, чтобы она была и комфортной, и вызывала потоотделение. Особенно эффективно с потом выводится из организма соль. Продолжительность процедуры — по самочувствию — ванна не должна быть слишком короткой, но не следует доводить до дурноты. Последняя может наступить из-за резко «стронувшихся» с глубинных мест залегания шлаков и токсинов, которые устремляются в кровоток, чтобы успеть вывестись из организма с помощью сильно активизировавшейся кожной выделительной системы. Бояться возникшей дурноты не стоит. Она кратковременна и через 10—15 минут исчезнет, а вот настроение значительно возрастет, улучшится самочувствие, глаза заблестят.

Важно и эту процедуру выполнять осознанно, внимательно отслеживая свои ощущения и проплывающие мысли. Благостное воздействие горячей ванны в том, что под воздействием температуры открываются чакры и голодающий пребывает в состоянии легкой эйфории. Это очень важное состояние, нужно запомнить его и старательно поддерживать. Однако его достижение в большой мере зависит от самого направления мыслей, поскольку если размышлять в ванной о вещах, скажем мягко не божественного порядка, то активировавшиеся чакры будут направлять энергию в этом направлении, если думать о земных проблемах, то они не позволят вам взмыть в небо, хотя, возможно, в ванной найдется какой-то неожиданный ответ на мирские вопросы.

Незамысловатое, на первый взгляд, купание в обычной горячей воде опытный голодальщик превращает в суперэффективную йогическую технику. Она состоит из двух дополняющих друг друга частей. Первая (духовно-просветительская, повышающая общий уровень вибраций, создающая необходимый осознанный настрой на голодание) — это чтение духовной литературы, лежа в горячей воде (на руки необходимо надеть резиновые перчатки). Вторая (йогическая, способствующая открытию чакр, особенно верхних — 6-ой и 7-ой) — выполнение дыхательного упражнения «бхастрика» прямо в воде с последующей задержкой дыхания с полным погружением под воду (примерно на 1 минуту). При этом йогин лежит на спине, правой рукой он зажимает нос, а левой, сложенной щепотью, — совершает круговые вращательные движения над переносицей. Потоки праны, стекающие из этой руки, проникают в шишковидную железу, возбуждают ее, что способствует активации «третьего глаза». Глаза на задержке дыхания рекомендуется держать открытыми и совершать ими круговые движения сначала по часовой, а затем — против часовой стрелки.

*Характер — проводник Божественной энергии, Божественного Света осознания.*

Общий преображающий эффект от вышеописанных упражнений складывается так же из двух составляющих. Во-первых, мощный очистительный процесс обусловлен тем, что более 70 процентов шлаков и ядов выводится из организма через кожные покровы. Обычно у голодающего человека поры кожи очень быстро забиваются отходами жизнедеятельности организма. Уже на второй-третий день голодания человек перестает потеть. И это не только потому, что он начинает мерзнуть, а его физические силы стремительно снижаются, а прежде всего из-за закупорки пор. Причем даже в парной требуется некоторое время, чтобы они пробились. Прием горячей ванны размягчает кожу, напитывает ее теплом и влагой, очищает ее покровы, вызывает интенсивное потоотделение (читай — выведение шлаков) и дает возможность дышать прямо всей поверхностью тела. При этом приветствуется легкая свободная одежда или полное ее отсутствие (в теплое время года), не допускается ношение синтетической одежды.

А во-вторых, и это намного важнее — во время этой процедуры начинается открытие чакр и набор тонкой энергии. У тонких восприимчивых людей открывается «третий глаз», пробуждается ясновидение; у старых душ — активизируется работа седьмой чакры и наступает непродолжительное, но запоминающееся просветление. Особенно благотворно оно сочетается с чтением духовной литературы. Истины, изложенные в Священных писаниях легко постигаются, неожиданно открывается их глубинная внутренняя суть, рождаются яркие гениальные идеи, находятся ответы на многие вопросы, разрешаются проблемные ситуации и т.п. Следует заметить, что активация работы чакр начинается только при достаточно длительном пребывании в довольно-таки горячей воде, примерно через 15—20 минут с начала процедуры. Обычно прием ванной начинают с чтения и общего прогревания, завершают бхастрикой и задержками дыхания под водой. Перед выходом из ванной следует облиться холодной водой. Такая процедура зарядит вас хорошим настроением и бодростью на весь день.

*Если ты правильно настроишь свой внутренний слух, то услышишь ОМ, а это значит, что Бог присутствует в каждом звуке.*

Но нужно знать и об обратной стороне этой медали — резкое очищение может спровоцировать значительное, хотя и краткосрочное, ухудшение самочувствия. В горячей воде наступает равномерный прогрев всего физического тела. Повышение температуры увеличивает активность фагоцитов и энзимов, то есть ускоряет распад ослабленных болезненных тканей и высвобождение глубоко запрятанных шлаков и токсинов. Все эти ядовитые вещества резко всасываются в кровь и вызывают дурноту, подташнивание, головокружение, головные боли и прочие неприятные симптомы самоотравления организма. Впрочем, они быстро проходят, так как разогретые и широко раскрытые поры кожных покровов способны вывести их в несколько раз больше, чем это бывает в обычном состоянии кожи.

**О выходах из тела**

*Даже если вы и не желаете учиться выходить из тела, ощущения астральной проекции принесут вам ощутимую пользу уже в этой жизни.*

Дорогие мои, особо следует предупредить о возможности наступления неосознанных выходов из тела. Чаще всего они происходят при резком вставании и выпрямлении после наклона. Поэтому, поднимаясь с постели или выходя из ванны, будьте крайне осторожны — может резко закружиться голова, потемнеть в глазах, возникнуть шум и какофония в ушах — все это яркие симптомы отделения астрального тела от физического. Многих такие ощущения раздражают, тревожат и вызывают различные опасения. Ничего страшного в них нет — это наилучший признак того, что ваше физическое тело стремительно очищается. Кроме того, выходы из тела — мечта и стремления многих неофитов духовных практик. Во время голодания структура всего строения человека утончается, ослабляются механизмы, удерживающие душу в физическом теле, которая обычно накрепко прикована к физическому плану, поэтому выходы сознания из тела происходят значительно легче. Это великий прогресс вашего духовного развития. Если в начале выходы из тела неосознанные, то со временем, по мере повышения уровня ваших вибраций и очищения сознания, вы начнете помнить и воспринимать все, что с вами происходит в тонких мирах.

 *Жизнь обычного человека — это жизнь рыбы, которую вытащили на сушу. Совершенствование духа — это попытка рыбы вернуться в «воду».*

О возможности неосознанного выхода из тела нужно знать и всегда помнить во время голодания. Принимайте меры безопасности: резко не вставайте с постели, не выпрямляйтесь и особое внимание и осторожность проявляйте в ванной, где есть возможность поскользнуться, потерять равновесие и упасть. В разогретом организме выходы из тела происходят еще легче. Поднимайтесь медленно, следя за своими ощущениями: в случае головокружения и проявления симптомов выхода из тела, тут же присядьте на корточки до полного вхождения сознания в тело. После этого продолжите свой путь. И не удивляйтесь, если вдруг увидите свое тело со стороны или окажетесь в незнакомом вам месте — это уже новая более продвинутая степень привычных выходов из тела.

Возражения противникам физиологических процедурtc "Возражения противникам физиологических процедур"

*Трудности учат, боль учит, а счастье и покой — нет.*

Некоторые авторы книг по голоданию (Брэгг, Шелтон и другие) не рекомендуют применение клизм и горячих ванн. Они аргументируют это тем, что кишечник, в первую очередь, нуждается в отдыхе, а организм сам справится с очищением своих тканей и органов. Доля истины в их словах есть, но, во-первых, они практиковали сравнительно короткие, но регулярные голодания (от 1—2 до 7—10 дней), а во-вторых, их физические тела благодаря неусыпной заботе отличались первозданной чистотой, поэтому эти авторитетные сторонники здорового образа жизни легко переносили голодание и без этих процедур. Нам же, не обремененным особой чистотой тела и кишечника, на первом этапе голодания важно избежать чрезмерной интоксикации организма, чтобы не задерживаться на физическом теле, а приступить к очищению сознания. Таким образом, дополнительные мероприятия по выведению шлаков из организма никогда не будут лишними и станут нашими «палочками-выручалочками» при резком ухудшении самочувствия. Кроме того, для нас, воспламененных идеей окончательного освобождения, приоритетным является освобождение кишечника от каловых камней и прочих залежей, чтобы перенаправить энергию на духовные цели, а не банальный «отдых» организма.

**Применение парной и сауны**

Чистая Душа достается тому, кто много трудится.

Так же не возбраняются и рекомендуются во время голодания посещения парной или сауны. Умеренный прогрев тела и обильное потоотделение ведут к той же цели, что и остальные процедуры — выведение шлаков из организма, очищение физического тела и активация чакр и каналов нади. Одно предостережение, если нет возможности погреться в своей собственной парилке или у друзей, поход в общую городскую баню лучше не предпринимать. Причины банальны и принципиальны по этически-моральным соображениям. Практически у каждого голодающего в процессе воздержания от пищи стремительно возрастают тенденции к энергетическому вампиризму. Банный жар и контрастные процедуры сильно увеличивают размер ауры любого человека. Аура растет и расширяется, как детский воздушный шарик, надуваемый отцом. При этом увеличиваются растягиваются, точь-в-точь как рисунок на шарике, все имеющиеся дефекты в тонких структурах человека. В связи с этим проявляются два неприятных побочных эффекта. Во-первых, ваш неосознанный (или хуже того — осознанный) вампиризм находит легкую «добычу» в виде расслабленных, распаренных и «раздутых» людей, которые утратили привычную аурическую защиту. Подпитка чужой энергией сильно препятствует духовному развитию, нарушает принцип ямы-ниямы. А во-вторых, существует угроза другого порядка, связанная с первой и предписанием воздерживаться от общения с материалистически настроенными людьми. В общественные бани, как правило, ходят не только чистые, светлые и душевные люди, появляются там и более приземленные личности, но аурические «картинки» раздуваются у всех в равной степени. Поэтому, если в распаренном человеке преобладают порочные наклонности, безбожие, темные мысли, аура полна злых цветов и мутных оттенков — все это будет выражено более отчетливо. То есть добрый человек в бане станет добрее, а у нечистого, неправедного индивида возможны проявления беспричинной враждебности и агрессии. (Вот почему в общественных банях часто звучат нецензурная брань, повышенные резкие голоса и грубоватая бесцеремонность, не редко происходят скандалы). Кроме того, по отвратительной русской традиции в общественной бане почти всегда употребляют спиртные напитки. Эти низкие вибрации будут действовать на вас разрушающе. Вы можете как «нахвататься» дурных мыслей (если в ауре есть хоть малейший резонанс), либо нарваться на грубость, ругань, угрозы или другие агрессивные поступки. Ну и последнее, во время голодания ваше самочувствие весьма неустойчиво, очень неприятным сюрпризом может нахлынуть слабость, тошнота, дурнота, головные боли, плохое самочувствие и т.п. Во избежание всех этих негативных факторов всеми силами воздержитесь от похода в общественную баню во время длительного голодания.

Но в целом, если избежать вышеописанных проблем, положительный эффект от приема банных процедур очень близок к тем результатам, что возникают при прогревании в ванной, только в более яркой и выраженной форме. Если аккуратно практиковать в бане контрастные процедуры (например, ныряние в купель после парной — только осторожно, без переохлаждений) — может открыться настоящее ясновидение или активироваться все чакры, происходит чрезвычайный набор энергии. Иногда новички не готовы к такому повороту событий, поэтому важно уметь сбрасывать избыточную энергию (дабы не повредить чакры): просто на несколько минут возьмитесь руками за металлическую трубу или батарею центрального отопления и спокойно подышите несколько минут — ваш энергетический баланс тут же восстановится.

**Возможные проблемы с печенью**

 *Очищение Сознания складывается из семи составляющих: очищение тела, настойчивость, твердость, стойкость, легкость, познание, незапятнанность и неусыпная садхана (тренировка).*

Дорогие мои, общее прогревание организма (как в ванной, так и в бане) активизирует очищение печени. Печень — очень важный орган, который является одновременно органом пищеварения, кровообращения и обмена веществ. Углеводный, жировой, белковый, водный, минеральный, пигментальный, витаминный, гормональный обмены в организме тесно связаны с функцией печени. В ней осуществляются специфические защитные, обезвреживающие и выделительные функции, направленные на поддержание постоянства внутренней среды физического тела.

Вся кровь с растворенными в ней питательными веществами из кишечника в первую очередь попадает в печень, где проходит фильтрацию и обезвреживание. Измельченная в ротовой полости пища в процессе пищеварения расщепляется на составные части в желудочно-кишечном тракте и всасывается в кровь. Однако энергетическая структура этих пищевых веществ изначально чужеродна организму. В печени происходит преобразование энергетической составляющей пищи из «чужой» в «свою», в вибрации, удобоваримые, пригодные для физического тела. На эту работу затрачивается огромное количество энергии организма. Введение с пищей посторонней информации и энергии никогда не прекращается. При неправильном и неправедном образе жизни, при употреблении мясных продуктов, алкогольных напитков, чрезмерно жирной, пережаренной, слишком сладкой, острой пищи, а также при переедании, энергии организма на преобразование информационно-энергетических структур продуктов питания не хватает, что приводит к ослаблению печени, а затем к болезням. Если функции печени нарушены, чужеродные структуры пищевых веществ, растворенных в крови, вызывают разнообразные аллергические реакции.

Неправильное питание сильно отражается на функции печени, что приводит к застою желчи или уменьшению содержания в ней желчных кислот. Это способствует образованию коллоидных растворов холестерина, жирных кислот, фосфорнокислых и углекислых солей кальция, а также труднорастворимых в воде билирубинатов кальция. Если содержание желчных кислот падает ниже нормы, то из раствора прежде всего выпадают холестерин и жиры. Образуется эмульсия холестерина, которая постепенно затвердевает и холестерин в ней кристаллизуется. Так образуются камни в печени и желчных протоках. Кроме того, к ядовитым веществам, поступающим в печень из толстого кишечника, присоединяются серная и глюкуроловая кислоты, а также образуются малоядовитые эфирно-серные кислоты. Эти парные соединения выводятся дальше по каналам очистительной системы.

Во время голодания внутренняя энергия уже не расходуется на функцию информационно-энергетического обезвреживания поступающей пищи, однако ее явно недостаточно для того, чтобы исправить все то, что накопилось и изменилось в печени за долгие годы. Старую застоявшуюся желчь, крупные и мелкие камни не так-то просто вывести из организма. Краткосрочное голодание может до них и не добраться. Однако прогревание помогает печени как бы «набухнуть», напитаться теплом и влагой, тогда сгустки желчи легко отходят в кишечник (во время клизмы вы потом можете увидеть темные ошметки, слизь, вообще, необычно темные массы, слюдоподобные образования, исторгаемые из кишечника — признак очистительной работы в печени). Чем продолжительнее и регулярнее прогревания, тем сильнее раскрывается печень, тем эффективнее вода разжижает сгустки желчи и выводит их вместе со шлаками из организма.

Примерно у 10—15 процентов людей, предпринявших голодание, наблюдаются крайне неприятные симптомы: тошнота, горечь во рту. Это признак того, что ваша печень достаточно сильно загрязнена, ее поры и желчные протоки забиты шлаками, а застоявшаяся желчь вместе с этими чужеродными веществами не успевают или не могут выводиться обычным путем, поэтому разжиженные сгустки желчи могут «забрасываться» в желудок. Там они вызывают приступы тошноты, ухудшение самочувствия и горечь во рту. В этом случае эффективна лишь одна процедура — промывание желудка. Прием внутрь воды и вызывание рвоты, моментально приносит облегчение и улучшение самочувствия. Явление «заброса» желчной жидкости в желудок может продлиться день-два, но встречаются случаи, когда подобное очищение печени затягивается на неделю и больше. Иногда тошнота неожиданно может наступить даже на четвертой неделе проведения голодания — это означает, что до этого организм производил более первоочередную очистительную и восстановительную работу и, наконец, «руки» дошли и до печени.

Надо сказать, что заброс желчи в желудок — это весьма непростое испытание для любого человека. Ощущения самые неприятные. Дело усугубляется еще и тем, что печень достаточно «упрямый» и несговорчивый орган — если ей пришелся по душе именно этот способ очищения, уговорить ее использовать традиционные методы выведения желчи и шлаков будет весьма сложно. Тех, кто столкнулся с этой проблемой, терзает и неопределенность — ни кто не знает, когда прекратятся их страдания (из-за горечи во рту невозможно пить воду, а приступы тошноты вызывают ухудшения самочувствия) — через день или через неделю. Есть опасность перевести очистительные процессы в печени из острой в хроническую вялотекущую фазу. Для этого организм стремиться сократить прием воды, так как на пике обострения воду пить практически невозможно, ибо она кажется горькой и невкусной. Прием воды тут же сопровождается рвотой или ухудшением самочувствия, поэтому понятно желание голодающего сократить количество выпиваемой воды. Однако нужно помнить, что в этом случае очищение печени замедлится и может протянуться значительно дольше. Это своего рода «месть» измученной нами печени за все излишества. Лишь терпение и мужество помогут преодолеть проблему заброса желчи в желудок и добиться очищения печени таким способом. Любые проблемы со здоровьем (не только с печенью) — чрезвычайно важный момент осознанного голодания. Своего рода — момент истины, ибо для человека, терпящего страдания и боль, достаточно сложно воспринять это испытание как механизм познания Бога. Очень нелегко осознать причину проблем со здоровьем и найти в себе духовные силы перевести боль и страдания в облагораживающий и просветляющий опыт самосовершенствования.

*Когда слов и желаний становится меньше, то активность и капризы ума ослабевают. Когда слов становится больше, капризы ума множатся, разрушая способность концентрации мыслей. Волнения ума исчезают, когда из него исчезают слова и желания.*

Дорогие мои, нет более стремительного прорыва в духовном развитии, у людей, сумевших преодолеть это непростое препятствие. Ибо боль и страдания сильнейшим образом утончают вибрации сознания, а постоянное памятование о высочайшей цели голодания, направляют эту тонкую энергию на преобразование вашей личности в божественную сущность. Проявите крайнее терпение и глубочайшую осознанность в вопросе восприятия собственных проблем со здоровьем, превратите их в эффективное упражнение самопознания.

**Главное жертвоприношение, или О пользе прогулок**

Духовностью называется умение видеть внутри своего существа Бога и общаться с Ним без посредников. Все остальное — Любовь, альтруизм, добросердечность, чистота, милосердие, праведность, — всего лишь следствие духовности.

Следующий «обязательный» элемент голодания — ежедневные прогулки на свежем воздухе. Это простое мероприятие не только поддерживает хорошее самочувствие (увеличивает выведение токсинов через легкие), но помогает голодающему преодолеть свою лень, свое эго, поскольку зачастую двигаться и предпринимать какие-либо усилия во время голодания не хочется. Еще более эффективны не прогулки, а пробежки, но это уже рекомендация для людей достаточно чистых и имеющих большой практический опыт в проведении голоданий.

Еще раз вернемся к «авторитетным» пропагандистам лечебного голодания, например, Поль Брэгг и Герберт Шелтон советуют придерживаться постельного режима, не перенапрягаться и побольше «отдыхать». Поль Брэгг даже чтение воспринимает как излишнее и чрезмерное напряжение для организма во время голодания, он воздерживался и от любого чтения. Другие специалисты по голоданию, такие как Ю. Николаев, наоборот настоятельно рекомендуют активные прогулки. Мой личный опыт голодания показывает, что при проведении голодания лучше побольше работать, а не валяться в постели как страдалец или инвалид, ибо нега и роскошь — удел рабов, а скромность и труд — удел царей. Не будьте рабом собственной лени и эго! Мне кажется, что ежедневные прогулки просто необходимы, так же как и применение клизм.

При пробежках-прогулках человек пересекает так называемые линии Хартмана — энергетическую сеть Земли с ее узлами, где потоки теллурической энергии более выражены. Пересекая эти узлы, голодающий обеспечивает себе дополнительную энергетическую «промывку» физического организма и тонких тел. При каждом шаге (особенно при беге трусцой, когда человек шлепает всей ступней по земле) происходит встряска организма и всех органов. Это внутреннее сотрясение вместе с сокращением мышц является основным «насосом», осуществляющим циркуляцию лимфы в организме. Лимфа наравне с кровью активно участвует в выведении шлаков и токсичных веществ из физического тела. Лимфатическая система — это грубый аналог энергетической системы эфирного тела, энергия которого постоянно циркулирует, выполняя те же функции.

Для человека, ведущего малоподвижный образ жизни, застой лимфы является настоящей проблемой, поскольку в этом случае все выделительные функции возлагаются на кровеносную систему, что, в свою очередь, перегружает работу печени и почек. Пробежки и энергичные прогулки активизируют циркуляцию лимфы, которая разделяет очистительную работу кровеносной системы. А чем меньше в крови конечных продуктов обмена веществ (шлаков), тем лучше себя чувствует человек и тем больше энергии направляется на более существенные нужды по оздоровлению всех структур организма. Кроме пробежек усиленной циркуляции лимфы способствуют все перевернутые йогические позы, особенно стойка на голове. Йоги, практикующие голодание, рекомендуют включить стойку на голове в список ваших ежедневных упражнений. Если по какой-то причине вы не можете стоять на голове по 20—30 минут утром и вечером, то сам Бог велел вам совершать прогулки. Но главный эффект пробежек-прогулок — в настрое и концентрации мысли.

Практика осознанного голодания требует подходить к посту творчески и осознанно. Необходимо посвятить ваше голодание Единому и Неделимому, превратить каждое действие, очистительную процедуру и упражнение в жертвоприношение. Например, превратите банальную прогулку в эффективное йогическое упражнение — практикуйте на ходу пранаяму. На два шага выполняйте резкий стремительный вдох, на 4 шага — плавный самопроизвольный выдох. Представляйте, как в макушку во время каждого вдоха втекает-врывается мощный поток чистейшей космической энергии, а на выдохе эта энергия, пройдя по позвоночнику и промыв организм, выходит через первую чакру, но уже не кристально чистая, а с некрасивыми примесями, накопившейся в вас грязи. Все это «богатство» уносится в центр Земли, где ярко сгорает в топке теллурических энергий. Такое дыхание называется бхастрикой или «дыханием счастья».

Бхастрика больше подходит для пробежек, но если у вас не хватает сил бежать, можно на ходу дышать по-другому. На 8 шагов делайте плавный медленный вдох, следующие 8 шагов — задержка дыхания, затем в течение 8 шагов плавно выдыхайте. После этого все повторяется: вдох-задержка-выдох. Все плавно, не напрягаясь. Если вам тяжело дышать в таком ритме, сократите время на вдох-задержку-выдох, например, отводите на них 6 шагов, либо, соответственно, увеличьте их продолжительность, если чувствуете, что вам слишком легко. При вдохе представляйте, как все ваше тело наполняет светлая чистая энергия из Космоса, во время задержки дыхания она аккумулируется в третьей чакре, либо направляется к особо проблемным больным местам, а на выдохе — уже в загрязненном виде — направляется в центр Земли, где ваши «больные» энергии сгорают, трансформируясь в более тонкие.

Эти дыхательные упражнения выполняйте на протяжении всей пробежки или прогулки. Они превосходно очищают тонкие тела человека. Зачастую во время голодания вы выходите на пробежку в вялом и бессильном состоянии, а возвращаетесь бодрым, полным сил и приподнятого настроения.

Каждое упражнение должно бить в одну цель — пробежка/прогулка не исключение. Медитативный бег — уникальная техника, которая подобно голоданию воздействует сразу на несколько планов человеческого существа — на его физическое, ментальное, астральное тело. Механизм практики бега очень похож на воздействие голодания, только здесь динамическая энергия переходит в новом качестве в статику. Промывка энергией физического и тонких тел во время бега настолько интенсивная, что при правильном ментальном усилии (настрое) легко наступают трансовые состояния, всенарастающая эйфория. (Подробное описание практики медитативного бега смотри разделе «Техники Вознесения» на стр. 356).

Таким образом, наполните каждый день голодания выполнением вашей ежедневной садханы и способствующих очищению йогических упражнений. Скажем, если каждый день вы практиковали йогу только по утрам, то во время голодания целесообразно добавить к этим упражнениям и вечерние занятия, а лучше всего заниматься трижды в день. Пусть из-за физической слабости в первые дни голодания, вы не сможете выполнять упражнения в полном объеме и с полной отдачей, а время занятий сократиться, главное, чтобы они оставались регулярными и систематическими.

**Стойка на голове**

*Первый шаг к самопознанию — воспитание в себе правдивости.*

Одним из самых лучших упражнений, способствующих очищению всех тел и преобразованию Сознания во время голодания, является стойка на голове. Эффективность ширшасаны складывается из нескольких составляющих. Прежде всего это связано с тем, что во время упражнения лимфа начинает циркулировать по всему телу, вымывая шлаки и мусор из клеток, что особенно важно для голодающего. Известно — лимфа не имеет своего сердца, она движется только благодаря мышечным сокращениям. Современные люди редко трудятся физически целыми днями. Поэтому лимфа у большинства людей застаивается, что ведет к болезням и преждевременному старению. Ширшасана заставляет циркулировать лимфу с утроенной энергией по всему организму. Таким образом, стойка на голове выполняет ту же работу в физическом теле, что и продолжительные прогулки.

*В человеческой любви незримо присутствует луч Божественной Любви. Без этого она вообще не могла бы существовать. Но человек, не осознавая Божественного Источника Любви, низводит Ее до примитивной привязанности.*

Кроме того, находясь в Ширшасане длительное время, человек изменяет течение потоков праны и апаны в организме. Апана в обычном состоянии течет сверху вниз, питая энергией пищевод, желудок, кишечник и выделительные органы. В перевернутой позе поток апаны направлен, наоборот — от ног к голове. Прана, в свою очередь, обычно течет снизу вверх, а в Ширшасане начинает перемещаться от головы к ногам. В районе между третьей и четвертой чакрой апана смешивается с праной, питающей легкие, сердце и кровеносную систему. Образуется много саманы-вайю. Излишки энергии складируются организмом в пранические резервуары, напоминающие мини-чакры. Эти склады энергии находятся в районе между солнечным сплетением и пупком. Другие праны также начинают течь не к голове, а к третьей чакре и переполняют резервуары тонкой энергии. Именно эта «избыточная» энергия обеспечивает эффективность очистительных процессов, которые человек ощущает, выполняя ширшасану во время голодания. По мере очищения физического тела, когда организм перестраивается на эндогенное питание, каналы нади очищаются и утолщаются. Организм начнет бесперебойно направлять излишки пранической энергии на строительство и уплотнение тонких тел.

Здесь важно сказать, что находясь в Ширшасане менее 10 минут, человек переворачивает всего одно свое тело из восьми, а именно — физическое. Поэтому польза от таких непродолжительных асан минимальная. Мой Учитель, стоя на голове перед зеркалом, опытным путем установил, через какие промежутки времени начинают переворачиваться тонкие тела. И вот что Георгий Бореев увидел своими физическими глазами: эфирное тело частично переворачивается сразу, но большая его часть встает на голову лишь через 15 минут. Витальное тело начинает переворачиваться минут через 10—15 после физического и полностью встает в Ширшасану минут через 30—40. Астральное тело не переворачивается с ног на голову даже частично. Из чего он сделал вывод, что астральное и более тонкие тела человека при выполнении перевернутых йоговских поз не переворачиваются вслед за физическим.

Таким образом, чтобы усилить эффективность этого упражнения необходимо увеличивать время пребывания в Ширшасане. Медленно увеличивайте время нахождения в асане. Когда вы сможете находиться в позе без перенапряжения в течение 5 минут, начинайте петь мантру «АУМ» про себя. Осваивайте ритмическое дыхание Анулома-вилома в позе Ширшасана, используя для попеременного закрытия ноздрей язык. Сначала длины языка будет не хватать, но вы все равно подгибайте его к небу и тяните к выходам ноздрей. Со временем язык удлинится настолько, что вы сможете выполнять это упражнение. Только осваивайте все это очень медленно и осторожно.

Со временем вы почувствуете, что Ширшасана отлично тренирует тонус кровеносных сосудов головного мозга, надежно предотвращает инсульты и обеспечивает клетки мозга дополнительным питанием. Асана улучшает слух, зрение, благотворно влияет на работу сердечнососудистой и нервной систем, предотвращает и лечит расстройства желудочно-кишечного тракта, варикозное расширение вен. Воздействует практически на все чакры. При ежедневной практике асаны происходит общее омоложение организма. Не секрет, что у современных людей работают всего 5 процентов клеток головного мозга, а 95 процентов клеток мозга спят, подобно тому, как спят деревья зимой. Это происходит по многим причинам. Одна из них — недостаточное питание клеток головного мозга кровью. Ширшасана увеличивает приток питательных веществ к голове. Ум человека начинает расцветать, как засохшее дерево после теплого дождя. Улучшается память, зрение, быстрота понимания.

**Режим и распорядок осознанного голодания**

 *В духовной жизни не бывает каникул. Садхак должен постоянно быть бдителен, иначе ум и чувства найдут способ обмануть его. Человек, повелевающий своим умом и чувствами, могущественнее любого императора.*

Как и в повседневной жизни, при проведении голодания лучше придерживаться определенного режима. Конечно, голодание внесет в него свои коррективы, зато воздержание от пищи — это уникальная возможность все свое время посвятить йоге и духовному развитию. Прежде всего, распределите очередность выполнения очистительных процедур: скажем, — подъем, занятия йогой, очищение с помощью клизмы, отдых (чтение), прогулка и т.д. Сам распорядок очень дисциплинирует, помогает держать в узде физическое тело с его колебаниями и шатаниями логического ума, который норовит ускользнуть от очистительных процедур, избежать выполнения упражнений, ссылаясь на общую слабость, быструю утомляемость, плохое самочувствие, головокружение и другие не менее «благовидные» причины.

Если вы хоть один раз в жизни голодали свыше 14 дней, наверняка знаете, как легко голодание отметает всякую привязанность к мирским вещам — к еде, к меркантильной работе, к развлечениям (телевизор, газеты, радио, интернет и т.п.); и помните, как безболезненно отпадают вредные привычки, терзавшие человека многие годы. Но чтобы добиться окончательной цели, чтобы поддерживать необходимый настрой и устойчивую однонаправленность ума, необходимо составить распорядок дня и неукоснительно придерживаться его выполнения.

Озвучим примерный план занятий и мероприятий в период длительного осознанного голодания:

1. Подъем примерно в 5.00. Если вы «сова» и вам чрезвычайно сложно вставать так рано, в первые дни голодания допускает передвинуть подъем, однако старайтесь не вставать позднее восьми утра.

2. Физиопроцедуры: умывание, чистка языка и зубов (без зубной пасты), обязательные клизмы. Утренние очистительные клизмы желательно выполнять в промежуток с 5.00 до 7.00, когда наиболее активен кишечник. Это способствует наилучшему очищению и освобождению кишечника.

3. Прием горячей ванной. Примерно 30—40 минут.

4. Отдых — 15—20 минут.

5. Утренние занятия:

            а) разминочный комплекс упражнений (кундалини),

            б) стойка на голове — 30 минут,

            в) анулома-вилома — 30 минут

                                   (либо любая другая медитативная практика),

            г) марсианский комплекс, либо любой другой комплекс асан.

     На все должно уходить примерно 2—2,5 часа.

     Надо заметить, что очередность всех мероприятий вы можете свободно менять местами — тут важно прислушиваться к внутренним ощущениям.

6. Чтение духовной литературы, творческая деятельность (написание прозы, поэзии, ведение дневника и т.п.).

7. Отдых — 15—30 минут.

8. Прогулка 10—15 километров.

9. Душ, отдых — 15—30 минут.

10. Чтение литературы.

11. Вечерние процедуры (клизмы, горячая ванна). Вечерние клизмы желательно проводить с 17.00 до 19.00. В это время наибольшая активность у почек, что также способствует лучшему выведению шлаков из организма.

12. Вечерние занятия йогой, медитация.

13. Вечерняя прогулка — 15—30 минут.

14. Чтение литературы.

15. Отбой.

Это очень примерный план. Как видите, главным элементом в нем является постоянная активность, занятость, помощь организму в очищении и поддержании необходимого настроя, постоянной однонаправленности ума. При таком распорядке грустить, страдать, унывать и лениться просто некогда! При ухудшении самочувствия следует тут же предпринять дополнительные меры по очищению организма. Например, автор в таких ситуациях выполняет чистку желудка (обильное питье воды с последующей принудительной рвотой), производит внеочередные дневные клизмы, принимает душ.

 *Привязанность человека к материальным вещам и к живым людям делает его больным и несчастным. Привязанность к вечному, непреходящему делает человека вечно юным и счастливым.*

Друзья, каждый кто голодал, знает, что если преодолеть свою низшую натуру, не потворствовать лени и голосу эго, а твердо выполнять все намеченные процедуры (клизму, прогулку, упражнения, ванну), то и самочувствие, и настроение, и душевное равновесие, и мысленный настрой, и эмоциональные переживания — все приходит в норму. Времени для жалоб и стонов не остается. Все описанные упражнения и процедуры как раз и направлены на очищение организма, на предотвращение самоотравления организма, повышению уровня сознания и Осознания себя как Высшее Я. Если потворствовать требованиям эго, жалеть себя, то плохое самочувствие, безрадостное настроение и скрытая обида на весь мир «законсервируются», приобретут стабильно-устойчивые формы и продержатся до самого ацидотического кризиса, сильно отсрочив его наступление и затормозив, сведя на нет все ваши усилия по повышению уровня сознания. Человек, убаюканный голосом ума, может все голодание проваляться в постели, после чего его эго «отсидевшись в окопах», начинает громогласно трубить о «победе над собой». Между тем, саму борьбу с эго вы либо уже проиграли, либо еще и не начинали, чем значительно усложните свою задачу на следующие попытки проголодать.

Питьевой режим. Во время голодания нужно принимать достаточное количество воды. Вода — главный и основной растворитель в природе. Практически все очистительные процесс в физическом теле базируются на том, что все вредное, видоизмененное, болезненное в организме расщепляется, разлагается, а затем растворяется в крови или лимфе и выводится наружу. Чтобы выделительные системы могли нормально функционировать, а организм не захлебывался в собственных отходах, пить нужно около двух литров воды в день. Но чаще сам организм подсказывает, сколько воды ему требуется. Это как при стирке грязного белья. Если белье слишком грязное, требуется больше воды чтобы его отстирать, а опытная хозяйка наперед знает, сколько воды ей потребуется.

При голодании очень существенно качество и чистота самой питьевой воды. Голодающий человек обретает обостренную чувствительность ко всему вредному и нездоровому, в том числе и к недоброкачественной воде. Часто организм отказывается принимать обычную водопроводную воду. Хлорирование, наличие примесей, повышенное содержание железа, жесткость воды — все это во время голодания человек воспринимает более чувствительно. Если вода «не идет» — это большая проблема. Наилучший выход из этой проблемы — употребление воды из природных источников, например, из родника или артезианской скважины. К сожалению, не у всех есть такая возможность. Каждый «голодальщик» по своему обеспечивает себя питьевой водой: кто-то просто кипятит или отстаивает ее, кто-то ее замораживает, применяя методику отделения «тяжелой» воды от протиевой, кто-то использует фильтры, кто-то собирает дождевую воду или растапливает снег. Поэкспериментируйте, подберите себе подходящий способ «улучшения» воды, только ни в коем случае не сокращайте количество потребляемой жидкости.

Если в обычной жизни вы не ведете дневник, где отражались бы ваши духовные изменения и переживания, заведите его во время голодания. Отмечайте в нем ваше самочувствие, описывайте все процедуры и мероприятия, которые вы провели в этот день, отражайте душевные переживания и мысли. Особое внимание уделите фиксации возникающих проблем: обострение болезней, беспокойство в ментальной или эмоциональной сфере, раздражительность или умиротворенность, ощущение божественной любви или, наоборот, озлобленность. Эти беспристрастные записи очень пригодятся вам при проведении последующих голоданий, избавят вас от допущенных ошибок, предостерегут от их повторения, помогут найти более эффективные для вас методы очищения и комплексы упражнений. Дневник поможет вам лучше и строже следить за собственным эго и уровнем вашего сознания и на основании этих выводов, внести изменения в режим.

Вообще йоги советуют вести такой дневник каждому ищущему, кто ступил на путь самопознания, причем независимо от того голодаете вы или нет. Фиксация внутреннего духовного состояния помогает ученику лучше разобраться в себе, осознать свои недостатки и вредные привычки, будет отслеживать эффективность борьбы с ними.

 **ОСОЗНАННОЕ ГОЛОДАНИЕ КАК МЕДИТАЦИЯ**

*Для того, чтобы достать жемчужину, нужно отплыть от берега и нырять глубоко в море. Какой смысл в том, что ты барахтаешься у берега и уверяешь, что жемчуга в море нет?*

 Дорогие мои, медитация также поддерживает жизнь, как пища. Но прежде чем начать разговор о медитации, необходимо уточнить ее определение. Мы будем говорить о медитации в том значении, какое ей придавали древние мудрецы и бодхисатвы. Ибо сама медитация не подразумевает под собой никаких приятных и милых мыслей или психических картин — это трансцендентальное состояние бытия, опыт которого переворачивает всю нашу жизнь на том и этом свете. Медитацию невозможно организовать или назначить на такой-то день, на такой-то час, так как в ней нет ни одного движения мысли. Она всегда случается спонтанно, сама по себе, когда ваше сознание готово и восприимчиво. Медитация — это сам Бог. Это не абстрактные мечтания или фантазии на заданную тему, а глубочайшее переживание Божественности внутри себя. Ибо медитировать можно только на Единого и Неделимого, поскольку кроме Него ничего в этом иллюзорном мире не существует. Медитация и Один Единственный Объект медитации неразделимы.

Риши провозглашают, что вся жизнь есть медитация, точнее, должна стать таковой. Кстати, так, в постоянной медитации, жили наши далекие предки — лемурийцы, — которые при вдохе представляли как Прана — первичная энергия, находящаяся повсюду, — всасывается верхней частью черепа и накапливается в темени. Далее, при задержке дыхания между вдохом и выдохом, они представляли, как вдохнутая прана сияет желтым шаром внутри шишковидной железы. Таким образом они напитывали душу необходимой энергией, подобной той, которую набирает она во время ночного сна. На выдохе прана в виде желтого луча выходила из шишковидной железы по позвоночнику в копчик. За счет осознанного дыхания лемурийцы постоянно пребывали в состоянии глубокой медитации. Они не нуждались ни в пище, ни в воде, ни даже в кислороде. Эти продвинутые души осознавали себя как Бога, видели во всем Атман и вечно наслаждались божественным блаженством.

Разучившись осознанно дышать, человек постепенно утратил и способность к медитации, перестал осознавать свою тождественность Атману (Высшему Я). Сейчас человеческие существа пребывают в весьма жалком и беспомощном состоянии, поскольку превратились в гремучую смесь из неконтролируемых мыслей и необузданных желаний. Исправить плачевное положение дел может постепенное разотождествление воплощенной души с физическим телом и приобретение умения концентрировать мысли на Одном, то есть медитировать. И тут приходит на помощь осознанное голодание.

Измученный своими проблемами, исстрадавшийся человек кружит среди своих привычек и желаний, как белка в колесе. Голодание приостанавливает это вращение, так как многочисленные желания перестают подпитываться энергией удовлетворения. Без воплощения в жизнь, они либо перерождаются в мечты, либо отпадают как шелуха. Так, освобождая ум от энергозатратных желаний, человек во время голодания вновь обретает возможность приобщиться к медитации и способности контролировать свой ум, приложить усилия, в надежде, что рано или поздно настоящая медитация случится, и опыт такого просветления значительно ускорит его развитие.

*Чувство собственности — «мое» — полностью отделено от Атмана — Истинного Высшего Я. Ваше Высшее Я — за пределами любого предмета или объекта этого мира. Чувство «мое» относится к объектам внешнего мира, это порабощающая душу Майя.*

Дорогие приверженцы самопознания, главная задача любой воплощенной души в период проведения осознанного голодания — научиться держать ум подальше от материальных объектов, дабы не провоцировать желания и привязанности, и постепенно развивать способность погружаться в настоящую медитацию. Формальная же молитва, духовные практики, и те фантазирования, которые многие неофиты называют словом «медитация», — все это лишь средства, а не цель. Они, безусловно, хороши и предназначены в помощь, чтобы подготовить ум к сосредоточенности. Но наряду с такими духовными приемами голодающий должен предпринимать методику исследования себя и планомерно направлять ум от внешних иллюзорных объектов к внутренним истинным ценностям.

Если ум во время голодания ежедневно занят бытовыми проблемами, то он не сможет помощь воплощенной душе выполнить свою миссию. Как железо, смешанное с грязью, перестает притягиваться магнитом, так и человек, загрязненный сознанием эго, перестает притягиваться Создателем. Воплощенная душа обречена проходить длительные циклы испытаний, которые не ограничены ни сроком голодания, ни даже рамками одной жизни. Испытания души завершаются, когда желания человека становятся неотличимы от Божьих помыслов. Тогда душа сливается с Богом.

Когда человек осознанно погружается в голодание, он постепенно освобождает ум от этих желаний и привязанностей и посредством медитации и изучения Священных писаний возвышает свои мысли над плоскостью земного бытия. Ибо мысли, зовущие к Богу, будут притягивать к нам мыслеформы такого же характера из астрального и ментального Космоса, так как подобное притягивает подобное. Осознанное голодание притягивает к нам такие неимоверные космические божественные силы, что это проявляется даже на физическом плане — в виде оздоровления тела, или способности воздействовать на людей. Мы уже упоминали о том, каких невероятных результатов добиваются простые мирские люди, объявляя голодовку и выдвигая те или иные требования правительствам государств и разному начальству.

Зачастую требования голодающих удовлетворяются, так как искренние и бескорыстные помыслы, направленные на восстановление справедливости, словно солнечные лучи, сфокусированные линзой, оказываются многократно усилены и сконцентрированы с помощью голодания. Такая сосредоточенная мысль легко достигает Сознания Высшего Я, то есть прикасается к неисчерпаемому источнику могущественной первородной энергии, которая и устремляется в эфирные сферы Земли, укрепляя моральные позиции голодающих, дает им твердость, веру, уверенность в себе. Эта энергия способна повлиять на любую личность и на любой эгрегор, она способна созидать и разрушать, она может укрепить государство или смести цивилизацию — все зависит от того, как ею распорядиться, куда направить. Опытный маг с ее помощью способен даже уничтожить все живое на планете. Но простой обыватель, объявивший голодовку, об этом даже не подозревает. Ничто на Земле, да и во всей Вселенной не способно сравниться в духовной мощи с силой голодания. Не зря в «Шримад-Бхагаватам» Господь Кришна заявляет: «Силой аскезы Я творю Космос, силой аскезы поддерживаю его и силой аскезы поглощаю мироздание. Таким образом, аскеза является единственным источником всякой силы…»

Если человек во время йогического голодания осознанно направит эту силу на усмирение ума и на осознание своей Божественной сути, он обязательно добьется успеха и сумеет совладать с неистовым умом и своенравным эго. С помощью осознанного голодания и медитации все привязанности к органам чувств и чувственному миру необходимо превратить в привязанность к Богу, к своей внутренней Божественности. Тогда голодание становится медитативным, то есть с такой глубокой степенью осознанности, что оно само поведет человека к Единому и Неделимому. Йогин, научившийся голодать осознанно, подобен человеку, который сел в нужный поезд. Ибо, сидя в вагоне, он уже не может заблудиться или свернуть с пути — локомотив твердо стоит на рельсах и прибудет к Конечной Станции.

 *Человек имеет только волю, а не свободную волю. Свободную волю имеет один Бог.*

Показателем уровня прогресса в медитации или в осознанном голодании (как и в любой другой духовной практике), служит совсем не количество часов, проведенное в позе лотос и не число дней, которое вы проголодали. Единственным верным критерием оценки служит степень отказа от собственного маленького «я», то есть от нашего отнюдь не маленького эго. Если человек постоянно перебирает в уме, сколько он уже проголодал и сколько ему еще остается, если упорно подсчитывает, сколько потратил времени на медитацию и упражнения, если взвешивает, чем ему пришлось пожертвовать и от чего отказаться, приступая к посту, то такое голодание принадлежит лишь объективному, грубоматериальному миру и оно никогда не перейдет в сферу духовного, то есть никогда не станет осознанным, не перейдет в медитацию.

Голодание, как и медитацию, нельзя оценивать по внешним параметрам, глупо измерять «духовность» днями воздержания от приема пищи. Суть осознанного голодания в укреплении связи души с Атманом, Высшим Я. А медитация, практикуемая во время голодания, помогает восстановить эту связь. Бессмертный духовный опыт никогда нельзя смешивать с низменной деятельностью временного мира. Такой деятельности, работы, направленной на зарабатывание денег, во время осознанного поста следует избегать. Если человек не может отказаться от нее, если его одолевает то нетерпение, то лень, и он отдается беспокойным мыслям: «Почему до сих пор нет результата? Почему цель все еще так далека? Сколько же еще голодать?», значит осознанное голодание проводится лишь ради ожидаемой награды — обретения плодов или сиддх (сверспособностей), а медитация — лишь профанация. Единственный плод осознанного голодания и медитации — это поворот снаружи внутрь, обращение зрения внутрь себя с тем, чтобы этим внутренним зрением ощутить реальность блаженства Атмана.

Чтобы это превращение произошло, необходимо каждый день во время голодания садиться и медитировать, быть все время активным и не терять надежды, независимо от вашего самочувствия и невзирая на то, сколько времени и какие трудности встретятся на пути в период голодания. Не следует думать о цене усилий, о времени, о неудобствах. Надо преодолевать себя, медитировать и ждать, когда снизойдет милость Господа. Уже само терпеливое ожидание является частью вашей аскетической практики (тапаса). Аскетизм — это непоколебимая приверженность обету.

Общеизвестно, что существует тесная связь между привычками тела и состоянием ума. Поэтому внутренние чувства человека проявляются на его физическом плане. Особенно сильно это заметно во время голодания. Состояние, поза, жесты и вид тела помогают нам понять внутреннее состояние человека. Проиллюстрируем небольшим примером: препоясав чресла, закатав рукава, сжав кулаки и нахмурив брови, невозможно демонстрировать любовь и преданность. А можно ли проявлять гнев, ненависть или жестокость, преклонив колени, полузакрыв глаза и воздев к небу сложенные руки? Именно поэтому древние мудрецы говорили ученикам, что для молитвы или медитации нужно принимать надлежащую позу. Они понимали, что это не прихоть и что определенные устойчивые позы помогают усмирять блуждающий ум.

Кроме того, асаны (позы), мудры (положения пальцев рук) подобраны таким образом, что выполнение их наилучшим образом концентрирует в теле энергию. Энергия, которая скапливается во время практики асан и пранаямы предназначена для того, чтобы напитать ею основную мыслеформу вашей медитации. Если во время садханы вы думаете о чем-то постороннем, а мысли скачут как зайцы — вы рассеиваете эту энергию. А если у неофита во время медитации возникает какое-то меркантильное желание, то оно наполняется этой энергией сконцентрированной асанами и пранаямами. И горе таким ученикам! Ибо если садхак думает о женщинах — он легко становится сексуальным маньяком, если предается размышлениям о еде — превращается в чревоугодника и т. п. Поэтому йоги неустанно повторяют, что обязательным условием для занятий йогой служит неукоснительное соблюдение нравственных законов ямы-ниямы. Дорогие Пилигримы Духа, дабы не навредить себе, не возводите крышу, не обзаведясь надежным фундаментом. Не приступайте к практике медитации, не утвердившись в соблюдении нравственных законов.

Конечно, опытный подвижник может погрузиться в медитацию в любом положении, но для новичка эти приемы контроля над телом, продиктованные святыми ришами, просто необходимы. Подобная физическая и умственная тренировка во время голодания должна рассматриваться как обязательное, но временное средство для постижения истинного и вечного Атмана. Но пока Атман не постигнут, нужно тщательно придерживаться правил духовной практики. Пока не достигнута цель голодания, приступая к медитации, необходимо строго придерживаться хорошо отлаженной системы асан (устойчивых сидячих поз) и распорядка занятий практикой йоги. Разумеется, дисциплина и строгий распорядок необходимы не только во время голодания, однако таинство глубоких преобразований сознания в период осознанного поста во многом зависит от неукоснительного их выполнения. В процессе осознанного голодания искренние приверженцы получают божественный опыт внутреннего постижения Высшего Я (Атмана). В медитации они один за другим сбрасывают покровы и наслоения невежества и таким образом углубляют постижение своей сути. Искатель, который не потакает лени и унынию, а, вооружившись дисциплинированностью, хорошими привычками (например, чтением Священных источников и т.п.) и высокими идеалами, все свои действия и саму аскетическую практику посвящает Господу и духовному совершенствованию, и добивается успеха.

*Нам кажется, что самая главная на свете работа — это работа над чем-нибудь видимым: строить дом, пахать поле, кормить скот, собирать плоды, заботиться о детях и друзьях, а работа над своей душой, над чем-то невидимым — это дело неважное, такое, какое можно делать, а можно и не делать. Между тем, только одно это дело — работа над душой, над тем, чтобы делаться с каждым днем все лучше и добрее, — только эта работа настоящая, а все остальная деятельность, видимая, полезна только тогда, когда делается эта главная работа по постижению своей истинной сути.*

Не нужно думать, что все эти усилия и мероприятия чрезмерны, слишком утомительны и бесполезны. В их пользе, эффективности и необходимости можно убедиться только на практике. Даже новичку ясно, что беспокойство и неудобства, плохое самочувствие и раздражительность, которые часто возникают во время голодания при попытке избавиться от нежелательных проявлений ума, исчезают как туман под лучами Солнца, в ходе следования вышеописанному курсу. Садхаку (ученику) остается только строго придерживаться этой практики. Даже самое сильнодействующее лекарство не может дать эффект, если его просто положить у постели больного. Пациент должен принимать его, дозу за дозой, в соответствии с предписанием врача, чтобы оно усвоилось организмом. Лечебный компонент лекарства, дабы оказать благотворное воздействие, должен проникнуть во все части тела, весь организм должен пропитаться лекарством. Так и «лечебный компонент» йогических упражнений и медитации должен проникнуть в каждую клеточку, подготовленного осознанным голоданием, организма и восприимчивого от однонаправленности ума сознания. Сами по себе ни все йогические упражнения, ни духовные техники, ни все Священные писания мира не могут избавить вас от недостатков и слабостей. Чтобы они принесли пользу душе, необходимо практиковать во время голодания упражнения йоги, изучать Святые тексты (Веды, Бхагавад-Гиту, Библию, Коран, Авесту, Тору и другие), и выполнять их высокие идеи на деле, то есть поступать в повседневной жизни в соответствии с истинным учением Веданды и Санатана Дхармы (вечной праведности и духовного долга). Только тогда неофит пожнет плоды своих усилий. Секрет успеха осознанного голодания и медитации состоит в чистоте внутреннего мира искателя. Этот успех пропорционален тому, насколько большое значение придает ученик правильному, праведному поведению и приверженности садхане (ежедневной духовной практике).

Дорогие мои, протекание голодания может быть либо приятным и безболезненным, либо неприятным. Но если поглубже разобраться и взглянуть на него осознанно, то становится ясно, что подобные оценки весьма субъективны: приятно-неприятно, хорошо-плохо, успешно-неуспешно — такие ощущения целиком и полностью зависят только от того, как индивид относится к жизни. Одна и та же ситуация может быть приятной в одной ситуации и неприятной в другой.

Мой Духовный Учитель, Георгий Бореев, часто приводил такой пример: если поместить человека в бассейн с очень горячей водой и поставить его перед фактом, что в связи с тем или иным проступком, он «приговаривается» к нахождению в кипятке в течение 15 минут. Человек чувствует себя наказанным и от этого невероятно страдает, горячая вода нестерпимо начинает жечь его тело. И он в муках начинает упрашивать, чтобы ему хотя бы на минутку сократили наказание и позволили как можно быстрее выйти из бассейна. Но если этому же человеку мягко и доходчиво объяснить, что бассейн наполнен целебной жидкостью, лечебный компонент которой действует только при высокой температуре, что 15-минутное пребывание в этом горячем бассейне исцелит его от многих заболеваний, а главное — обеспечит его достаточным количеством энергии для стремительного духовного роста. Поведение человека будет совершенно другим. Он будет терпеливо переносить жар кипятка и даже начнет умолять, чтобы ему позволили «погреться» еще.

*Если йога есть связь с Высшим Я, то такое преимущество должно принадлежать каждому человеку. Ибо йогическое состояние есть самое естественное, но люди сами отклоняются от своего основного Предназначения.*

Вода и ее температура одна и та же, но насколько разное поведение человека! Причиной этой разницы в рефлексии является состояние ума. Древние риши это прекрасно понимали и настоятельно рекомендовали садхакам тренировать ум, учить его быть всегда довольным, находить светлые стороны в любых жизненных невзгодах. И не роптать на сложности, превратности судьбы, страдания, выпадающие на долю предающегося голоданию. Осознанное голодание в этом отношении служит лакмусовой бумажкой — проверкой твердости и осознанности человека во время поста. Очень часто новичков выводят из себя слабость, плохое самочувствие, сильное самоотравление. Испытывая все эти мучения, сложно оставаться довольным и уравновешенным. Сложно противостоять могущественному рациональному уму, который в эти моменты вкрадчиво нашептывает об опасности продолжения голодания в условиях сильной интоксикации, о том, что уже сделано немало и пора прервать голодание. Чтобы не поддаться на уловки ума и эго, постарайтесь, как в вышеприведенном примере с бассейном, перенаправить ощущения слабости и страданий в позитивное русло. Воспринимайте голодание как стремительное избавление от болезней и надежное средство постижения своей внутренней сути — Атмана. Новичкам рекомендуется несколько раз в день повторять вслух следующую формулу самовнушения: «Каждый час голодания очищает мое физическое тело, ум, сознание и приближает меня к осознанию Бога внутри меня. Во время голодания я полностью контролирую свои чувства и модификации ума. Дискомфорт, ложное ощущение голода, жалости, раздражения — всего лишь уроки, которые необходимо выучить и усвоить. Это всего лишь ступени на лестнице духовного самосовершенствования, которые необходимо преодолеть, чтобы стать мудрее, опытнее, закаленнее и сильнее. Я успешно завершу свое голодание, ибо постоянно осознаю свою Божественность и тождественность моему Высшему Я, струящемуся из глубин моего организма».

Повторяя эти слова, вы добиваетесь правильного настроя, руководите своим организмом и направляете ум в нужном направлении, преобразуете собственное сознание. Кавалерийским наскоком ум не победить, поэтому возьмите его в союзники, в добровольные помощники и из тормоза превратите в механизм ускорения. Эмоциональная возвышенность мыслительных процессов позволяет наполнить все ваше существо особым тонким видом энергии, которую древние индийские мудрецы называли «анандой» — энергией божественного блаженства. Риши учили, что в основе естественного состояния человека лежит изначальная ананда, как часть истинного человеческого состояния «Сат-Чит-Ананды», осознания Божественности Бытия-Сознания-Блаженства.

Ощущения безмерной радости, просветления и блаженства — верные признаки настоящей осознанности голодания. Пусть во время вашего сознательного воздержания от приема пищи вам трудно, вы одурманены интоксикацией, ослаблены снижением энергетического потенциала эфирного тела, пусть на вас наваливаются тяжелые мысли о том, что вы одиноки, несчастны и всеми покинуты, пусть ваше сознание отравлено неверием и пагубными соображениями о тщетности усилий, дескать, ничего у вас не получится. В эти безрадостные минуты постарайтесь уловить внутренний тихий голос вашего Высшего Я, который всегда присутствует в вашем сердце, и который ласково говорит вам, что вы никогда не были покинуты, Божественная Сила всегда пребывает внутри вас, что она сразу же откликнулась на ваше осознанное терпение и твердость обету. Она давно трудится в вашем организме, выбрасывает нечистоты, восстанавливает каждый орган, каждую клеточку организма, уравновешивает эмоциональное состояние и успокаивает беспокойный ум, наполняет душу блаженством и радостью, увеличивает ваши вибрации, открывает чакры, уничтожает энергетические пробки в каналах нади, повышает ваш энергетический потенциал, вибрирует внутри вас Божественным Присутствием и, в конце концов, позволяет вам осознать себя как Высшее Я. Обычно эти неземные мысли вызывают волну благоговения, слезы благодарности и Любви ко всему сущему, осознание Единства в многообразии и очищающие душу потоки божественной энергии, которые пронзают позвоночник и сопровождаются «мурашками» в макушке. Эти мгновения небесного просветления — основной секрет осознанного голодания и его небывалой эффективности. Если они не охватывают вас, значит, что-то вы делаете не так, пересмотрите ваше отношение к голоданию, ваши цели, настрой и усилия.

Воды реки стекают с гор, несутся про ущельям и падают в долины, в разных местах в них впадают притоки, и от этого вода становится мутной и нечистой. В потоке осознанного голодания скорость и напор то снижаются, то возрастают. Эти подъемы и падания могут произойти в любой момент. Никто от них не застрахован. Они могут быть в начале, в конце или середине голодания. Это зависит от этапов очищения, от последовательности проработки и наличия проблемных зон в том или ином теле человека — тонком или грубом, физическом.

Человек, приступивший к осознанному голоданию, должен изначально быть к ним готов и убедить себя в том, что взлеты и падания неизбежны. Их надо не бояться, а приветствовать, потому что они обогащают наш опыт, указывают над чем воплощенной душе нужно работать. Прислушайтесь к ним. Мудрые йоги не просто приветствуют любые проблемы, но и радуются всему, что с ними происходит. При подобном подходе, все несчастья, обострения болезней, душевные страдания и телесные боли, вы переживете легко и быстро. Они не омрачат, не испортят ваше голодание. И ни в коем случае не смогут заставить вас его прервать. Для этого важен настрой ума.

Каждый миг голодания, как впрочем и самой человеческой жизни, полон различных побуждений и соблазнов, которые непрерывно возникают как внутри, так и снаружи, и которые постепенно накапливаются. Человек не в состоянии уделить внимание им всем одновременно, поэтому сосредоточивается только на тех, которые считает самыми важными. Это называется концентрацией. Для глубокого ознакомления с любым предметом необходима концентрация. Когда внимание намеренно нацеливается на какой-то конкретный объект, это называется однонаправленностью, или целеустремленностью. Это тоже состояние ума. И от того, на чем сосредоточен ваш ум, зависит результат голодания, как и всей жизни. Концентрация и сосредоточение внимания на одном объекте помогает сфокусировать усилие на поставленной задаче.

 *Физический мир — это прочитанная газета. Сколько раз можно читать и перечитывать одну и ту же старую газету? Газета сегодня — это макулатура завтра.*

Концентрация необходима в любом деле. Это основа успеха любого предприятия. Она нужна не только для медитации и проведения осознанного голодания, но и для решения мирских проблем и в повседневной жизни. Каким бы делом человек ни занимался, если он сосредоточен, в нем появляется и уверенность в себе, и уважение к себе, поскольку они являются результатами определенного состояния ума. Как отмечалось, ум может склоняться как к хорошему, так и к плохому. Чтобы не потратить жизнь впустую, гоняясь за миражами физического мира, сосредотачивайте ум на непреходящих вечных божественных ценностях, держите ум привязанным только к благородным праведным побуждениям. От степени вашей целеустремленности и осознанности, зависит, ждет ли вас успех или неудача в практике голодания, а также в любом деле.

Целеустремленность (однонаправленность ума) развивает возможности воплощенной души, но только в том случае, если ею преодолены отвлекающие ум мирские желания. Эта однонаправленность, эта победа над умом достигается практикой осознанного голодания и неустанной медитацией. Медитация во время голодания развивает концентрацию и ведет к успеху во всех делах. В сочетании с осознанным голоданием сила и эффективность ее возрастают в несколько раз. То, что не получалось во время ежедневной садханы, вдруг случается само собой во время голодания. Это нужно попробовать и пережить, поскольку нет смысла повторять это сотни раз.

С помощью одной только медитации великие личности и мудрецы обретали контроль над своей умственной деятельностью и, направив ее на путь самопознания, на осознание Атмана, добивались состояния постоянного размышления о Боге и своей божественной сути, своей тождественности Творцу и в итоге достигали единения со Всевышним. Вначале страстное желание, затем выбор цели, далее концентрация и через дисциплину — покорение ума… Это и есть цель медитации. А практика осознанной аскезы (голодания) — основное побуждающее средство углубления медитации, лодка, способная переправить искреннего искателя через море санскары. И не случайно, что все адепты, приближаясь к состоянию глубокой медитации, автоматически придерживались строгого тапаса, аскезы, воздержания в самом широком смысле этого слова. Ибо это сильно взаимосвязанные состояния души. Невозможно достичь настоящей медитации, набив желудок грубой и весьма не полезной пищей; нет никакой возможности удержать сосредоточенность ума, разбрасываясь на мирские развлечения.

Однако, пока водное препятствие не преодолено, без плавательного средства (осознанного голодания и медитации) не обойтись, но когда вы оказались на твердом берегу, нет смысла тащить лодку на себе. В этом заключается истинный смысл слов великих йогинов о том, что все нужно в меру — есть, спать, медитировать. Но если вы не пережили самадхи, для преодоления желаний надо развить интерес и склонность к медитации, то есть такое сильное желание, которое затмит все другие и не будет знать преград. Конечно, во время голодания кто-то может сильно желать послушать музыку или посмотреть телевизор и испытать от этого радость. Однако от этого одно большое Желание будет дробиться на несколько разных, более мелких и направленных в разные стороны. Как можно сшить ткань раздвоенной иглой?! Или выкопать колодец, если рыть землю одновременно в разных местах?!

Желание должно обладать силой, которая бы вдохновила на приложение усилий. Желание — это дремлющее усилие. А усилие — это желание в действии. Когда желание недостаточно сильно, то усилия слабы, а когда желание очень сильное, то и усилия активны. Искренним искателям пора перестать разбрасываться и беспрерывно копать неглубокие ямки по всему участку вашей весьма ограниченной жизни. Если вы действительно хотите добыть живительной влаги божественного блаженства и испить нектар собственной божественности, необходимо сосредоточиться на Одном Желании и рыть колодец в одном месте. Рано или поздно Вы достигнете источника Истины и Мудрости.

Давно пора победить свои привязанности, ложный страх, нелепые желания, глупую печать, изменчивые тревоги, искусственные удовольствия, которыми занят ваш самодельный ум. Любой человек должен уметь различать, что истинно, а что ложно, что вечно, а что преходяще. Воплощенная в физическом теле душа должна подготовить себя к осознанию того, что все в мире так же иллюзорно, как собственное отражение в колодце! То жалкое состояние, в котором находится человек, измученный болезнями и душевной немощью, объясняется отсутствием такого понимания. Осознанное голодание в сочетании с ежедневной медитацией — лекарство от подобного состояния ума.

**Достижение цели при помощи осознанного голодания**

*Иллюзии не существует, пока ее не ищешь. Не ищи ее, и она не будет на тебя действовать. Отражение твоего лица окажется в колодце, только если ты заглянешь туда и обнаружишь, что оно там.*

Осознанное голодание дает возможность человеку утончить свой ум, свои чувства и свое сознание. Проводя практику воздержания от приема пищи, а также выполняя медитативные упражнения, он может вызвать в памяти «рай» — тонкие духовные сферы, — которые и есть его настоящая обитель, отбросить как сон и заблуждение преходящие творения ума. Если проводить голодание осознанно и не пренебрегать духовными упражнениями, практикой медитации, постоянной концентрации мыслей на божественных вибрациях, контролировать свой ум, то оно принесет успех и спокойствие ума, очищение и просветление сознания. Таким образом, будет проложен путь к высшему опыту, появится новое понимание, чистое и незыблемое. Когда достигнуты высоты медитации, усиленные голоданием, это понимание становится настолько мощным, что низменная природа человека разрушается, превращается в пепел. И остается только «Я». Все Творение — это иллюзия вашего ума! Только Один, Единый и есть истина, Господь, Бытие-Осознание-Блаженство (Сат-Чит-Ананда), Высший Атман. Этот Единый и Неделимый — истинное, Высшее Я.

Истина столь утонченна, столь успокоительна! Когда она постигается, то уже нет медитации, голодания, нет того, кто медитирует или предается аскезе, — все сливается воедино. Это постоянный несущий просветление опыт. Внутренне ликуя, что он и есть чистое знание, чистое Сознание, мудрый йогин испытывает одно лишь духовное блаженство. В этом цель, плод бессмертия. Познав этот запредельный опыт, йогин завершает медитацию и осознанное голодание и живет среди людей, излучая божественный свет. Он превратился в чистое божественное существо. С этих пор йогин может вкушать что пожелает и когда пожелает, а может обходиться совсем без еды. Он сам творит свою действительность, он сам устанавливает эпоху-Югу и сам воплощает свой Золотой век (Сатья-Югу) или в виде эксперимента погружается в Железный век Кали-Юги. Только медитация в сочетании с осознанным голоданием дает возможность человеку выйти за пределы превратностей времени и пространства и навсегда стать невозмутимым, безмятежным существом, подобным самому Творцу.

**Неверное толкование осознанного голодания и медитации**

 *Слова, какими бы правильными они ни были, не способны отразить Истину. В лучшем случае они могут указать путь к Истине, но чтобы достичь Цели человек должен выйти за рамки слов и рассуждений.*

Дорогие мои, так уж устроено в этом неповоротливом мире, что многие духовные техники с течением веков неузнаваемо изменяются, искажаются, подгибаются под человеческое эго. Участь сия не обошла рассматриваемые нами техники осознанного голодания и медитации. Как отмечалось, древнейшую практику самопознания, известную как пост или голодание, человечество низвело до уровня общеоздоровительной методики, средству укрепления здоровья и снижения веса. Как будто не на нашей планете издревле придерживались поста и голодали практически все мудрецы и йоги. Будто не эта духовная практика открывала врата для осознания божественных вибраций и помогала обрести способность медитировать. Между тем, особенно сильно всеобщая деградация и людское невежество отразились на практике медитации.

В связи с этим уместно вспомнить древнюю индийскую притчу о кошке. В одной благочестивой семье глава семейства — святой брахман (священнослужитель) каждый день совершал в небольшом храме обряд поклонения Божеству. Кульминационным моментом ритуала было предложение Господу пищи — молока и топленого масла. Однако при храме жила ловкая и проказливая кошка, которая время от времени срывала обряд, съедая или оскверняя приготовленные подношения Богу. Зная ее шкодливый характер, мудрый хозяин перед началом священнослужения ловил кошку и сажал ее под перевернутую кверху дном корзину. Так продолжалось много лет и дети брахмана привыкли к тому, что каждое утро следовало поймать кошку и посадить ее под корзину. По малолетству и недомыслию они не понимали истинного смысла ежедневной возни с кошкой. А когда их отец умер, они, совершая богослужение в храме, продолжали упоенно ловить кошку, заключая ее под домашний арест. Возглавив проведение ритуала, возмужавшие дети воспринимали процедуру поимки кошки уже не как игру и забаву, а как важную церемонию и часть религиозного обряда.

Шли годы, постепенно последователи детей святого мудреца позабыли и про само подношение и жертвоприношение Господу, от всего ритуала осталось лишь водворение обожествляемой кошки под священную корзину. От глубокой духовной практики осталась лишь внешняя извращенная форма, однако сохраняющая прежнее гордое название. Так произошло и с практикой тапаса и аскезы (голодание – лишь крохотная часть техник воздержания), так произошло с медитацией. Современные люди привычно «ловят» кошку в темноте невежества внешнего мира, позабыв о том, что для постижения внутреннего мира просто необходимо эту «кошку» оградить от вмешательства в садхану, от преданного сосредоточения на внутреннем.

Земляне притворно постятся, называя «постом» воздержание от поедания мясных блюд. Даже лечебное голодание некоторые «подвижники» умудряются проводить на соках, на отварах трав, разведенном в воде меде. Самые отчаянные называют «голоданием» даже диету на овощных супах! Аналогично многие современные «йоги» садятся в позу лотос, прикрывают глаза, возжигают свечи и благовония, складывают пальцы в мудры и хасты, то есть продолжают «ловить» кошку там, где нужно предать себя Господу и не позволить «кошке» внешней суеты отвлечь себя от восприятия внутренней божественности.

 *Закрой глаза, и ты увидишь Бога в медитации. Открой свои очи — и ты увидишь Господа в Творении.*

Сейчас в тревожные времена, предшествующие событиям Квантового скачка в огромном количестве появляются различные школы, где преподается «лечебное» и даже «медитативное» или «осознанное» голодание, где адепты современного лечебного голодания говорят об изменении сознания и духовном совершенствовании лишь как о благоприятных, но второстепенных факторах очищения физического тела и целительной практики голодания.

Сегодня известные «Мастера» и «Учителя» повсеместно преподают техники медитации. Эти «Гуру» за немалые деньги обучают так называемой медитации. Тем не менее, изображая внешнюю схожесть (в одежде и манере поведения) с древними мудрецами, они старательно открещиваются от опыта и слов бессмертных йогинов, которые всегда утверждали, что никто не может и не вправе «тренировать» другого в медитации или претендовать на это! Медитация слишком неуловима и тонка, чтобы изображать ее как обыкновенные мечты и фантазии в позе лотос. Даже обезьяну можно обучить сидеть со скрещенными ногами, но обучить божественной сути медитации невозможно. Учитель йоги может показать икону или изображение той или иной формы Божества, но как человеческими словами передать, что такое «Бог»?! Так и с медитацией. Опытный Гуру может побудить ученика изучить Священные писания и краткие рекомендации Великих Йогинов по практике медитации, Учитель может указать на ошибки неофита, поделиться своим опытом медитации, но сделать духовную работу за ученика он не может.

Это как в математике и земной науке — простая зубрежка сухой таблицы умножения, не означает приобретение автоматического умения решать любые задачи, а скрупулезное изучение тригонометрических формул и прочих аксиом, вовсе не является показателем того, что студент в полной мере освоил высшую математику или стал математиком. Даже самые мудрые книги величайших йогинов останутся возвышенной метафорической попыткой передать непередаваемое, ярчайшим и глубочайшим, но «чужим» опытом познания Реальности; Абсолютной Истиной, но переданной с помощью ограниченных инструментов — логического ума и человеческих слов. Такой книжный опыт не сможет заменить личное внутреннее переживание собственной Божественности.

Друзья, медитацию невозможно не изучить по книгам самому, не передать другому. Ибо медитация — это Сам Бог. Это трансцендентальное переживание Божественной тождественности внутри себя, бессмертный опыт не укладывающегося в логические рамки Осознания идентичности индивидуального сознания безграничному Сознанию Творца.

Только по этой причине главные наставления святых мудрецов сопровождались строгим предупреждением: «Не передавай, не передавай, не передавай!» Риши ясно давали понять, что главное предназначение каждой воплощенной души самостоятельно, без посторонней помощи извне, через собственный опыт ошибок и неудач, достичь Истины. Очень редко на Земле случается так, когда Просветленный начинает делиться знаниями со своим народом. Недаром Махариши безапелляционно провозглашали: «Говорящие не знают, знающие не говорят!» И, действительно, их скупые поучения — это как бы дорожный указатель, говорящий о правильности направления движения к цели, неугасающий маяк, указывающий отважным мореплавателям фарватер, ведущий в «порт». Не будь этих Учителей и их выверенных слов о путях освобождения, человечество еще глубже бы погрязло в своем невежестве.

 *Хорошо выполненная работа — это ваш вклад на кредитный счет в банке Бога.*

Мудрецы поучали, что Бог — Един и Неделим, Он — Один без второго. Его нельзя разделить, подарить, продать или передать. Медитация, как высший акт единения с Господом, обладает той же божественной неуловимостью. Медитация наступает только тогда, когда у йогина исчезают все мысли, отличные от Помыслов Творца, когда индивидуальное сознание преобразуется в Сознание Атмана. На протяжении всей книги мы, дорогие мои, пытаемся разобраться, что осознанное голодание — одна из древнейших эффективных практик, помогающих приблизить и ощутить эту Высочайшую Осознанность, способ погружения в настоящую медитацию. Осознанное голодание устраняет завесу иллюзии, которая скрывает Божественное Единство в Божественности многообразия.

Как сон приносит грезы, так майя, вводящая в заблуждение сила Божества, вызывает видимость множественности. Человеческий ум — это тонкое устройство, не способное существовать без этой множественности, без времени и пространства, без разделения Реальности на Познающего и Познаваемое. Вера человека в разделенность и формирует личность и эго, а вокруг эго образуется клубок желаний, которые и составляют сущность рационального ума. Таким образом, убрав с помощью голодания желания, ум усмиряется сам. Стоит взять под полный контроль логический ум — и тут же будет сокрушено эго. Эти процессы и условия способствуют медитации, они необходимы как воздух человеку, как вода — рыбе.

Вместо того, чтобы питать тело, напитайте Дух. А пища для Духа — это дхьяна, тапас и намасмарана (медитация, аскетические практики, воздержание и постоянное памятование о Божественном). Тождество с Высшим Я (Духом) — истина, присущая каждому человеку, однако мы упиваемся иллюзией обособленности и от этого страдаем. Любая духовная работа, такая как осознанное голодание или медитация, должна начаться с постижения секрета «зрения, направленного внутрь», то есть с практики того, чтобы перестать обращать внимание на все внешнее. К сожалению, современные мирские люди целиком поглощены внешней преходящей плоскостью существования и очень мало знают о собственном внутреннем мире, а ведь духовное развитие, как и осознанная божественная жизнь — это не что иное, как способ «внутреннего существования».

*Размышление, различение и практика — три основных составляющих человеческого характера.*

Весьма непросто озабоченному мирскими проблемами человеку переключиться на осознание внутренней божественной реальности. Одним из таких «переключателей» может выступать осознанное голодание, которое, как тумблер размыкает электрическую цепь и прерывает будничное течение мыслей: подъем — завтрак — работа — обед — ожидание конца рабочего дня — ужин — телевизор — сон. И лишь унылые болезни и бессмысленные страдания вносят разнообразие в этот круговорот самскары.

Голодание помогает ненавязчиво осознать, что каждое слово, каждый поступок, каждая мысль — исходят из одного божественного источника, как луч из кинопроектора. Сам по себе этот луч ни «плохой», ни «хороший» — он просто есть. Но проявляется он только соприкоснувшись с экраном. И тогда картины, сцены и фильмы наших жизней оживают. Потенциально луч обладает всей палитрой цветов и всей массой вариантов и комбинаций всевозможных сцен. Они выстраиваются в логическую цепочку событий, которые и проецируются на экран, где воплощенная душа и имеет возможность лицезреть эти фильмы.

*Любовь и благодарность — это самые благотворные энергии, которые очищают сознание.*

Очевидно, что когда смотришь фильм, экран не виден; когда видишь экран — не видишь фильма. Экран находится на своем месте постоянно — он основа, а фильмы — преходящи, они начинаются и заканчиваются. Отдельно от фильма. Экран божественно чист, пуст и белоснежен. Кинофильм накладывается на него. Точно также и внешний мир, который подобен фильму, непостоянен, изменчив. Внутренний мир фиксирован, он не меняется. Внутреннее для внешнего является базисом, основой. Таким образом, искатель должен очистить экран от мельтешащих картин. Приучив интеллект не бродить вокруг да около, а постоянно пребывать во внутреннем мире, неофит постигает суть внутреннего исследования (осознания) и его духовная практика (голодание и медитация) приводят его к успеху, превращают в осознанное не только голодание, но и всю жизнь.

Но проникнуть в область внутреннего исследования и осознания своей божественности садхак может только преодолев врата самоанализа. Эти врата гостеприимно раскрываются для тех искателей, которые во время голодания самоотверженно вооружаются смирением и преданностью. Самоанализ открывает путь к самым светлым сферам бытия, доступным в жизни.

Человек, предающийся осознанному голоданию, чтобы добиться своей возвышенной цели должен взять под контроль определенные физические, вербальные и ментальные склонности. Традиционная индийская философия (санкхья) определяет эти тенденции как десять пороков: три физических, четыре вербальных (или словесных) и три ментальных. К порокам физического плана древние мудрецы относили посягательства на жизнь живого существа, прелюбодеяние и кражу. Словесными пороками риши называли: ложную тревогу, грубую речь, злословие и ложь. Ментальными пороками, по мнению йогов, являются — жадность, зависть и отрицание Бога.

Тот, кто намерен следовать пути самосовершенствования и постижения Бога с помощью осознанного голодания, обязан позаботиться, чтобы эти десять врагов и близко не подошли к нему. Их следует всячески избегать. Человеку нужны благие склонности, которые помогали бы ему продвигаться вперед, а не тянули бы его назад.

Осознанное голодание как тапасtc "Осознанное голодание как тапас"

*Человеческий ум успешно работает только в ложном направлении. Всегда помните о Боге и совершайте добрые дела — это облагородит ваш ум, и вы научитесь медитировать.*

Настоящее осознанное голодание относится к практике тапаса, что означает прекращение деятельности чувств. Человек должен быть их полным хозяином. Не должно остаться и следа жажды обладания и желания пищи. Тапас включает усилия к тому, чтобы достичь Брахмана, постоянное стремление к этой цели, это должно проявляться в воздержании от пищи и сна; это подразумевает страдание ради реализации Абсолюта. Но если человек просто изнуряет тело голоданием и ослабляет его, при этом не занимаясь обузданием чувств и контролем эмоций, не медитирует и уделяет внимание только физическому тапасу (очищению физического тела), он никогда не познает Атмана.

Только голодание, проведенное как тапас, которое ставит целью достижение Бога, реализацию Брахмана, приобретение высшей мудрости — является осознанным. Все остальное вводит искателя в заблуждение, отвлекает от цели. «Тапас» означает «жар»; жар сжигает грехи и карму дотла.

Древнеиндийские мифы говорят, что у риши были три чудесные вещи: сокровище Чинтамани, дерево Кальпаврикша и корова Камадхену. Эти вещи давали им все, чего бы они не пожелали. Напрашивается вопрос — зачем обладателям таких сокровищ вообще нужно было голодать и выполнять тапас? Шастры полны божественной мудрости и дают ответ. Чинтамани — не сокровище, не мифический Огненный Камень, Кальпаврикша — не чудесное дерево и Камадхену — не легендарная корова. Это все названия результатов тапаса. Они были наделены тем, что автоматически дается человеку, выполняющему тапас. Сначала он получает все, что хочет. Это называется Кальпаврикшисиддхи. Затем он подчиняет все желания и это называется камадхенусиддхи. А непередаваемое состояние, когда у йогина нет чинта — беспокойства или волнения ума, стадия, когда нет страдания — называется чинтаманисиддхи. Когда исчезает беспокойство и модификации ума (чинта) и появляется высшее блаженство (ананда) — это стадия самадхи — конечная нирвана, завершение тапаса. Чинта должна исчезнуть из мысли, слов и поступков. Вообще, выполнение осознанного голодания подразумевает и контроль речи, культивирование чистоты чувств, практику смирения.

Дорогие Воплощения Божественного Духа, история, предания, легенды и мифы сохранили множество имен йогов, которые достигли Бога только с помощью голодания, аскезы и тапаса. Так махамуни Капила известен своим строгим аскетизмом, с помощью которого он достиг Господа. Махамуни Джаймини долгие годы практиковал тапас и добился освобождения. Легендарный Нарада с помощью тапаса стал брахмариши (божественным мудрецом), а Бхагиратха принес Гангу с небес, мудрец Гаутама уговорил Годавари излиться на землю. Бывший разбойник Вальмики после судьбоносной встречи с Нарадой предался такой строгой аскезе, что через несколько лет вокруг его тела образовался огромный муравейник. С помощью тапаса он осознал силу Рама-мантры, что дало ему возможность очиститься и составить Рамаяну. Великая подвижница Гарджи силой тапаса укрепилась в брахмачарье, а Салабха — в духовной мудрости. Все эти духовные подвиги были совершены только с помощью тапаса. Путем тапаса даже Брахма и Рудра (Шива) создали мир.

Самосовершенствование, самоанализ (вивека), тапас (голодание) — вот с помощью чего человек достигает освобождения. Если медь добавить к золоту, сплав станет менее ценным. Как чистое золото становится сплавом, если к нему добавлена медь, так и Сознание Высшего Я, смешенное с телесным сознанием, подчиняется эго. Так независимое и незамутненное Сознание Божественной Формы трансформируется в сознание индивидуальной, воплощенной в теле, души. Восстановить первоначальное состояние, истинную чистоту золота, можно только расплавив сплав в тигле преданной садханы и, применив метод внутреннего самоанализа и медитации во время голодания, произвести внутреннюю трансформацию, отделив непреходящее от преходящего, вечное от изменчивого.

Без глубокого внутреннего проникновения в процесс духовного очищения (расплавления сплава) очищения сознания не добиться, так же как не достичь истинной чистоты золота, путем простого поглаживания и полировки куска сплава. Нужен качественно новый взгляд на внутренний мир, такой, когда преодолевается та сокровенная степень очищения сознания, когда происходит самый настоящий Квантовый скачок, мгновенное просветление или погружение в нирвану, самадхи.

Такой Квантовый скачок в сознании у каждого происходит по-своему. Тема «последней капли» в достижении Осознания часто поднимают древнеиндийские притчи. Вот одна из них. Было время, когда великий мудрец Вишвамитра сильно враждовал с брахмариши Васиштхой. Вишвамитра соблюдал строгую аскезу, постился, познавал суть Священных писаний, тем не менее, вся слава, почести и уважение народа доставались его прославленному сопернику — божественному мудрецу Васиштхе. Особенно злило Вишвамитру то обстоятельство, что сам Васиштха и все окружающие обращались к нему только как к раджариши (царственному мудрецу), а не как к брахмариши (божественному мудрецу). Уязвленное самолюбие, ревность и раздражение этим обстоятельством лишали мудреца душевного покоя, толкали его к соперничеству и, в конце концов, переродились в ненависть. Возмущенный Вишвамитра дошел до того, что решил убить легендарного брахмариши.

Под покровом темной ночи, Вишвамитра подкрался к обители Васиштхи, пряча в складках одежды большой острый нож. Но прежде чем исполнить свой черный замысел, он захотел подслушать, о чем говорит брахмариши со своими учениками. И вдруг Вишвамитра услышал, как его заклятый недруг в самых лестных выражениях восхваляет Вишвамитру, описывает его отрешенность и твердость обету, ставит самоотверженность Вишвамитры в пример своим ученикам. А описывая красоту лунной ночи, сравнивал ее с сердцем Вишвамитры — спокойным, светлым, дарующим утешение, священным, необъятным и радующим всех!

Нож выпал из рук Вишвамитры, он кинулся вперед и в слезах распростерся у ног святого Васиштхи, который поднял раскаявшегося мудреца, усадил на свое место и громогласно назвал его Брахмариши — истинным божественным мудрецом. И тут растроганный Вишвамитра пережил то, чего никак не мог ранее достигнуть — Осознал Брахмана в Себе. Васиштха объяснил, что не мог назвать Вишвамитру брахмариши, пока его эго владело им. По этой же причине он не мог постичь Брахмана. Теперь же, когда Вишвамитра склонился к ногам своего соперника и тщеславие больше не кружит ему голову, он достиг переживания богопознания и удостоился титула, не только желанного, но и заслуженного.

*Где люди взывают к Богу, там и Бог.*

Эта притча говорит нам о том, что порой на пути к Богу стоит та самая эгоистическая привычка разделять мир, осуждать других и желание быть первым — как только наваждение спало с Вишвамитры, он осознал свою божественную тождественность с Брахманом.

Во всем нужна осознанность. Практически все люди, случайно наступив на навозную лепешку, спешат очистить свою обувь, а если эти неприятные дурнопахнущие массы попадают им на руки, последуют незамедлительные процедуры по отмыванию ладоней. Но почему-то человеческие существа не спешат отмывать от грязи мирской привязанности свои умы, которые ежедневно оказываются в самых отвратительных «выгребных ямах» внешнего мира. Гигиена и чистота нужны не только физическому телу, но и уму. Каждому доступно надежное «моющее средство» для очищения ума — осознанное голодание. Только голодание и медитация, а также приобретение истинного знания о внутреннем мире, могут сжечь семена привязанностей так, чтобы они не смогли прорасти снова.

**Разум и иллюзия (Буддхи и Майя)**

*Логическая правда — бог несвободного человека. Она подразумевает, что мир конечен, что якобы он имеет цель и смысл.*

Дорогие мои, древние мудрецы учили различать логический ум человека и его духовный разум, который часто называют словом «интеллект» или санскритским более точным термином «буддхи». Наш разум — буддхи — свидетель всего, что происходит в материальном мире. Однако физический мир ограничивает интеллект и накладывает на него свой отпечаток. Материальный план воздействует на него и формирует наше сознание. Это сложное взаимодействие и создает существующую действительность — изменчивый, противоречивый, преходящий физический мир, то есть майю, иллюзорную плоскость бытия. Таким образом, разум, деформированный и искаженный впечатлениями от объектов внешнего мира — и есть майя — божественная иллюзорная энергия. Следовательно, чистое духовное сознание, которое не затронуто влиянием иллюзии, то есть сознание, на которое материальный мир не производит никакого впечатления, — это сам Господь, Ишвара.

Каждый искатель, чья цель — достичь Сознания Ишвары, и который выбрал метод тапаса и голодания для преодоления Квантового скачка, предпринимает усилия по преодолению воздействия иллюзии и старается не поддаваться впечатлениям объективного мира. Но как оградить себя от этого влияния? Как с помощью голодания добиться ступени Ишвары? Это достигается с помощью глубокого осознания своих мыслей, логических рассуждений, бесстрашного поиска, чистого разума. То есть во время осознанного голодания работа по обретению аналитического духовного разума и способности к различению (вивека) является ключевой. Но кроме личного преображения сознания, эта работа вносит огромный вклад в повышение благополучия каждого существа этого мира.

**Последние дни голодания**

*Тот, кто думает лишь о Брахмане и всегда желает лишь Брахмана — непременно достигнет Нирвикальпа-Самадхи.*

Дорогие мои, все на нашей несовершенной и ограниченной планете рано или поздно заканчивается. Вот и наше осознанное голодание подходит к завершению. Впечатления и ощущения от длительного поста у всех будут разные и достижения тоже — у каждого свои. Так и должно быть. Одно объединяет всех людей, не достигших еще окончательного самадхи, — это психологическая тяжесть и «усталость» от голодания. В самые последние дни, когда до сокровенного срока остается рукой подать, хочется побыстрее прервать голодание, как-то ускорить течение времени, поскорее начать восстановительное питание. Вроде и физическое состояние неплохое, и самочувствие терпимое, а на душе неспокойно, будто что-то скребет и переворачивает все внутри. Не волнуйтесь, это и есть глубинная работа сознания по его трансформации и преобразованию. Рано или поздно все у вас получится! Надо только собрать последние силенки и помочь организму еще чуть-чуть утончить собственные вибрации, чтобы преодолеть барьер телесного сознания и отождествления себя с телом и эго.

На этом этапе очень легко попасться на «провокацию» ума и в сладких грезах предаваться размышлениям о предстоящем выходе из голодания, о тех блюдах, которые следует приготовить в первую очередь… Такое резкое заземление мыслей, утрата однонаправленности ума и контроля за ним, резко снижает вибрации сознания. И это, свою очередь, одно из серьезнейших испытаний.

Необходимая возвышенная направленность мысли (однонаправленность или целеустремленность, высшая концентрация) во время голодания приводит неофита к состоянию сверхсознания или Божественной Осознанности. Иногда случается, что йогин даже выйдя из этого состояния, все еще находится под влиянием самадхи. Такое состояние называется Сахаджа-самадхи, отличается высокой степенью Осознанности и означает, что это состояние становится его естественным состоянием. Но это состояние довольно редкое явление, и не каждый неофит во время голодания достигает его. Однако йогин, пребывающий в спирали Вознесения, не подвержен никаким низменным влияниям и атмосферным воздействиям: он не боится ни холода, ни жары, ни голода, ни жажды. Он освобождается от круга Сансары. Ему не нужно вновь перевоплощаться, он Преображается и достигает Вознесения. К этой высшей цели каждую воплощенную душу ведет упорная практика концентрации и медитации, усиленная осознанным голоданием.

Когда вы погружаетесь в состояние Просветления, следует запомнить, при каких обстоятельствах такое состояние возникает, в какой позе сидели, какие были мысли и так далее. В дальнейшем следует специально создавать такие условия, возрождать свои ощущения и пытаться медитировать и впадать в Самадхи. Это поможет глубокой концентрации, медитации и самадхи, которые в конечном счете приведут к сверхсознанию, состоянию Осознанности, являющемуся конечной целью голодания и всей йоги.

Таким образом, в течение всего поста, а особенно в последние дни, требуется прилагать усилия к тому, чтобы ум, интеллект, воля, эго и читта (вещество ума) в неком трансцендентальном состоянии полностью слились в Брахмане (Высшем Я) — такое состояние называется Вознесением или Самадхи. Нирвикальпа-Самадхи — это уникальное состояние, совершенно непостижимое для человеческого интеллекта. Здесь исчезают всякие представления о познающем, познаваемом и знании. Любые желания и мысли утихают, автоматически прекращается даже биение сердца, и остается лишь погруженный в Себя Океан Сознания. Очень мало людей достигают этой высочайшей разновидности Самадхи. Многие останавливаются гораздо ниже этого состояния и по ошибке считают, что пережили Нирвикальпа-Самадхи. Мой Духовный Учитель Георгий Бореев утверждал, что добиться некоторого успеха и погрузиться в начальные ступени самадхи — по плечу практически каждому йогину, но не стоит придавать этому чрезмерное значение. Очень сложно, пережив состояние божественного блаженства и просветления, удержаться от самовосхваления и обмана других и себя. В любое время таких горе-йогов было и есть очень много. Не окажитесь в их числе.

Друзья, наша задача — Вознесение, освобождение от телесного сознания, мгновенный и безболезненный Переход в новое измерение. Для этого мы занимается йогой и предпринимаем аскетические практики. А самовосхваление и гордыня — новые неподъемные якоря, которые связывают воплощенную душу с физической плоскостью Бытия. Дорогие Воплощения Любви, возможно не каждый сможет мгновенно, или за 40 дней, достичь сокровенного состояния истинной Осознанности, возможно не у всех проявятся мистические симптомы Вознесения или пробуждения в Духе, в своем Высшем Я. Но даже если вы их не почувствовали, не пережили блаженного всепонимания и всепрощения, не окунулись в очищающее чувство благодарности; если ваш организм не перестроился на питание Чистейшей Праной, не отчаивайтесь, не затягивайте ваше голодание больше 40 дней (не стоит тешить себя мыслями, что после 40-го дня случится то, что не произошло ранее), начинайте осторожно выходить из голодания и постепенно настраивайтесь на следующее голодание, которое, не сомневаюсь, вы проведете более осознанно и сумеете завершить процесс своего Вознесения.

**Правильный выход из голодания и восстановительное питание**

*Важнее приобрести новое, чем сохранить старое. Кто не меняется, тот живет зря.*

Чем более продолжительным было голодание, тем более внимательным надо быть при выходе из него. И это не просто слова. Любой положительный эффект от вашего голодания можно легко свести на нет и даже придать ему отрицательное значение, если неправильно выйти из голодания. Впрочем, и это не самое страшное — резко прервав воздержание от пищи и заполнив, нагрузив желудок твердой, плохо усвояемой пищей, человек рискует не только собственным здоровьем, но и самой жизнью. Вот лишь несколько трагических примеров нарушения этого правила, взятые из книги Ю.С. Николаева:

Один человек после длительного голодания посетил итальянский ресторан и съел несколько тарелок спагетти. Как и следовало ожидать, этот пир в его жизни был последним. Другой прервал голодание, съев свиную отбивную. Жизнь его спасло только оперативное вмешательство медиков. У него пришлось выкачивать содержимое желудка. Молодая женщина успешно проголодала 35 дней, но на выходе из голодания соблазнилась сладким кушаньем — мушмулой с зернами. Увы, спасти ее не удалось. Она скончалась от непроходимости кишечника.

Молодой человек после голодания съел банку зеленого горошка, который является хотя и растительной, но тем не менее концентрированной и главное — консервированной белковой пищей. У него появились острые боли в животе, он потерял сознание, был доставлен в больницу с заворотом кишок, где хирурги срочно провели операцию, спасая его жизнь.

Кстати, автор сам однажды стал «жертвой» консервированных продуктов. На выходе из голодания я выпил стакан консервированного яблочного сока и почувствовал, как сверху прошла тяжелая волна, закрывающая чакры, а снизу стали неметь ноги. Через некоторое время онемение прошло, но больше экспериментировать с консервированными продуктами на выходе из голодания и в обычной жизни я не стал.

Даже яблоки способны причинить боль и проблемы с пищеварением, если употреблять их в твердом виде и в большом количестве. Один раз мой товарищ прервал голодание и за один присест съел килограмм яблок. Этим он вызвал у себя страшные боли в животе. Облегчение получил только в результате обильного промывания желудка и кишечника. Другой мой знакомый вышел из голодания, отведав конфет с чаем и затем долгие месяцы чувствовал себя хуже, чем до голодания.

Абсолютно всем голодающим понятно, что полное прекращение употребления пищи сворачивает процессы пищеварения, а возобновление питания требует определенного времени на запуск этих механизмов расщепления пищи на составляющие части. Происходит это у всех по-разному и в разные сроки. Тем не менее, почему-то огромное количество людей, завершив голодание, спешат выйти из него, торопливо перегружая организм чрезмерным количеством пищи, а также продуктами, которые просто еще не могут перевариться и быть усвоены.

Когда воплощенная душа решает начать голодание с целью духовного совершенствования, она как бы заключает «договор» с Высшим Я. Предмет договора — отказ от вредных привычек и дальнейшее воздержание от неправедного образа жизни, с одной стороны, и дарование душе ощущения счастья, блаженства, эйфории, вознесения, Осознания, просветления, с другой стороны, если первая часть договора выполняется. Выход из голодания и восстановительное питание — первое испытание на верность своему слову и подтверждение приверженности условиям договора.

*Для достижения Вознесения достаточно освоить яму и нияму, потому что только на них держится все Божественное Творение.*

Дорогие читатели, никогда человеку, ищущему Бога, не удается так легко приобщиться к строгому соблюдению заповедей Ямы-Ниямы, как в благодатный период выхода из длительного голодания. Сложно найти другую более благоприятную возможность, чтобы утвердиться в праведной жизни, в приверженности самодисциплине, режиму, новой садхане.

Выход из голодания — это новые записи на обновленной книге вашей жизни. Вибрирующие энергетические страницы этой «книги» были выбелены, почищены с помощью голодания. Пусть на них по-прежнему пламенеют строгие надписи, фиксирующие вашу карму, но более мелкие записи (строки) голодание прекрасно ретуширует и корректирует. Что на этих страницах будет теперь написано прекрасная божественная поэма или пошлый анекдот — зависит от вас.

Выход из голодания — это возведение нового здания на отлитом с помощью голодания нравственном фундаменте Ямы-Ниямы. Прочность фундамента зависит от вашей твердости и целеустремленности во время самого голодания. Если фундамент крепок, то и здание будет прочным. Восстановительное питание закладывает и возводит новый энерго-информационный каркас этого «здания». Что вы построите на месте разрушенной голоданием покосившейся хибарки — божественный дворец, парящий на седьмых небесах, истинную обитель души или утроите выгребную яму — так же зависит от направления ваших усилий.

Длительное голодание приносит воплощенной душе ощущение относительной окрыленности, легкости и свободы — спадают сковывающие ее эмоционально-ментальные вериги (привязки) и энергетические зажимы. Возможно, голодание не избавит вас от оков материального мира, но сильно удлиняет «поводок». Очищенный ум и просветлившееся сознание становятся более тонкими, подвижными и восприимчивыми к любым вещам. Особенно активен и восприимчив рациональный ум, который до голодания был сильно ограничен в своей деятельности узкими рамками старых привычек, шаблонов и привязанностей. Эти шаблоны, придуманные умом и эго, во время голодания в значительной мере были разрушены или подавлены и ослаблены. Ум, не закрепощенный этими шаблонами особенно привязчив ко всему, на что направлено внимание человека, на все, на чем он концентрируется, что видит, ощущает, чувствует. Сам по себе ум нейтрален и совершенно одинаково привязывается ко всему, с чем соприкасаются органы чувств и ментальная энергия — как к хорошему, приносящему освобождение, так и пагубному, закрепощающему душу в телесной клетке. Все движения и устремления души даются ей более легко, поэтому в период восстановительного питания, важно заложить фундамент последующей праведной жизни. Контроль ума особенно важен, поскольку логическому уму привычней и легче двигаться по готовым проторенным рельсам старых вредных привычек и привязанностей к недостойным для человека вещам.

Во время выхода из голодания ничем не сдерживаемый, плохо контролируемый ум очень опасен — он мгновенно прилипает ко всему нежелательному для успешного развития души, стоит только дать уму волю. Удовлетворение его «разумных» требований, потакание его прихотям, невероятно укрепляет эго. Доводы ума просты и понятны: после воздержания от приема пищи, надо съесть побольше полезных продуктов для восстановления организма и его здоровья. Такие соображения чаще всего приводят к срыву восстановительного питания, к проявлению неукротимого аппетита, к так называемому «жору», когда человек не в силах остановиться от поглощения, в целом полезных, продуктов. Человека мучает нестерпимый голод, с которым он не может справиться, его аппетит растет по мере увеличения порций и никак не проходит, даже если желудок уже переполнен. Это наихудший вариант выхода из голодания, если не считать, конечно, летальных случаев.

 *Как бездыханный человек становится бесполезным, так и жизнь бесполезна без Истины; жизнь тогда становится обителью вражды и скорби.*

Контроль ума — первостепенная задача, как во время голодания, так и после него. Если в период восстановительного питания ум человека будет сосредоточен на мыслях о питании (а они после голодания возникают и проникают в умственные сферы сами собой), то гастрономическая тема надолго станет главным стержнем, вокруг которого начнут вращаться все мыслительные процессы. Безусловно, такая желудочно-кишечная озабоченность резко снижает уровень вибраций всех грубых и тонких структур человека. Если логический ум будет обращен к возвышенным божественным вещам, на способах осознания своей божественности, он преданно обеспечит душе уверенное восхождение по духовной лестнице к звездным мирам. Однако, если ум тихо и незаметно (при попустительстве человека) вернется к старым шаблонам и приоритетам мышления, произойдет то, что в эзотерике принято называть «падением», так как воплощенная душа, начав однажды движение к Богу, при возвращении к прежнему неправедному образу жизни, всегда ввергается на более низкие ступени, чем это было до голодания или начала духовных практик.

Таким образом, после голодания и значительного повышения уровня вибраций, любая работа, направленная на разотождествление сознания с телом и умом, будет даваться более легко и спокойно, так как она обеспечена и поддерживается высвобожденной голоданием духовной энергией, которая тратилась ранее на удовлетворение эгоистических запросов. В то же время и падение, связанное с укреплением отождествления себя с телом, будет проходить более бурно и стремительно, создавая человеку сокрушительные и головокружительные проблемы в его недалеком будущем.

Возможен и третий вариант — балансирование между этими крайностями. Человек, склонный сохранять старое, чем приобретать новое знание, совершает большую ошибку. Он опасается погружаться в божественный Океан, все шаги делает с оглядкой, сомневается в себе и своем успехе. Такое осторожное поведение препятствует наполнению божественной энергией, поэтому просветления сознания не происходит, а значит, о слиянии с Единым и Неделимым остается только мечтать. Страх потерять свою индивидуальность будет для такого человека главным тормозом на пути духовного совершенствования.

В то же время человек, который не устремляется к Богу и не пытается осознать свою божественность, постоянно испытывает неподдельный страх, опасение перед «грехом» и «грехопадением», «низвержением в бездну и геенну огненную». Подобный страх удерживает воплощенную душу от решительных действий, а значит, и от запланированного приобретения опыта. То есть вечно колеблющийся человек не выполняет свое предназначение, живет зря. В «Откровении» святого Иоанна (III, 15—16) есть строки: «О, если бы ты был холоден или горяч. Но как ты тепл, а не горяч и не холоден, то низвергну тебя из уст Моих». Жара и холод суть два полюса, то есть добро и зло, дух и материя. Высшее Я (Бог или Природа) извергает «теплого» или «непригодную часть человечества» из уст своих, то есть уничтожает.

Йоги утверждают, что лучше уж и не жить на Земле, если не меняться и вечно из воплощения в воплощения влачить такое «теплое» существование, бояться совершить ошибки и тем самым лишать себя возможности к вознесению.

*Не стремитесь к чувственной радости: стремясь к ней, вы отказываетесь от вечной радости на том свете.*

Дорогие мои, Осознанное голодание можно уподобить золотому ключу от замка нашего духовного сердца, который открывает дверь в обитель Высшего Я, в сферы божественного покоя и блаженства. Но как любой ключ, он может либо отомкнуть замок, либо еще сильнее запереть его — это зависит от того, в каком направлении вы его вращаете. Если наш золотой ключик повернуть в сторону физического мира, у воплощенной души появится прочная привязанность. Если начать вращать его по направлению к Богу (Высшему Я), человек избавляется от привязанностей и обретает свободу, допускается в Высшую небесную обитель. Поэтому во время голодания и в период восстановительного питания нужно сосредоточить разум на сердце и обратить его к Богу, божественным мыслям и вибрациям. Выход из голодания — завершающее, решающее движение ключа, или поворот ручки на двери, усилие, без которого дверь не откроется.

После голодания любой длительности (превышающее 3 дня) специалисты рекомендуют начинать восстановительное питание с приема соков. Продолжительность питания соками зависит от срока голодания. При голодании от 3 до 7 дней достаточно пить соки 1—2 дня, если голодание длилось от 7 до 21 дня — необходимо принимать соки 3—4 дня, если голодание было более длительным, то разумно провести выход на соках в течение 4—7 дней.

Большинство специалистов по голоданию сходятся на мнении, что соки следует пить по стакану каждые 2 часа. В первый день соки принимаются наполовину разбавленные водой. Пить соки нужно не спеша, как бы смакуя, «пережевывая» их, наполняя праной каждый глоток. Лучше всего первые порции сока выпить с ложечки, так вы точно не заторопитесь и не выпьете его слишком быстро. Очень важно наполнять сок праной, держать его как можно дольше во рту и ощущать, как прана (тонкая энергия), сконцентрированная в соке усваивается организмом. Если вы заспешите и быстро проглотите сок, то потеряете 80 процентов энергии содержащейся в нем. Причем на этой фазе питания организм усваивает самую тонкую, а значит и самую полезную энергию. Желудочно-кишечный тракт способен переварить и переработать лишь самую грубую составляющую энергии сока, как и любой другой пищи.

Для человека, желающего повысить уровень своих вибраций и достичь вознесения (самадхи), непреложным правилом должна стать привычка пережевывать каждый кусочек пищи 48 раз. Восприняв прану в ротовой полости при таком жевании, порой пропадает сама необходимость глотать и переваривать пищу. Пранической энергии, извлеченной из пищи, вполне достаточно для нормального функционирования физического тела даже при весьма интенсивном ритме жизни.

Для выхода из голодания хороши как фруктовые (яблочный, апельсиновый), так и овощные (морковный, свекольный) соки. Часто употребляют смешанные соки, например, яблочно-морковный, морковно-свекольный, яблочно-свекольный и другие сочетания. Полезны капустный и картофельный соки. Все соки принимают свежеприготовленными, используя соковыжималку, но можно обойтись и мелкой теркой и куском марли. Не рекомендуется пить консервированные покупные соки.

Свежеприготовленные соки отлично усваиваются и способствуют мягкому запуску процессов пищеварения. Поскольку желудочный сок на стадии выхода из голодания не вырабатывается, то любая другая твердая пища не сможет перевариться и усвоиться: она попадает в желудок и дальше не обработанная желудочными ферментами, продвигается по кишечному тракту, а изголодавшийся организм будет интенсивно впитывать из пережеванной массы все, что сможет всосать и растворить. Не переваренные ингредиенты пищи слишком грубы и чужеродны организму, поэтому они приводят лишь к дополнительной интоксикации, так как не расщепленные в желудке и не преобразованные в печени питательные вещества, попавшие в кровь, не могут быть использованы клетками. Их необходимо срочно выводить из организма, поскольку они вызывают отравление. Соки впитываются и усваиваются в кишечнике и без переваривания в желудке. Попутно они смывают защитную жировую пленку, которая образовалась на стенках желудка, возбуждая и побуждая его к работе. При приеме соков налаживается работа кишечника, возобновляется его перистальтика.

Но кроме запуска механизмов пищеварения, употребление соков предоставляет организму время на завершение голодания и плавный переход на режим питания. Очистительные процессы, задействованные на голодании, не прекращаются на протяжении всего срока воздержания от пищи. Выделительные системы работают в полную силу, а внутренний чистильщик неутомимо выискивает и извлекает наружу глубоко запрятанные в тканях шлаки.

Если голодание не полное, а прервано на 8—21 день, то в организме наблюдается переизбыток этих стронувшихся со своих мест шлаков и токсинов, которые попали или вот-вот попадут в кровоток и еще не были выведены из организма. Прием соков позволяет вывести наружу эти чужеродные вещества (шлаки). Выход из голодания, начавшийся не с употребления соков, а с помощью любой другой более густой, вязкой и твердой пищи, неминуемо ведет к новому отравлению организма, перегруженности выделительных систем, поскольку при неработающем желудке продукты питания не перевариваются и в кровь попадают неразложившиеся на составные части питательные вещества. Они дополнительно переполняют токсинами кровь, и физический организм вынужден спешно «рассовывать» стронувшиеся шлаки по новым «карманам», добавляя человеку новые проблемы со здоровьем. Вот почему важно пить соки именно 3—4 дня, не сокращать этот срок и постепенно переходить к режиму питания.

В период выхода из голодания особенное значение приобретают водные процедуры. Обычно к этому времени прекращают делать клизмы, чтобы дать отдохнуть кишечнику и побудить его к работе, поэтому на первый план выходит принятие теплых или горячих ванн. Прогревание физического тела в горячей воде позволяет избавиться от шлаков и токсинов, которые стронулись и не успели еще вывестись. Соки на выходе из голодания попадают в кровь в полусыром, не переваренном виде и они как ершик прочищают изнутри кровеносные сосуды и стимулируют работу печени, почек, селезенки. Однако без должного прогрева тела и активации потоотделения, токсины могут быть захвачены клетками организма и разложены по внутриклеточным «складам», не отторгаясь наружу. Всей выделительной системе с первого приема соков приходится работать совсем не так, как при голодании. Нагрузка на печень, почки и селезенку возрастает и это последняя проверка этих органов перед повседневной будничной работой. Если что-то в организме заболело, значит должного очищения и оздоровления не произошло и через некоторое время необходимо предпринять повторное голодание. С другой стороны, все органы в этот период проявляют максимум эффективности в своей деятельности, так как они значительно очищены, обновлены и усилены за время голодания. Так что не стоит спешить к переходу на твердую пищу, пусть организм плавно завершит ваше голодание.

*Ты впадаешь в заблуждение — в мыслях, чувствах и действиях — будто ты являешься телом, имеющим образ и форму, которые изменяются и являются вместилищем страданий и горя. Ты считаешь самого себя исполнителем и обладателем, в заблуждении предполагая различие и множественность, тогда как все — Единое Целое. Эта иллюзия, проектирующая многое на одно, называется Майя.*

Суммируя все описанные тонкие и физиологические процессы во время выхода из голодания, можно сказать, что искренний приверженец духовного саморазвития, после голодания приобретает уникальный шанс закрепить, усилить и углубить все положительные преобразования в сознании, которые наметились во время голодания. Одновременно это и первая проверка его твердости, его верности пути, проверка того, смог ли он взять под контроль свои чувства и сможет ли противостоять желанию удовлетворить вкусовые побуждения и пристрастия. Кроме закрепления нового режима питания, специалисты рекомендуют приложить все силы, чтобы развить все духовные достижения. Так почти у всех голодающих пропадает желание смотреть телевизор или читать газеты. Оно проявляется вновь и укрепляется только после того, как человек сам добровольно начинает восполнять информационный «пробел», образовавшийся за время голодания. Не беспокойтесь, ни одно важное для вашей души событие не пройдет мимо вас, а вся внешняя информация — всего лишь фон, декорация на сцене вашей жизни. Не превращайте спектакль вашего земного воплощения в пустую демонстрацию пышности декораций. Единственный Зритель жаждет увидеть само действие спектакля, а не пустое и безжизненное оформление сцены. Ему гораздо важнее то, как вы сыграете свою роль, а не то, что вы всю жизнь украшали и любовались декорациями. Отбросьте суету, возьмитесь за вашу роль.

*В мироздании нет ни капли зла. Мы видим зло из-за собственного несовершенства.*

Голодание от семи до десяти дней считается сокращенным вариантом, оно как бы прервано, и вам необходимо повернуть вспять процессы очищения, которые главенствовали в организме весь срок голодания. Требуется время, чтобы физическое тело перешло от программы детоксикации к программе насыщения.

Нормальным сигналом к выходу из голодания многие специалисты считают появление сильного голода. Известные авторы книг по лечебному голоданию считают этот сигнал главным признаком завершения «полного» голодания. Но на самом деле это свидетельство того, что организм так и не переключился на более тонкое праническое питание, а как бы «застрял» на эндогенном, поглощая сам себя и свои запасы. Такое голодание, действительно, не может длиться вечно и ограничено физиологическими особенностями индивидуума: его запасами жировой ткани, мышечной массы и т.п. А «волчий» голод — признак того, что запасы используемых в качестве питания тканей заканчиваются. Если язык очистился от налета, а вы почувствовали подобный сильный голод, срочно выходите из голодания и обдумайте на досуге, по какой причине голодание не повысило уровень ваших вибраций, какой якорь удерживает утончение вашей сущности, почему сознание не очистилось до глубины внутреннего осознания единства всего сущего. Ниже приведем несколько вариантов правильного выхода из голодания различной длительности, основываясь на рекомендациях специалистов по лечебному голоданию.

**Выход из голодания сроком от 1 до 3 дней.**

После однодневного голодания, включая до трех дней, пищеварение еще не успело «уйти» на клеточный уровень, перестроиться на эндогенное питание. Произошла лишь разгрузка организма от переизбытка продуктов питания, регулярно поступающих в желудок. Желудочно-кишечный тракт получил короткую передышку, а выделительные системы оперативно избавились от неглубоко залегающих шлаков, в первую очередь от поваренной соли и «мертвой» застоявшейся в тканях воды, скопившейся в тех местах, где возникает перенасыщение шлаками и токсинами. За это время частично очищается и освобождается от всего лишнего кишечник, особенно если вы применяли клизмы. Поэтому рекомендации по выходу из краткосрочного голодания несут скорее дисциплинарный, укрепляющий силу воли, характер, обозначение привычки всегда производить «правильный» выход из голодания, завершать его приемом соков и бережным отношением к желудочно-кишечному тракту и организму в целом.

Дорогие мои голодающие, лично я из голодания любой длительности выхожу на свежеприготовленных соках, это я рекомендую делать и всем читателям. Но в этой главе мы с вами постараемся рассмотреть все возможные варианты выхода из голодания, в том числе связанные с проблемами, возникающими из-за обострения хронических заболеваний.

Прервать одно- трехдневное голодание лучше всего стаканом сока. Если есть возможность, продлите прием соков на полдня или сутки, это невероятно усилит эффект вашего голодания и поможет организму завершить пост и вывести залежи грязи из организма. Первой твердой пищей после приема сока должен быть салат из свежих овощей на основе натертой моркови и нарезанной капусты (можно в качестве приправы использовать лимонный сок). Этот салат будет действовать в желудочно-кишечном тракте словно веник. Он даст работу мышцам кишечника. Напомню, что подобным «веником», но для кровеносных сосудов, клеток печени, почек и селезенки служит свежевыжатый сок. После салата можно съесть блюдо из вареных овощей. Это могут быть слегка тушенная капуста с морковью, отварная свекла, свежие тушеные помидоры. Все нужно есть без хлеба, в крайнем случае, употребляйте лепешки из проросшей пшеницы.

На этом выход считается законченным, после него можно и нужно сделать коррекцию в режиме и рационе питания. Начать есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть.

**Выход из семи- десятидневного голодания**

Как отмечалось, период в семь—десять дней соответствует максимальному закислению внутренней среды организма, активнейшей работе выделительных систем и наибольшему скоплению в крови чужеродных веществ и шлаков. Все это связано с явлением интоксикации, ярко выраженном или вялотекущим самоотравлением. Самым разумным шагом будет прервать голодание после наступления ацидотического криза.

Улучшение самочувствия даст вам силы произвести правильный выход из голодания. У многих людей подобное «просветление» и эйфория голодания вызывают желание продлить это состояние и подталкивают к намерению повторения опыта голодания. Поскольку негативный опыт сильно сохраняется и крепче и дольше сохраняется в памяти, чем положительный (он записывается на клеточном уровне), крайне нежелательно выходить из голодания в период максимального самоотравления и плачевно плохого самочувствия. Да и кому, скажите, захочется повторить голодание, если он во время него испытывал лишь чрезвычайную слабость, дурноту, головную боль, тяжесть, упадок сил, рвоту, тошноту и головокружение? Ацидотический криз снимает эти симптомы и наполняет сознание светлыми красками, воодушевлением, «эйфорией голодания» (так называют некоторые авторы по лечебному голоданию это состояние, но до настоящей эйфории и блаженства еще далеко).

В любом случае, наступил криз или нет, но прерывать голодание на 7-й, 10-й и даже 14-й день — весьма ответственное мероприятие. Процессы пищеварения уже отключились, организм перестроился на эндогенное питание, кровь полна активных и «свирепых» фагоцитов, полным ходом идет расщепление собственных ослабленных тканей. Это расщепление происходит и после наступления ацидотического криза, но организм начинает потреблять кетоновые тела, и голодающий больше не воспринимает очистительные процессы так болезненно, симптомы самоотравления снимаются, но выброс продуктов распада тканей при аутолизе в кровь не прекращается. Поэтому важно серьезно и внимательно отнестись к выходу из голодания. Начните выход с приема соков. Некоторые специалисты при голодании такой длительности рекомендуют принимать соки половину срока самого голодания. Например, если вы проголодали 7 дней, то разумным шагом будет пить соки в течение 3—4 дней. Это делается исключительно для того, чтобы все шлаки и токсины успели выйти из организма. Далее можно употреблять салаты из свежих овощей (морковь с капустой), тушеные овощи и фрукты в свежем виде.

Например, известный автор книг по лечебному голоданию Геннадий Малахов предлагает следующий вариант выхода из 7-и и 10-дневного голодания:

«Вечером на 7-ой день голодания, примерно в 16.00, взять корочку черного хлеба, натереть ее чесноком, тщательно прожевать и выплюнуть. Эта процедура позволит вам очистить ротовую полость от шлаков и токсинов. Минут через 15—20 выпить стакан (200 г) кислого молока. Кислый вкус стимулирует функцию пищеварения. Он ее «запускает» с клеточного уровня. Кислая среда и молочнокислые микроорганизмы сразу создают соответствующую обстановку в желудочно-кишечном тракте, что способствует правильному пищеварению, создает благоприятную микрофлору и стимулирует переваривающие функции организма».

Далее по рекомендации Г. Малахова следует приготовить салат из тертой моркови и капусты, выжать в него половину апельсина (можно обойтись и без него). После этого можно съесть густой суп из проросшего зерна.

Поль Брэгг советует использовать для выхода из голодания следующий вариант. Взять 4—5 помидоров среднего размера, снять с них кожицу и разрезать. Затем их следует положить в кипящую воду и сразу снять с огня, остудить и съесть. П. Брэгг объясняет, что помидоры обладают кислым вкусом и красным цветом. Оба эти фактора стимулируют пищеварительную функцию. Последующие рекомендации сходятся. Можно приготовить салат из тертой моркови и капусты. За салатом могут последовать овощные блюда (свекла, печеная тыква, морковь), свежие фрукты.

*Милость Божия всегда текуча, как электрический ток, бегущий по проводам. Подсоедини лампочку, и ток осветит твой дом настолько ярко, насколько способная лампочка. Духовные дисциплины, которые ты практикуешь — это лампочка.*

**Выход из длительного голодания (30—40 дней)**

Как отмечалось, при проведении голодания сроком свыше 20-ти дней, следует учитывать тот факт, что питание человека перешло на эндогенный, внутренний режим, а у некоторых и еще глубже — на тонкое праническое потребление энергии через систему чакр. Поэтому возвращение к обычному питанию сопровождается необходимостью запустить работу желудка и кишечника. Причем сроки «запуска» у разных людей могут варьироваться: у кого-то активизация пищеварения происходит быстрее, у некоторых желудок капризничает и долгое время не желает начать вырабатывать нужные соки и ферменты. Выход из голодания однозначно нужно начинать с приема свежих соков. Голодающему человеку на выходе нужно набраться терпения и спокойствия: вы уже одержали важную победу над собой — просто наслаждайтесь вкусом свежеприготовленных соков. Их сладость и освежающий запах особенно приятен для неофита, который перестал голодать. Через несколько минут после приготовления соки склонны терять свой приятный аромат из-за процесса окисления. Ферменты, витамины и другие питательные вещества тоже теряются. По этой причине пить сок нужно сразу после его приготовления и не запасаться им впрок. Так же следует избегать потребления консервированных соков, которые были приготовлены заранее, задолго до приема и в бездушных заводских условиях с применением консервантов. Свежеприготовленные соки гораздо полезнее.

И еще один важнейший момент: желательно готовить соки самому, используя для этого соковыжималку или мелкую терку и кусок марли. Любая пища, особенно такая энергоемкая как фруктовый или овощной сок, впитывает в себя все мысли, вибрации, энергетику, настроение человека, который готовил. В период восстановительного питания постарайтесь оградить себя от влияния негативных или просто чуждых вам вибраций. Всегда готовьте пищу самостоятельно. Тем более, что в процессе приготовления соков и пищи, вы наполняете их собственной любовью, энергией и доброжелательными мыслями. Намного лучше и полезней, если вы будете выжимать сок вручную, натерев фрукты или овощи на мелкой терке и отжав с помощью марли — сок, приготовленный таким образом, впитает в себя гораздо больше вашей энергии и положительного настроя, а значит, он усвоится лучше, легче и в полном объеме. Очень действенно и благотворно повторять во время приготовления пищи мантру или молитву, повторяя ваше любимое Имя Бога. Джапа (повторение Имени Господа) оградит ваш ум от дурных мыслей, а сама практика повысит уровень вибраций вашего сознания и приготовляемой пищи.

Для иллюстрации того, как сильно влияют мысли повара на пищу во время ее приготовления, приведу одну небольшую историю:

На севере Индии в городе Шринагаре жил один ученый и благочестивый священник. Звали его Карна. Его жена тоже отличалась всеми добродетелями. Однажды вечером к его дому подошел санньясин (странствующий отшельник) Ананда, просивший подаяние. Карна был счастлив принять его. Чтобы оказать аскету должное гостеприимство, брахман Карна пригласил Ананду отобедать у него на следующий день. Священник старательно готовился к приему известного святого, развесив над дверью и по всему дому украшения и зеленые гирлянды. Но случилось так, что его супруга внезапно почувствовала недомогание, не позволившее ей заняться приготовлением званного обеда. Бойкая соседка, прослывшая о болезни жены, вызвалась помочь Карне готовить еду. Ее пригласили на кухню и оставили там на некоторое время одну.

Вот началась торжественная трапеза. Все были рады и довольны. Мудрые речи о смысле жизни и природе Бога услаждали слух обедающих. И вдруг санньясина во время еды охватило неодолимое желание украсть золотую чашу, поставленную у его тарелки. Несмотря на титанические усилия аскета, порочная мысль одержала вверх: Ананда поспешил к выходу, утаив чашу в складках одежды. Однако санньясин не мог заснуть той ночью. Его донимали угрызения совести и желание раскаяния. Ананда чувствовал, что навлек бесчестие на своего гуру и на всех святых, к которым обращался в своих молитвах-мантрах. Измученный аскет вскочил с постели и со слезами на глазах бросился в дом священника. Там он упал к ногам Карны, горько раскаялся и вернул украденное пораженному брахману. Все в доме были очень удивлены: как такой известный, такой святой человек мог пасть до грязного воровства? Кто-то предположил, что порочная мысль могла перейти к нему от того, кто готовил съеденную им пищу. Заговорили о соседке Карны. И тут выяснилось, что она — неисправимая воровка. Пище, которую она готовила, передалась ее тяга присвоить ту самую злополучную чашу. Все о чем мы думаем во время приготовления пищи и за обеденным столом, переходит в еду…

В этой истории также усматривается одна из причин, почему ученикам йоги предписывается готовить пищу самостоятельно, а лучше — питаться лишь сырыми фруктами, невареными овощами и молоком.

*Человек страдает, потому что не знает о сокровище, которое он имеет в себе, подобно нищему, не ведающему о миллионах, спрятанных под полом его хижины.*

Дорогие мои, вот схема выхода из длительного голодания, которой придерживается автор. Многие специалисты по лечебному голоданию, например, Геннадий Малахов, рекомендуют начинать выход из голодания вечером, но мой Учитель Георгий Бореев и мой личный опыт говорят о целесообразности начала питания утром, поскольку вечером и ночью активизируются очистительные процессы — особенно печени и кишечника, а днем — легче запускается работа желудочно-кишечного тракта.

Итак, в 8.00 начинаем прием свежеприготовленных соков. Соки могут быть самыми разными, из свежих фруктов и овощей, например, из яблок, моркови, апельсинов, свеклы. Пить их следует по стакану через каждые два часа, последний прием сока в 18 часов. Первый день необходимо употреблять соки наполовину разбавленные водой, на второй день концентрация соков увеличивается — они разбавляются водой на треть или четверть. В третий день соки выпиваются неразбавленными. На четвертый день можно в сок добавить одну-две чайные ложки измельченного жмыха, который остается после его приготовления. Мелкие частицы жмыха дадут работу желудку и восстановят перистальтику кишечника. Если после приема такого «утяжеленного» сока чувствуете чрезмерную тяжесть в желудке, значит, соки еще не «разбудили» его, лучше попейте еще день обычные неразбавленные соки. Если все нормально, на пятый день можно еще увеличить густоту сока. На шестой день утром выпейте стакан сока, а через 2 часа съешьте, тщательно разжевывая, половину яблока или апельсина. Через 2 часа съешьте оставшуюся половинку. По прошествии следующих двух часов, можно съесть уже целый фрукт, если нет чувства чрезвычайной переполненности желудка и тяжести в нем. В завершении, еще через 2 часа, выпейте стакан сока.

На седьмой день выхода из голодания: в 8.00 — сок, в 10.00 — салат; в 12.00 — сок, в 15.00 — зашпаренные в кипятке яблоки или помидоры, в 18.00 — сок.

На восьмой день: в 8.00 — сок, в 10.00 — салат; в 15.00 — тушеные овощи, в 18.00 — сок.

После этого можно в рацион добавлять варенные на воде каши (гречку, геркулес, рис), легкие супчики и т. д. Все нужно есть без добавления соли. Постараться не употреблять хлеба. Главное не переедать, перетерпите этот период, и чувство голода навсегда покинет вас.

Далее отмечу, что большую роль в моем питании занимает проросшая пшеница и фруктово-овощная смесь, приготовленная в блендере. Яблоки с морковью и проросшей пшеницей измельчаются в блендере с небольшим количеством воды. И такой энергетический коктейль заменяет завтрак. Смеси могут быть разными, например, капустно-морковно-свекольными и другими. Но главным обязательным компонентом в них является проросшая пшеница.

Перед каждым приемом пищи следует читать мантру или молитву. После каждого приема сока или любой другой пищи, я рекомендую проводить небольшую медитацию (упражнение). Нужно лечь на спину, расслабиться и посылать Любовь и добрые мысли всем органам физического тела, в первую очередь тем, которые больше всего нуждаются в вашей помощи и поддержки. Во время выхода из голодания сложнее всего приходится желудку, кишечнику, печени, почкам, селезенке, легким, сердцу. Почувствуйте расположение каждого органа, улыбнитесь ему, выразите благодарность за неустанную преданную работу, пошлите свою любовь и поддержку, попросите их немного потерпеть и пообещайте, что впредь вы не будете перегружать их излишним количеством пищи, а также вредными продуктами. Затем наполните любовью каждую клеточку организма, окутайте любовью все ваши тонкие аурические тела. Когда почувствуете, что весь ваш организм переполнился любовью, пошлите ее всю до остатка людям — родным и близким, знакомым и приятелям, друзьям и врагам, святым и преступникам, бомжам и правителям государств — всем в равной мере. Пусть ваша Любовь (точнее Любовь вашего Высшего Я, то есть Бога) окутывает и обволакивает все существа, наполняет их счастьем, радостью, светлыми мыслями. Божественная Любовь разрастается и распространяется на животных, растения, царство минералов. Она наполняет весь Земной Шар, охватывает Солнечную Систему, нашу Галактику, Вселенную, все Божественное Творение. Потом следует осознать, что все это и есть Бог, то есть Вы, что существует лишь вечный и неизменный Океан божественной Любви, тончайшей энергии, чистейшего Сознания, извечного Блаженства (Сат-Чит-Ананда), все есть Бог и Вы — волна на поверхности этого безграничного Океана, капля, которая отделилась на крохотное мгновение, чтобы снова слиться в глубоком Единстве.

*Человек не должен уподобляться губке, впитывающей в себя все страсти и эмоции, все радости страдания, какие предоставляет ему на подмостках жизни кудесница Природа. Человек должен уподобиться лотосу, который раскрывает свои лепестки навстречу солнцу: лотосу, к которому не пристает ни грязь пруда, где он произрастает, ни даже вода, держащая его на плаву.*

На этом упражнение завершено, полежите немного, не спешите вскакивать и бежать по делам, пусть энергия пищи и тонкие вибрации Любви усвоятся всеми клетками организма. Это упражнение отличается тем, что вы тут же мгновенно можете ощутить отдачу, проявление его благотворного влияния. Если вы четко визуализировали свои органы и искренне направляли им любовь, например, желудку, то тут же почувствуете, как он отозвался и откликнулся на вашу любовь и признательность за его преданный и бескорыстный труд. Если взаимопонимание, основанное на любви, найдено, то желудок начнет активней пробуждаться после спячки голодания и быстрыми темпами возобновит свою нормальную работу. Поддерживайте эту связь и понимание, почаще выражайте своим органам благодарность за их нелегкую работу. И тогда они начнут лучше и надежней выполнять свои функции. Это касается и всех других органов, как в Физическом организме, так и в тонких телах.

Ваша божественная Любовь и энергия, охватывая все Творение в целом, творит чудеса и обожествляет всех людей, которым вы ее посылаете (при этом также необходимо четко представлять, визуализировать образ каждого человека). Тем самым возвышаетесь и обожествляетесь вы сами. Это упражнение укрепляет организм и защищает его от стрессов, перенапряжений, страхов и тревог.

У многих в эти дни возникают проблемы со стулом. На 4—5 день выхода из голодания, если не произошло самостоятельного опорожнения кишечника, предпримите небольшую клизму, чтобы размягчить каловые массы. У большинства людей организм после голодания становится «жадным» и энергично впитывает в себя все, что попадает в кишечник, поэтому масса в кишечнике становится настолько густой, что нормальное прохождение ее по толстому кишечнику затрудняется. Клизмы в этом помогут, но злоупотреблять ими тоже не желательно, так как организм должен наладить работу желудочно-кишечного тракта и опорожнение кишечника должно происходить самостоятельно, а также должна сформироваться необходимая микрофлора желудка и кишечника.

*Физическое довольство и спокойствие — опаснейшие враги наши. Ничего так не гасит внутренний огонь, как обеспеченность завтрашнего дня.*

В период восстановительного питания все органы вашего организма свежие, отдохнувшие, полные сил. Они с удовольствием включаются в работу и легко подстраиваются под любой режим и рацион, который вы предлагаете своему телу. Желудок без труда переваривает любую пищу, кишечник создает благотворную микрофлору, печень и почки справляются с любыми токсинами. Но желудок одинаково легко приспосабливается и к чрезмерному количеству пищи. Если человек после голодания не выдерживает чувства голода и начинает безудержно есть, желудок быстро растягивается и может увеличиться в несколько раз. После чего, привыкнув к такому ненормальному режиму, будет постоянно требовать еды. А организм, склонный делать запасы после перенесенного «шока» голодания, удивит вас своей способностью «припрятывать» килограмм за килограммом во все проблемные зоны. Округлившиеся формы могут обрадовать далеко не каждого. Перевозбужденный аппетит и гипертрофированное чувство голода имеют склонность стремительно развиваться и укрепляться, если во время выхода из голодания дать им слабину и пойти у них на поводу — поверьте, успокоить их и унять после этого будет намного сложнее, чем перетерпеть пару дней сразу после завершения голодания. Поэтому настоятельно рекомендуем во избежание эксцессов не набрасываться на еду, но собрать волю в кулак и чуть-чуть потерпеть и вы с удовлетворением заметите, что вполне насыщаетесь значительно меньшими порциями, чувство голода утратит над вами свою власть, а самочувствие и настроение всегда будут великолепными.

Во время восстановительного питания, когда разгорается аппетит, достичь чувства насыщения — значит причинить себе вред. Лучше быть постоянно впроголодь, чем хотя бы раз переесть. Приходится сдерживаться.

Однако, некоторым людям подобный «строгий» выход из голодания может показаться слишком затянутым и изнуряющим, поэтому ниже приводим варианты восстановительного питания, которые предлагают разные специалисты по лечебному голоданию.

Известный автор и приверженец лечебного голодания Герберт Шелтон пишет: «Можно начинать питание после голодания, используя любые доступные продукты, но по нашим исследованиям, самое безопасное — это использовать соки. Годятся фруктовые и овощные соки. Они должны быть свежевыжаты. Если им дать постоять, они теряют ценность и витамины в результате окисления. Консервированные малопригодны для выхода из голодания. Осторожность, соблюдаемая при выходе из голодания, обычно пропорциональна длительности периода воздержания.

Предположим, голодание длилось более 20 дней. По окончании голодания в течении первого дня я даю выходящему по полстакана сока ежечасно. Я предпочитаю начать давать сок с 8 утра и прекратить в 18 вечера. Очевидно, это можно выполнить только в тех случаях, когда возобновление питания произошло до чувства голода. Если вернулся аппетит, голодание следует прерывать в любое время суток.

На 2-ой день я даю по стакану сока каждые 2 часа. В целом, это такое же количество сока, но дается он за раз в больших количествах и с большими интервалами. Иногда обнаруживается, что этого количества слишком много. Если голодающий жалуется, что он столько не хочет, ему разрешается пропустить один или два срока еды.

На 3-й день — я даю апельсин на завтрак, два — на обед и три — вечером. Вместо апельсинов можно дать соответствующее количество грейпфрутов, свежих спелых помидор или других сочных фруктов в зависимости от сезона. Не так важно, чем кормить, как важно не перекормить. Эти фрукты должны быть свежие, спелые и хорошо разжевываться. Всякая тенденция проглатывать еду с жадностью должна пресекаться.

На 4-й получает небольшой завтрак из цитрусовых или одного-двух свежих фруктов или дыню, смотря по сезону. Днем овощной салат без соли, масла, уксуса, лимонного сока и других приправ и один крахмалистый овощ, вареный. Вечером — снова фрукт. Эта еда должна быть легкой, но несколько большей, чем завтрак.

На 5-й — снова фруктовый завтрак. Днем — салат, 2 вареных зеленых овоща и печеную картошку или белок (немного). Вечером — фруктовая еда. Не вегетарианцам я разрешаю в эту еду выпить  стакан простокваши, сделанной из непастеризованного молока.

На 6-й меню остается прежним, только количество несколько увеличивается. К концу первой недели голодающий должен получать нормальное количество пищи. Не разрешается перекусывать между приемами пищи и есть вечером перед сном. План питания на выходе после голодания включает в себя трехразовый прием простой, состоящей из свежих овощей и фруктов, пищи. Если позднее появится индивидуальное желание перейти на двухразовый или одноразовый прием, это будет наилучшим решением после стабилизации веса».

*Во всем полагайся только на себя, на свой опыт.*

Знаменитый теоретик и практик лечебного голодания Юрий Николаев пишет: «Правильность проведения восстановительного периода имеет не меньшее, если не большее, значение, чем голодание и тут необходимо постоянное наблюдение врача и хорошо разработанная диетология… Как бы безболезненно и удачно не протекал процесс голодания, переход к восстановлению всегда воспринимается как одержанная победа, как праздник. Соки, фрукты, необременительная пища после голодания кажутся особенно вкусными».

Ю.С. Николаев в своей клинике разработал следующую схему выхода из голодания:

В первый день — только соки наполовину разбавленные водой (морковный, виноградный, яблочный). Во второй день соки потребляются в неразбавленном виде, то же в третий день. На четвертый—пятый день к сокам добавляются фрукты и морковь в протертом виде. На шестой-седьмой день — каши размазни (гречневая, пшенная, рисовая, геркулес). Их рекомендуется тщательно и очень долго жевать. «Жевать», смаковать Николаев предписывает и соки, пить которые следует маленькими глотками, смешивая со слюной, что очень важно.

Далее, с 10-го по 30-й день диету по системе Николаева, можно варьировать в зависимости от наличия продуктов, придерживаясь растительно-молочного питания с максимальным содержанием витаминов и минеральных солей. При отсутствии свежих фруктов и овощей их можно заменить соответствующим количеством консервированных или сушеных, при этом жевать их необходимо еще тщательнее. Желательно увеличить прогулки на свежем воздухе.

Начиная с восьмого дня Николаев рекомендует принимать кефир или молочнокислые продукты, а также свой «фирменный» винегрет. Состав винегрета на порцию 500 граммов (ее делят на две равные части): картофель вареный — 250, морковь сырая тертая — 100, свекла вареная — 80, капуста сырая — 50, масло растительное — 15, лек репчатый — 5 граммов. В винегрет разрешается добавить чайную ложку лимонного сока. На время восстановительного питания в клинике Николаева установлен режим с пятиразовым питанием. С 1-го по 6-й день выходящие из голодания получают пищу 5 раз в день: в 9,12, 15, 18, 21 час, а с 6-го по 30-й день — 4 раза: в 9, 13, 17, 21.

Юрий Николаев особенное значение придавал здоровому образу жизни и правильному питанию после курса голодания: «После завершения восстановительной диеты можно постепенно переходить на то питание, которое вы выберете на будущее в качестве обычного. В дальнейшем нужно по возможности придерживаться питания с максимальным содержанием свежих, натуральных растительных продуктов без искусственных добавок и без консервантов. Здесь уместно ещё раз подчеркнуть, что голодание предоставляет человеку возможность начать жизнь с «чистого листа», иначе говоря, ваше состояние в дальнейшем будет полностью зависеть от последующего питания и от всего образа жизни. Надо только осознать свои прежние ошибки и не повторять их».

*Чем лучше человек, тем труднее ему подозревать других в плохом.*

Геннадий Малахов советует выходить из длительного голодания следующим образом: на урине с медом, отваре из трав с медом, отваре шиповника с медом, свежевыжатых соках (морковный, яблочно-свекольный, апельсиновый). «Все зависит от сезона года, — говорит он, — и возможности приобрести соответствующие продукты». Дальнейшее питание по Малахову — фрукты (сладкие яблоки), салаты (капуста с морковкой, капуста с огурцами), слегка тушеная капуста с морковью, печеная тыква, отварная свекла, хлеб из проросшего зерна, каши на воде (гречневая, перловая, пшенная, пшеничная), суп из проросшего зерна. В дальнейшем Г. Малахов разрешает потреблять орехи, сыр и другие продукты.

Особое внимание в своей системе здорового образа жизни и выхода из голодания Малахов отводит употреблению только тех продуктов, которые произрастают в местности, где проживает голодающий. Он утверждает, что фрукты и овощи, привезенные к нам из других стран, обладают другой энергетикой и только вредят здоровью человека. Вот рекомендации Г. П. Малахова по дальнейшему питанию для хорошего пищеварения: «Восстановительный период продолжается столько же, сколько длилось голодание. Постарайтесь хотя бы в этом периоде питаться правильно. Идеальная диета на 50 % должна состоять из сырых фруктов и овощей. Свежие овощи, фрукты и соки на их основе — это пища, богатая жизненными силами».

Американский специалист по лечебному голоданию доктор А. де Вриз предлагал своим пациентам следующую программу выхода из голодания: «Голодание может быть прервано соком, который следует давать в количестве полстакана через час или же по стакану каждые два часа. На второй день может быть тот же распорядок, или сок может даваться с меньшими интервалами. На третий день можно принимать по одной чашке сока, как еду (чашка — 500 граммов). В следующие дни количество сока может быть увеличено, но всегда должно проявляться чувство меры. Излишества могут доставить пищевые осложнения.

Лучшие соки для использования после голодания — только что приготовленные. Такие соки, конечно, вкуснее и полезнее. Соки, которые используются для выхода из голодания, должны приготовляться при комнатной температуре, это способствует легкому пищеварению. Холодные и замороженные соки должны избегаться в это время. Первое время сок следует сосать очень медленно.

Если соки потреблять в спешке без правильного смешивания со слюной, возможны судороги в желудке и образование газов. Если же соки «прожеваны» перед глотанием, то кислота и сахар фруктов смешиваются со слюной, и работа желудка будет сведена к минимуму.

Продолжительность соковой диеты колеблется от одного до шести дней в зависимости от длительности голодания и возрастает соответственно от длительности голодания. Например, при 1—2 дневном голодании необходимо на выходе пить соки, одни лишь соки, 1 день.

При 4—8-дневном голодании пить одни соки 3 дня.

При 9—14-дневном голодании пить соки 3 дня.

При 16—24-дневном голодании пить соки 4 дня.

При 25—35-дневном голодании пить соки 5 дней.

Свыше 35 дней голодания пить соки 6—7 дней…

Такая схема, если ее выдержать, значительно усиливает результаты лечебного голодания, страхует от всех нежелательных случайностей.

В диете, следующей после соковой, могут употребляться все виды сырой пищи. Такая сырая диета должна продолжаться столько же времени, сколько соковая. Первое регулярное питание сырой пищи после соковой диеты должно быть ограниченным. В последующие дни количество пищи может постепенно увеличиться, однако необходимо строго следить за количеством пищи во избежание пищеварительных эксцессов. Допустим только постепенный переход к большему количеству пищи. Ограничение в еде всегда желательно, и это особенно важно после длительного воздержания. В равной мере важно правильное жевание пищи. Жидкость надо глотать маленькими глотками, твердая пища должна пережевываться до непроизвольного глотания. Серьезное внимание к этим моментам предотвратит перегрузку пищеварительных органов в то время, когда они восстанавливают свою работоспособность.

Больше всего осложнений бывает от неправильного прерывания голодания. Ключом к проведению успешного конца голодания является правильное индивидуальное проведение соковой диеты, затем диеты из сырых фруктов и овощей. Когда обеспечивают разнообразие сырой пищи, употребляют ее в ограниченном количестве и хорошо жуют, то обеспечивается нормальный физиологический переход организма к полному питанию».

*Исполняя свое внутреннее назначение, живя для души, человек невольно и самым действенным образом служит улучшению общественной жизни.*

Дорогие мои читатели, в особых случаях при некоторых заболеваниях возможно прерывание голодания не с сока. Например, профессор Николаев советует при язвенной болезни желудка или двенадцатиперстной кишки лучше начинать питание с жидкого процеженного слизистого отвара овсянки, геркулеса или гречки, постепенно, день за днем, увеличивая густоту. Эта рекомендация особенно полезна при обострениях и в тех случаях, когда свежие соки раздражают слизистую желудка и кишечника. Для людей, страдающих от аллергических заболеваний — бронхиальной астмы, экземы, сахарного диабета — можно начать выход из голодания с приема сыворотки из-под свежей простокваши.

Однако это касается только хронических запущенных форм перечисленных заболеваний, где все зависит от тяжести недуга и от индивидуальной непереносимости организма к свежим сокам, когда они не принимаются, отвергаются желудком, раздражают слизистую, вызывают рвоту. Во всех других случаях после длительного голодания настоятельно рекомендованы соковые диеты. Многолетний опыт тысяч людей убеждает, что наилучшие результаты на выходе из голодания дают сырые соки из свежих фруктов и овощей. Они легко перевариваются, быстро усваиваются, эффективно запускают и восстанавливают деятельность пищеварительной системы. В отличие от прерывания голодания с помощью любой другой жидкой или твердой пищи, употребление соков не вызывает никаких осложнений. Не зарегистрировано ни одного такого случая!

Дорогие мои, на весь восстановительный период из рациона полностью исключается поваренная соль. Ее потребление вызывает сильные отеки, нарушает обмен веществ. Следует избегать употребления продуктов, содержащих в себе скрытую соль, различных полуфабрикатов. Людям с повышенной или пониженной кислотностью, больным гастритом, а также страдающим язвенным колитом следует осторожно употреблять растительное масло. Абсолютно запрещены алкоголь и курение (если эти привычки укоренились в вас, избавьтесь от них немедленно), крепкий чай и кофе. Совершенно недопустимо употребление мяса, мясных продуктов, грибов, яиц. Следует избегать жареного. О вреде хрустящих корочек, образующихся при жарке, наслышаны все — их очень трудно усвоить и еще сложнее выделить. В результате злоупотребления жареным возникают закупорки капилляров, а затем артериальных сосудов и вен, развивается тромбофлебит. Все, что вредно в обычных условиях для организма, еще более вредно в первые месяцы после длительного голодания.

И последнее, не столь важно какие продукты вы выберите, на какой диете и режиме питания остановитесь — для воплощенной в физическое тело души важнейшей задачей остается преодоление ею порабощающей зависимости от самого процесса поглощения пищи и того или иного вида продуктов, не быть рабом своего желудка. Постарайтесь избегать кармоубийства — употребления мяса. Принимая его во внутрь, вы увеличиваете спрос на этот вреднейший продукт, поощряете страшное преступление — забой скота. Мясоеды наращивают себе тяжелейшую карму, портят здоровье, понижают уровень вибраций своего сознания, закрывают верхние чакры. Не говоря уже о том, что мясо очень сложно переваривается, затрачивает огромное количество тонкой внутренней энергии организма на расщепление грубомолекулярных белков. В древности в Азии существовала изощренная казнь, когда приговоренного к смерти человека, кормили одним вареным мясом. Через месяц подобной диеты любой даже самый здоровый преступник погибал. А в наши дни деградация зашла настолько далеко, что миллионы невежественных людей ежедневно возводят себя на обеденный эшафот. Нет ничего удивительного в том, что мясоедение является основной причиной болезни и смерти в девяноста пяти случаях из ста. Божественный свет не сойдет на того, чей желудок забит мясом.

Помните, что желания растут как снежный ком. Сегодня у вас в голове вертится одно гастрономическое желание, которое при его удовлетворении завтра порождает сотню других желаний подобного толка. При попустительстве они имеют тенденцию усиливаться и становиться более требовательными. Это касается не только материальной, но и духовной пищи. Стоит поддаться минутной слабости, внезапному эмоциональному порыву и погрузить свой ум в просмотр низкосортного художественного фильма или чтение развлекательной литературы, посещения различных Интернет-ресурсов, как ум пустит свои метастазы в этот питательный внешний бульон и в рассеянном, не дисциплинированном человеке начнут формироваться привязанности и привычки. На месте старых появятся новые желания, а внутренние фильтры и контроль за содержанием фильмов, книг, статей, к их смыслу и духовному наполнению будут неуклонно снижаться. И глядишь, через какое-то время садхак уже жить не может без свежих новостей, без социальных сетей, без электронной почты, без просмотра фильмов или других телепрограмм.

Йоги и мудрецы Востока говорили и говорят, что для питания человека гораздо важнее тонкие впечатления, чем грубые продукты. Поэтому они во все времена столь привержено рекомендовали придерживаться практики воздержания в самом широком смысле. Неотъемлемой частью духовного развития, кроме диеты и воздержания, всегда считались сатсанг (общение со святыми людьми), чтение священных текстов, ежедневное выполнение упражнений, медитации и т.д.

*Все дороги, ведущие в царство чувственного опыта — кривые. Только медитация ведет к Богу.*

Грубая тамасическая пища, низкосортная литература, газеты, телевидение, фильмы, СМИ, интернет — очень сильно снижают общий уровень ваших вибраций, если уделять им свое внимание. Это приводит к извращению чувств, разложению, развращению ума. Люди начинают отдавать предпочтение ловкости и смекалке, а не добродетели. В наше время честный бизнес — нонсенс. Отсутствие в школах обучения святым писаниям, дурной пример взрослых, которые без тени стыда позволяют себе такие неблаговидные поступки, как мошенничество в бизнесе, фальсификация продуктов питания, вероломство в политике — все это, как отмечают Риши — признаки Кали-Юги, деградации общества, которые приводят к преступлениям. То, куда направлен ум человека и сконцентрировано его внимание и составляет его реальную действительность, образует фундамент будущего (карма).

То, какая пища попадает в желудок человека, определяет его склонности, побуждения, эмоции и мысли. Сатвическая пища порождает спокойствие ума, умиротворение, удовлетворение жизнью и доброжелательность. Раджасические продукты побуждают человека к активным действиям, возбуждению чувств и желаний. Тамасическая пища ввергает ленивых людей в полное невежество, леность, апатию.

Диета непосредственно связана с умом, формируя его. Мудрец Уддалака наставлял своего сына Шветакету такими словами: «Съеденная пища делится на три: крупные частицы превращаются в экскременты, средние — в плоть, а мелкие — в ум». В «Чхандогья-упанишаде» находим такие слова: «Чистая пища очищает природу человека; чистая природа приносит памятование о «Я», памятование о «Я» обрубает все связи и привязанности».

Молоко, фрукты, зерна, сливочное масло, помидоры, сыр, шпинат — саттвические продукты. Они очищают ум. Рыба, яйца, мясо и
т. д. — раджасические продукты. Они возбуждают страсти в мужчине. Говядина, лук, чеснок и т. д. — тамасические продукты. Они наполняют ум инертностью и злобой. Господь Кришна говорит Арджуне в «Бхагавад-Гите» (XVIII: 8—10): «Люди, обладающие спокойным (Саттвическим) темпераментом, предпочитают пищу, которая увеличивает жизнеспособность, силу и способствует долголетию; пищу, улучшающую физическое здоровье и делающую ум чистым и радостным; плотную пищу с естественным ароматом; питательную, свежую пищу, содержащую естественные масла и приятную на вкус. Беспокойные люди, обладающие неукротимым (Раджасическим) темпераментом, предпочитают очень острую, очень кислую, очень горькую, очень солёную или очень горячую пищу. Такая пища вызывает дискомфорт, страдания и болезни. Поэтому её приём способствует возникновению тревоги. Люди, обладающие притуплённым и ленивым (Тамасическим) темпераментом, предпочитают несвежую, безвкусную, переваренную, оставленную на ночь, испорченную и вонючую пищу. Такая пища утратила свою жизнеспособность и питательные свойства».

Для духовного развития важна умеренность и сбалансированность, а не широта рациона. Широкий рацион приводит к болезням печени, почек, поджелудочной железы. Хорошо сбалансированный рацион помогает человеку духовно развиваться и работать без устали, поддерживает на высоком уровне жизнеспособность и оптимизм. Человек — то, что он ест. Заполните желудок на половину приятной, вкусной и здоровой пищей, еще на четверть — чистой водой, а еще четверть оставьте пустой для расширения газов. Это — йогическая умеренность в еде. Следует избегать несвежих, испорченных, разложившихся, грязных, повторно разогретых, вчерашних продуктов. Пища должна быть простой, легкой, здоровой, легко перевариваемой и питательной.

Пища — это только грубая часть энергии, аккумулируемой человеком. Она является источником энергии для тела и ума. Если вы можете получать энергию просто усилием воли, если вы владеете йогической техникой получения энергии непосредственно от Солнца или космической праны, вы можете вообще отказаться от пищи. Такой йог достигает кайя-сиддхи, или совершенства тела.

Воплощения Любви и Света, я намеренно подробно описал возможные варианты выхода из голодания, привел мнения авторитетов по лечебному голоданию. Но так как у каждого из нас собственный уровень сознания и собственные иллюзорные стереотипы мышления и шаблоны по сочетаемости, «тяжести» и усвояемости продуктов, каждый из вас может самостоятельно составить свою собственную программу выхода из голодания. Последнее предостережение: не переедайте и побольше внимания уделяйте свежевыжатым сокам.

**Некоторые «подводные камни» голодания.**

*Когда достигаешь самадхи — душа превращается в Божественный Свет.*

Дорогие мои, что ни говори, но абсолютно здоровых людей в наши дни на Земле не бывает. Неправильное питание и мысли, малоподвижный и малодуховный образ жизни переполняют организм отходами, душевными, духовными, морально-этическими «шлаками», превращают человечество в общество инвалидов тела и духа, не способных ни творить, ни любить, ни работать, ни познавать Бога.

Физическое тело часто уподобляют жилищу Бога, но очевидно, что каждому помещению рано или поздно требуется генеральная уборка. Год за годом в каждом доме скапливаются ненужные вещи — одни испортились или вышли из употребления, но по эмоциональной или эгоистичной привязанности продолжаются храниться на чердаке или антресолях. Нечто подобное происходит и в человеческом теле. Поначалу старые вещи не доставляют хлопот, так как подсобные помещения — в организме такими «чердаками», «чуланами» и «антресолями» служит соединительная ткань и жировая клетчатка — пусты и могут вместить многое. Но с течением времени свободного места в этих кладовых несчастья остается все меньше, и однажды наступает момент, когда в них не только нельзя больше ничего положить, но даже невозможно их проветрить. Иногда встречаются такие «плюшкины», что превратили весь дом — свое тело — в один большой склад всевозможного хлама этого мира. Именно подобное стяжательство приводит практически ко всем известным и не известным медикам заболеваниям. Как правило, врачи эффективно подавляют весьма неприятные симптомы возникающих недугов с помощью лекарственных средств (болеутоляющих, противовоспалительных и т.п.). Но в таком лечении примерно столько же смысла, как в попытке избавиться от сердечного приступа, смазывая зеленкой ножки кровати, на которой стонет больной (как в попытке избавиться от смрада, поливая одеколоном переполненные помойные ведра, чтобы избавиться от неприятного запаха — нужно выбросить мусор).

Дорогие мои, в отличие от лекарственной терапии, голодание воздействует на сами механизмы развития болезней, заставляя организм повернуть вспять процесс накопления телесного мусора. То, что когда-то было за ненадобностью отправлено на хранение «в чулан», то есть в соединительную ткань и жировую клетчатку, теперь подлежит «списанию» и дальнейшему уничтожению. С каждым днем процесс ликвидации продвигается все дальше. Организм слой за слоем удаляет то, что отравляет жизнь, наполняет ее несчастьем и страданиями, то есть то, что откладывал годами, и через кровь выводит шлаки и токсины наружу, очищая соединительную ткань и сокращая объем жировой клетчатки.

Поскольку голодание настолько мощный «внутренний доктор», то даже у здоровых на вид людей могут проявиться скрытые заболевания, не говоря уже о не совсем здоровых страдальцев, которых могут подстерегать обострения хронических недугов и весьма нелегкие дни, полные мучений. В связи с этим, к практике длительного голодания нужно подходить крайне осторожно, начиная с однодневного воздержания, постепенно доводя срок до 7—10 дней.

Серия из нескольких правильно проведенных постов в 7—14 дней очистит организм и сознание в такой мере, что можно задуматься о настоящем тапасе — проведении длительного голодания как аскетического мероприятия. Хотя надо стремиться к тому, чтобы всю нашу жизнь превратить в беспрерывную духовную практику, твердый тапас и аскезу, то есть жить осознанно, придерживаясь божественных заповедей, возложив все свои мысли и поступки на алтарь Господа.

*Безграничная добродетель хуже жестокости.*

Во время голодания достаточно часто происходят некоторые непредвиденные ситуации, когда что-то пошло не так, как планировалось и описано в учебниках по голоданию, когда организм прореагировал слишком бурно или слишком пассивно. Большинство этих неприятностей проистекают из чрезмерного загрязнения организма, когда при резком очищении перегружаются выделительные системы. В зависимости от характера каждого человека, его образа мыслей, уровня духовного развития, шлаки накапливаются у всех в разных местах организма и, даже разных по плотности телах, поэтому проблемы по их выведению разнятся.

Зачастую эти явления становятся для новичков полной неожиданностью и иногда повергают их в панику. Но на самом деле, все физиологические процессы, происходящие во время голодания, хорошо изучены врачами и описаны в научных трактатах и популярных книгах, найдены адекватные меры по устранению этих проблем, накоплен огромный практический опыт того, как можно помочь своему организму в этой очистительной работе.

Рассмотрим наиболее распространенные проблемы и «подводные камни», которые встречаются во время голодания.

 1. Чувство голода.

Это первое препятствие, с которым сталкиваются новички в самом начале голодания. В организме возбуждается пищеварительная система, рецепторы посылают тревожные сигналы и если у человека избалована эмоционально-умственная сфера (имеется сильная привязанность к наслаждению вкусовыми ощущениями и удовлетворению гастрономических желаний), то требования организма принять пищу, становятся просто невыносимыми. Решение этой проблемы очень простое — осознанное терпение — через день-два аппетит и нестерпимое чувство голода исчезнут. Изредка встречаются люди, у которых чувство голода не исчезает во время всего срока голодания. Это сильно усложняет проведение голодания, но рекомендация та же — терпение, терпение и терпение. Эффект от поста при этом нисколько не снижается, а у человека при этом растет сила воли и укрепляется характер.

 2. Ухудшение самочувствия и самоотравление.

В той или иной мере эта проблема настигает каждого и каждым переносится по-своему. Как и почему это происходит, подробно обсуждалось выше. Самоотравление из-за резких очистительных процессов — неизбежная расплата за все излишества, которые человек позволил себе за столом, а так же за все эгоистичные, себялюбивые, меркантильные мысли. Наиболее худший вариант самоотравления — блокировка выделительных систем, когда отравляющие организм вещества не успевают выводиться из организма. Все книги и учебники по голоданию в один голос твердят, что при таких симптомах необходимо срочно прервать голодание, чтобы через некоторое время повторить его.

Наступление периода ухудшения самочувствия необходимо предвидеть и с первого дня голодания старательно, без лени и поблажек, помогать организму в его работе. Все процедуры, способствующие очищению, просты и доступны (клизмы, прогулки, водные процедуры, дыхательные упражнения и др.). Методика их применения подробно описывалась. Своевременное и регулярное использование основных процедур снимают симптомы самоотравления. Надо заметить, что сейчас на Земле очень мало воплощенных душ, которые по настоящему не боятся смерти и обладают достаточной силой воли, чтобы продолжать голодание даже наперекор обширному самоотравлению, поэтому так смелы мои рекомендации по преодолению эго и терпению во время голодания. Тем не менее, столкнувшись с подобными проблемами, пребывая в тревоге и ощущая, что даже эти очистительные мероприятия не оказали должного эффекта, дабы не искушать судьбу и не навредить собственному здоровью, следует прервать голодание. Не забудьте после этого все осмыслить и осознать степень своей загрязненности и чрезвычайной привязанности к физическому миру. Опыт даже неполного, досрочно прерванного голодания можно использовать для определения приоритетов дальнейшей работы над собой.

 *Духовное развитие человека определяется не тем, что он делает, а тем, как он это делает; не во внешних обстоятельствах, но в том, как человек внутренне относится к ним, заключается условие духовного роста.*

Не спешите сразу набрасываться на пищу. Прерывание голодания, особенно экстренное, важнейший момент. Попейте несколько дней соки — позвольте организму избавиться от обилия шлаков, которые доставили вам так много страданий. С помощью соковой диеты, воплощенная в теле душа может завершить этот этап работы по очищению сознания — дайте время и возможность душе и организму поработать, иначе вся стронувшаяся грязь снова волной накроет вас, что чревато возвращением старых заболеваний и даже появлению новых.

Особое внимание во время голодания следует уделять проявлению и обострению хронических заболеваний. Здесь лучше перестраховаться — если у вас, например, язва желудка или двенадцатиперстной кишки, или другие серьезные заболевания, то прежде чем исчезнуть эти недуги из скрытой формы могут перейти в острую фазу, вызвать бурное протекание. Следите за своим здоровьем, фиксируйте все симптомы вашего заболевания, чтобы не навредить себе. Любое серьезное дело требует основательной подготовки, длительное голодание возможно только при предварительной очистке организма короткими постами.

И все же бояться голодания не стоит. Вероятность самоотравления собственными шлаками у человека, который во время голодания лежит пластом, не вставая с постели, резко возрастает. Поведение голодающего, пренебрегающего выполнением очистительных процедур, подобно тому, как беспробудный пьяница, валяющийся под забором, захлебывается в собственных испражнениях, не в силах просто перевернуться или приподняться. Так и человек, воздерживающийся от еды, испытывает мучения, страдания, но не желает побороть свою лень. Так преодолейте свою зависимость от одурманящего и затмевающего разум физического мира, поднимитесь с постели, выполните цикл несложных упражнений, прогуляйтесь на свежем воздухе, сделайте клизму, наконец, — и вам станет легче, возрадуется и душа, и тело. Обратитесь мыслями к Богу — и Господь откликнется, не оставит вас в беде.

 3. Ощущение холода.

При голодании человека часто посещает такое чувство, будто он замерзает, хотя температура в комнате не изменилась. При обычном режиме питания организм тратит огромное количество энергии на переваривание и усвоение пищи, а также на выведение остатков продуктов обмена веществ. Эти физиологические процессы вызывают разогрев организма. Во время голодания обмен веществ резко замедляется, и тепла вырабатывается гораздо меньше. Всю внутреннюю энергию организм приберегает для очистительной работы — ему не до лишних энергетических трат. Голодающий человек начинает зябнуть. Кроме того, активная деятельность эфирного тела по «выметанию» шлаков из организма, способствует испарению воды с поверхности физического тела. Эфирный двойник как бы «выдувает» все лишнее через кожные покровы, «прихватывая» при этом молекулы воды. Кожа человека подсушивается, шелушится. Более интенсивное испарение влаги с поверхности кожи также вызывает дополнительный озноб.

Для восполнения тепловой энергии, а также водного запаса в кожных покровах, рекомендуется принять ванну или душ. После чего следует потеплее одеться, на ночь укутаться еще одним одеялом. Озноб в той или иной степени ощущает каждый голодающий. Зимой это чувство острее, летом выражено менее заметно.

 4. Тошнота.

По большому счету, тошнота относится к симптомам самоотравления и ухудшения самочувствия. Выделить ее в отдельный пункт заставляет достаточно широкая распространенность проблем с желудочно-кишечным трактом и тяжесть перенесения тошноты во время голодания. Этим явлением страдают примерно 15 процентов от всего числа голодающих. Чаще всего тошнота связана с печенью и желчным пузырем, когда эти важные органы сильно загрязнены, переполнены шлаками, сгустками застоявшейся и загустевшей желчи, мелкими и крупными камнями. При больной печени, при нарушениях ее нормального функционирования, при чрезмерном загрязнении этого органа, во время голодания зачастую организм не справляется с выведением всех скопившихся в печени шлаков и чужеродных образований. Резкие очистительные процессы вызывают усиленное разжижение сгустков желчи, растворение в ней выделяющихся шлаков. Иногда эта застоявшаяся желчь с растворенными в ней вредными веществами не успевает исторгаться из организма по привычным выделительным каналам (через кишечник, кровь, через легкие или кожные покровы) и тогда эта горькая и ядовитая жидкость начинает забрасываться в желудок. Это и вызывает тошноту, дурноту, головокружение, резкое ухудшение самочувствия, горечь во рту. Все это крайне неприятно и болезненно. Более того, самочувствие стремительно ухудшается по мере того, как желчесодержащая жидкость начинает всасываться через стенки желудка и попадает в кровь. Впрочем, промывание желудка мгновенно снимает все неприятные симптомы — большое количество выпиваемой воды и вызывание рвоты выводит желчь, слизь и все шлаки из желудка. Наступает облегчение, правда не очень продолжительное — все болезненные симптомы могут проявиться вновь, а их появление при регулярном опорожнении желудка может стать периодическим и будет повторяться до тех пор, пока печень не будет очищена в достаточной мере.

*Не зная ясного направления, нет смысла бежать.*

Печень с удовольствием пользуется этим новым открывшимся выделительным каналом и с усиленной энергией направляет через желудок весь запас испорченной желчи и все «добро» растворившихся, раздробившихся камней и шлаков. Путь через желудок короче, быстрее, он чрезвычайно эффективен, так как минует фазу всасывания шлаков в кровь (в случае, если голодающий помогает организму и продолжает освобождать желудок с помощью искусственной рвоты). Это пренеприятное явление чаще всего отмечается в первые дни голодания, но иногда может проявиться и «замучить» человека даже на четвертой неделе голодания. Как правило, во время голодания организм в первую очередь устраняет самые серьезные проблемы, а после их решения, уделяет внимание другим зонам и системам. Так, «руки доходят» и до очищения печени.

При наступлении симптомов тошноты, положение голодающего усугубляется еще и тем, что для очищения печени требуется много жидкости, а питьевая вода при забросе желчи в желудок кажется невыносимо горькой и невкусной. Голодающий инстинктивно сокращает количество выпиваемой воды, некоторые вообще сводят ее потребление к минимуму, так как каждый прием жидкости приводит к наступлению симптомов тошноты и ухудшению самочувствия. А частая рвота приводит к обезвоживанию организма и иногда к ожогу пищеглотки едкими продуктами печени и желчного пузыря.

Очень эффективны для очищения печени горячие ванны и употребление собственной урины, но хочется предупредить читателя о том, что эти очистительные мероприятия настолько ускоряют очищение печени (то есть многократно увеличивают количество выделяемых через желудок и кровь шлаков и исторгаемой желчи), что для нетерпеливого и неподготовленного человека это может оказаться чрезмерным, непосильным испытанием. Хочется пожелать людям, столкнувшимся с этой серьезной проблемой, мужества и терпения. Ваши усилия не пропадут даром. Давно замечено, чем легче дается человеку голодание, тем меньших успехов он добивается, тем меньше Господь вознаграждает его. Боль и страдания невероятно быстро повышают уровень вибрации, обращают мысли к Богу, очищают и утончают душу. Будьте благодарны Богу за те испытания, которые Он возлагает на ваши плечи во время голодания и в повседневной жизни. Но лучше всего предварительно, перед началом длительного голодания тщательно почистить печень и кишечник.

5. Задержка ацидотического криза, его слабая выраженность.

У большинства людей на 6—10 день происходит резкое, спасительное и благословенное улучшение самочувствия. Некоторые голодают специально для достижения этого чувства легкости и просветленности. Это связано с переключением организма на эндогенное (внутреннее) питание. Физическое тело начинает синтезировать сахар из углекислого газа и азота, а клетки-чистильщики (фагоциты) начинают интенсивно поглощать ослабленные видоизмененные ткани. Кетоновые тела (продукты распада жиров), которые ранее переполняя кровь вызывали отравление организма, теперь сами служат пищей для других клеток. Поэтому симптомы самоотравления исчезают и наступает улучшение самочувствия.

Главная причина задержки ацидотического криза — перегруженность организма вредными веществами, его общая зашлакованность, а также замедленность всех процессов в физическом теле. Чаще всего наступление ацидотического криза запаздывает у людей, склонных к тому, чтобы пожалеть себя во время голодания, предоставить организму побольше отдыха, предпочитающих постельный режим и малоактивный образ жизни. Переход на эндогенное питание тормозится из-за переполненности организма шлаками и токсинами, когда они не успевают выводиться, а человек проявляет лень и не спешит помочь собственному организму внешними очистительными процедурами.

Иногда из-за затянувшегося самоотравления, голодающий не замечает переключения организма на эндогенное питание. Ни один человек не может избежать такого переключения, хотя сам момент перехода выражается у всех в разной степени отчетливости. Специалисты утверждают, что чем более выражен ацидотический криз, тем большего эффекта добивается голодающий. Но мой личный опыт убеждает, что эффект зависит лишь от сознательных усилий, которые человек прикладывает во время голодания. Преодоление проблем, сложностей и страданий закаляет характер, укрепляет силу воли, утончает вибрации, а, значит, способствует наилучшему духовному прогрессу. Наоборот, легкое и безболезненное прохождение голодания, ярко выраженный криз, отсутствие проблем и страданий, может расслабить начинающего ученика, сделать его менее чувствительным к божественным энергиям и голосу своего Высшего Я. В тонком мире (за чертой смерти) ценится не результат, не достижение цели, а количество энергии и осознанных усилий, затраченных на духовном пути. Ментальный настрой и Осознанность — гораздо важнее.

6. Контакт с пищей.

Во время длительного голодания следует избегать любого контакта с пищей. В первую очередь оградите себя от лицезрения блюд, процесса их приготовления, прикосновения к ним и вдыхания запахов. Дело в том, что во время голодания в человеке происходят определенные тонкоматериальные изменения и организм приобретает «вампирскую» способность извлекать прану из продуктов на расстоянии — через органы чувств — зрение, осязание, обоняние. По этой же причине голодающему не рекомендуется общаться с другими людьми: он становится предрасположен к вампиризму и неосознанно начинает подворовывать тонкую энергию из ауры собеседников.

7. Контакт с различными веществами.

Дорогие мои, следует запомнить, что во время голодания организм не только отключает пищеварительные процессы, но и активизирует некоторые свои функции, которые обычно не проявлены или выражены очень слабо. Это в первую очередь относится к способности организма на расстоянии черпать энергию из окружающих людей и находящихся в поле зрения продуктов питания. Новые функции приобретают кожные покровы. Обмен веществ на поверхности кожи значительно увеличивается. Повышается не только выделение вредных веществ через поры, но и поглощение через кожу кислорода, воды и других веществ, которые входят в соприкосновение с ней. На коже активизируются рецепторы и организм начинает жадно всасывать и впитывать все, что они определяют как химические органические соединения, которые при расщеплении могут послужить в качестве питания. Поэтому во время голодания особенно важно не допускать контакта кожных покровов с любыми веществами, особенно если они в жидком состоянии или легко растворяемы водой. В первую очередь это относится к мылу, различным кремам, маслам (особенно опасно машинное), духам, одеколонам, косметике, спирту и т.п. Все это организм может расценить как потенциальный источник пищевых веществ и приступает к всасыванию и расщеплению их. Таким образом, эти вещества легко проникают сквозь поры в кровь. Многое из вышеперечисленного содержит в себе вредные синтетические добавки, которые проникая в кровоток, способны вызвать отравление организма. После контакта с подобными веществами или при их случайном попадании на кожу, следует незамедлительно тщательно вымыть руки и участки загрязненной кожи водой.

*Испытания даются вам для того, чтобы проверить вашу стойкость. Поэтому не трепещите перед лицом несчастий. Бог проявляет особую милость, когда решает испытать вас, так как его радуют ваши достижения и Он хочет скрепить их печатью одобрения. С готовностью принимайте вызов на испытания, это способ достичь Вознесения.*

Однажды автор на 24-ом дне голодания готовился к медитации и заправлял маслом лампаду. Случайно лампадное масло попало на руки. Автор поленился сходить в ванную, чтобы промыть их водой. В результате масло стремительно впиталось в кожу и попало в кровь, что вызвало сильнейшее отравление — резкое головокружение, тошноту, ухудшение самочувствия. Автор сообразил, что причиной внезапного недомогания было лампадное масло, но последующее мытье рук облегчения не принесло, так как масло быстро впиталось. Медитация была сорвана, а отравление длилось ровно столько, сколько требуется организму для нейтрализации токсинов и выведения их из организма.

Голодающий организм, который не перестроился на энергетическое питание праной, ищет новые источники питания и жадно набрасывается на все вещества, которые соприкасаются с кожным покровом и которые могут быть использованы как продукты питания. Еще раз хочется предупредить: будьте осторожны! Не пользуйтесь косметикой, увлажняющими и питательными кремами, одеколоном или духами, поменьше контактируйте с мылом, ни в коем случае не берите в руки продукты питания, особенно жирные.

 8. «Провисание» органов брюшной полости.

У худощавых людей конституции «ветер» во время длительного голодания резко снижается мышечная масса, сильно втягивается живот и появляется вероятность болезненных ощущений в районе живота, когда голодающий лежит на боку, а иногда — и на спине. Мышцы брюшного пресса утончаются, кишечник освобождается от содержимого, поэтому некоторые внутренние органы, особенно почки, как бы «провисают» в образовавшихся пустотах. Это вызывает некомфортные, а порой и болезненные ощущения. Любое движение в постели отзывается в почках или других органах, почки словно «болтаются» на веревочках при каждом переворачивании и смене позы. Исходя из личного опыта, автор рекомендует худощавым людям применять эластичный бандаж, который поддерживает внутренние органы. В крайнем случае, замену бандажу можно изготовить самостоятельно, например, намотав на область поясницы сложенное в длину полотенце или простыню. Чтобы ваш бандаж не разъезжался, закрепите его с помощью тонкого ремня, завязав вокруг полотенца пояс или простую бечевку.

 9. Выделение слизи.

У людей конституции «слизь» и «желчь» (рыхлых, полноватых или упитанных) при голодании могут начаться выделения слизи «верхним путем» — огромное количество шлаков удаляется через рот и нос. У таких людей сильно обложен язык, появляются налеты в ротовой полости. В течение 6—7 дней и более может продолжаться свободный отток гноя через ротовую полость из гайморовых или лобных пазух, из зубов, пораженных пародонтозом. Очищаются от гнойного содержимого миндалины при наличии гнойных «мешков» и пробок. Для удаления этих шлаков рекомендуется полоскание ротовой полости водой, содовым раствором, отварами трав, собственной уриной, чередуя их. Полоскание применяется перед каждым приемом воды, то есть не менее 6—7 раз в день. Очень эффективно взять чайную ложечку и каждый раз перед полосканием рта счищать ею налет с языка. Еще большим эффектом обладает промывание носа. Промывать нос можно двумя способами: всасывать каждой ноздрей поочередно воду и выплевывать ее через рот, либо набрать воду в рот и выпускать ее сначала через одну ноздрю (зажимая пальцем другую), затем через другую.

**ВОЗМОЖНЫЕ ОШИБКИ ПРИ ГОЛОДАНИИ**

*Временная неудача лучше, чем временная удача.*

 Несмотря на чрезвычайную эффективность голодания, иногда встречаются случаи, когда голодающий совершал ряд грубых ошибок, которые приводили к печальным последствиям. Негативный опыт всегда лучше рассматривать на чужих ошибках, поэтому разберем несколько таких случаев из практики.

 1. Любитель сиддх.

Эту историю мне рассказал Сергей Николаев — внук знаменитого первопроходца в области лечебного голодания — Юрия Сергеевича Николаева, попросив не раскрывать имени главного участника событий.

Однажды (в 2009 году) в квартире Сергея ранним утром (в 5 утра) раздался телефонный звонок. Сначала он подумал, что очень плохая связь — в трубке что-то шуршало, сопело, раздавались неясные приглушенные стоны и охи-ахи. С трудом Сергей разобрал, что звонил его давний товарищ, с которым он не виделся лет десять. Всхлипы и причитания в конце концов слились в мольбу: «Приезжай, помираю!» Сергей на машине помчался к нему. Заходит — приятеля не узнать — кожа да кости. Вены проступили, глаза закатываются, даже лицо изменилось. Опирается на косяк, говорит шепотом. Оказывается, знакомый Сергея давно грезил о духовных свершениях и подвигах в богопознании. Начитавшись литературы о положительном воздействии голодания, узнав о возможности приобретения с помощью поста сверхспособностей (сиддх), он решился самостоятельно предпринять длительное голодание.

Поначалу голодание проходило у парня гладко: теоретически он был хорошо подкован. Но планы голодающего молодого человека были наполеоновские — добиться чего-то такого, чего не могут обычные люди (что именно он хотел, сам уверенно сказать не мог). Срок голодания увеличивался, но ничего необычного не происходило, и он решил, что такие эффекты наступят, только при 40-дневном голодании. Из последних сил, уже практически не вставая с постели, он продержался сорок дней — организм сильно истощился, но ничего одухотворяющего не происходило! Несмотря на то, что он проголодал столько, сколько постился в пустыне Иисус, заветные сиддхи не наступали. Молодой человек решил начать выходить из голодания, но тут выяснилось, что ничего не получается. Организм не принимает ни разбавленный сок, ни, тем более, твердую пищу. Гортань сокращается, не пускает. А сил у него «заставить» организм нет.

Горе-подвижник, конечно, сильно встревожился, но и этот факт объяснил себе как знак, указывающий на близость вожделенного откровения, на необходимость продолжить голодание. И он, сжав зубы, проголодал еще почти 10 дней, в надежде, что его все-таки посетят экстраординарные способности, и что его проблема с гортанью рассосется сама собой. Медленно тянулись дни, он валялся в постели, но положение только ухудшалось. Он снова предпринял попытки прервать голодание и начать восстановление, но снова безуспешно. Наконец, страх и отчаяние охватили молодого человека. Вот тогда он и вспомнил про Сергея, и позвонил ему ранним субботним утром. Обессиленному голоданием, истощенному до предела, ему было уже не до сверхспособностей — он жаждал одного — как-то выбраться из этой переделки, вернуться к нормальной жизни, к нормальному питанию, восстановить свои утраченные человеческие возможности.

В таком положении застал его Сергей Николаев, который незамедлительно погрузил изможденного товарища на заднее сиденье и повез в клинику, некогда основанную его дедом. Сергей понимал — скорую вызывать нельзя, так как традиционная медицина основана на химических препаратах, а любая инъекция сильнодействующего лекарства для голодающего человека — прямая путевка на тот свет.

Суббота, раннее утро, ленивая тишина приемного покоя Клиники, сонный дежурный врач, который будничным, скучающим голосом вещает, мол, сначала вам, молодой человек, в понедельник необходимо оформить  направление в районной поликлинике, мы его поставим на очередь и в четверг или пятницу примем. «В пятницу некого будет принимать», — хмуро отвечает Николаев. А врач только плечами пожимает: «Порядок есть порядок». Сергей на дыбы: «Помрет человек, кто виноват будет?!» «Я же не просил вашего товарища голодать 50 дней», — резонно замечает белый халат.

Сергей — дюжий малый — стал потихоньку обходить стоечку врача. Тот занервничал, мол, куда это вы, молодой человек? Посторонним здесь не положено. Пришлось Сергею вкратце, простыми русскими словами рассказать и про своего деда, основателя клиники, где врач работает, и про его предков по материнской линии, и про травмопункт за углом. Доктор тут же изменился в лице, прогнал остатки лени и сонливости с чела, весь подтянулся, да и речь его зазвучала более уважительно. Наконец, соизволил он пройти к машине, осмотрел товарища Сергея, посоветовал купить в определенной аптеке питательный порошок (название его Сергей не припомнит), растворимый в воде и неделю поить им горе-голодальщика, объяснил сколько раз и в как принимать это снадобье. Так Сергей и сделал: привез болезного к себе домой, уложил в постель, напоил порошком. После чего отправился на работу.

Вдруг супруга Николаева слышит, изможденный постоялец вопит из последних сил, дескать, все, помираю, в глазах темно, только пятна какие-то, дышать не могу. Не хочу, говорит, умирать! Оказывается, голова у него на подушке повернулась к стене, нос в подушке, ни вздохнуть, ни взгляд перевести. А голову повернуть сил нет. Так вот и горевал, пока голова, с помощью заботливых рук жены Сергея, не заняла нужное положение. И смех, и грех.

Дней через десять в доме Николаевых начали пропадать пряники. Они лежали пару месяцев на дальней полке и успели изрядно засохнуть. Их никто не ел. Сергей порадовался, что наконец жена схрумкала прянички. А супруга удивлялась, как это Сергей, который не очень любил пряники, доел весь пакет. И тут взгляд их остановился на румяном лице, постепенно оправившегося и нагулявшего аппетит, постояльца, который питался исключительно разведенным питательным порошком и… пряниками. Так выяснилось, что товарищ Сергея вполне восстановился после голодания, и на следующий день супруги Николаевы жили без гостей.

*Аватар берет человека и бросает его в плавильный тигель, чтобы отделить шлак и второстепенные металлы, снижающие его истинную ценность, от золота.*

Главная ошибка приятеля Сергея — его голодание проведено с меркантильным желанием достижения сиддх. Неправильная нравственная мотивация голодания, не позволила организму переключиться на питание праной и в течение всего поста, он потреблял исключительно собственные ткани, что привело к чрезмерному истощению. Голодание проводилось как «лечебное», то есть без практической духовной составляющей, без осознанности всех действий и поступков. Все это сместило акцент аскетического воздержания от пищи на физический, поверхностный план, и не повысило уровень вибраций.

Многие земные люди начинают голодать с аналогичными меркантильными целями (в основном в надежде на исцеление от недугов). Но в процессе голодания их сознание настолько трансформируется, что они забывают о своем желании — вместо стеклянной безделушки они получали драгоценный камень, как маленький Дхрува в одной индийской притче.

*До тех пор, пока вы не отбросите привязанность к телу, вы не сможете обрести видение Бога. Иллюзия, или Майя, — это результат привязанности к телу. Реальность одна — Брахман, или Высшее Я. Все остальное — ваше воображение.*

Маленькому царевичу Дхруве было всего 6 лет. Но в столь нежном возрасте он постоянно терпел притеснения и оскорбления от своей мачехи. Потеряв терпение, мальчик решил удалиться в лес, чтобы предаться подвижничеству. На прощание он сказал ей: «Мать! Я обрету милость и благословения Господа и вернусь только после этого». Он выбрал уединенное и необитаемое место. Там царили полная тишина и покой. Лес был настолько густым, что невозможно было ступить и шагу. Всякое перемещение исключалось. В чаще маленький Дхрува стоял на одной ноге и непреклонно совершал аскезу, воспевая: «Нараяна! Нараяна!»

Господь появился и спросил его: «Дитя! Чего ты хочешь?» По степени разумности множество сегодняшних взрослых и образованных людей не идут ни в какое сравнение с маленьким Дхрувой! Дхрува ответил: «Я, маленький мальчик, нахожусь здесь, в этом глухом и потаенном месте, и все же Ты нашел меня. Только Ты мог узнать о моем присутствии, Ты, знающий, где я нахожусь, несомненно, знаешь и то, чего я хочу». Господь ответил: «Сын! Ты должен стать благородным человеком, приведя в гармонию свои мысли, слова и дела. В уме своем ты решил отдаться покаянию и обрести милость Господа. В соответствии с этим ты приказал своему телу прийти сюда и совершать суровую аскезу. Следовательно, твоя мысль и твое действие находятся в единстве друг с другом. Но твои слова еще должны быть определены, ты до сих пор не произнес их. Вот почему Я спрашиваю тебя о том, в чем ты нуждаешься». Дхрува ответил: «Когда я приступил к аскезе, то мечтал о дешевой стеклянной безделушке. Но вместо этого у меня оказался бесценный бриллиант. Раз я получил бриллиант, к чему желать стекляшку? Я решился на покаяние, мечтая стать царевичем и сидеть на коленях своего отца. Теперь у меня нет таких желаний. Мне нужен только Ты».

Господь ответил: «Сын! Я готов дать тебе что угодно. Но сначала Я должен освободить тебя от греха. Ты уповал на что-то и поступил соответственно, но твои слова не в согласии с мыслью и действием. Твое желание будет исполнено только тогда, когда все три будут находиться в гармонии. Поэтому теперь ты должен приступить к достижению этого единства. Затем Я исполню то, что ты сейчас пожелал». Повинуясь повелению Господа, Дхрува вернулся домой.

В нашем примере голодания у товарища Сергея Николаева такого преобразования сознания не произошло, он и не стремился к нему. Виной тому могут служить недостаточная зрелость души либо сильнейшая привязанность к каким-то конкретным земным вещам. У старых, духовно развитых душ во время голодания переключение на праническое питание происходит само. А сознание быстро очищается до такой степени, что голодающий начинает слышать голос своего Высшего Я, осознает свою божественность.

Желание достичь сверхспособностей — скользкая дорожка, на которой поскользнулось множество неофитов. Сиддхи — это цветы на дороге, указатели, которые говорят о том, что вы на правильном пути. Но если вы никуда не движетесь, как вы можете повстречать этот придорожный знак? Еще хуже, если садхак (ученик) спутает этот указатель с самой целью пути. Такой самонадеянный ученик останавливается возле него и вместо продолжения поисков Бога внутри себя, создает культ этому «придорожному столбу», обманывая себя и других в том, что уже достиг освобождения, познал Бога.

2. Возомнивший себя Иисусом

Вот еще один пример неудачного и неправильно проведенного голодания. В практике Г. Малахова был случай, когда его заочный пациент П., занимающийся очищением организма по его книгам, предпринял голодание в 44 дня. П. — бывший мастер спорта по боксу, достаточно молодой худощавый, подтянутый человек, с помощью голодания решил избавиться от последствий полученной в 27 лет черепно-мозговой травмы. П. упал с велосипеда и сильно ударился головой об асфальт, получил сотрясение мозга и кровотечение из левого уха. Ощущения у него были такие, будто в ухе что-то лопнуло. С тех пор в ухе стоит шум, словно рядом работает газосварка. Избавление от этих симптомов он считал основной задачей голодания. Несколько лет назад П. провел 30-дневное голодание. Тогда он ощутил в себе «какой-то столп энергии». Мужчина проснулся в 4.30 от переполнявшего его чувства энергетической переполненности. Он ходил по дому и никак не мог понять, что с ним происходит. Страх и незнание того, что с ним происходит, с чем это связано, победили. П. выпил стакан молока и побежал кросс. Так он вышел из голодания.

А произошло с ним выравнивание энергетики — открылись верхние чакры и пранический поток пробил энергетическую «пробку» в тонких телах. То, что в организме остался страх и сомнения, указывает на наличие сильного психологического зажима. Досрочный выход из голодания прерывал эту восстановительную работу в тонких сферах его аурических структур, а неправильный выход из голодания (выходить надо было на соках, а не с помощью молока; и не бегать в восстановительный период, а принимать горячие ванны и натирать тело оливковым маслом), лишь укрепил, подпитал эту психологическую проблему.

Состояние эйфории, небывалой легкости и переполненности энергией, которое П. испытал во время голодания, он надолго запомнил и с нетерпением жаждал повторения этого опыта. Поэтому предпринимая очередное длительное голодание, мужчина в тайне надеялся испытать его еще раз. И вот на 34-й день поста, в 4 часа ночи, когда П. смотрел по телевизору чемпионат по футболу, он почувствовал некое одеревенение во всем теле, внутреннее напряжение. Мужчина вдруг ощутил, как он выразился, религиозный экстаз. П. «физически почувствовал приближение Бога, Духа или Энергии», неожиданно он разразился потоком слез, стал рыдать, молиться, разбудил мать и начал говорить ей, что он избранник Божий, что днем в их дом придет Иисус Христос.

Очень серьезное нарушение режима голодания — просмотр спортивных соревнований по телевизору. Созерцание подобных мероприятий, где состязаются людские личности и их самость, а также сопереживание той или иной команде или спортсмену, которое не зря называется «болением», — сильно активизирует принцип эго. Человек вслед за логическим умом подразделяет игроков и команды на два полюса — «свои» и «чужие». Голодающий возбуждает ум, сильно увеличивает его влияние на сознание, укрепляет привязанность к спортивным телепрограммам и посещениям стадионов. Такая низковибрационная страсть, характерная для молодых душ, была в П. и раньше, а во время голодания он сформировал свою полную зависимость от любимого вида спорта.

Просматривая футбольный матч П. развивал, выращивал те энерго-информационные структуры души, с которыми он добровольно решил бороться, начав голодание. Таким образом, он не изживал свои ментально-эмоциональные проблемы и привязанности к низковибрационным зрелищам, не боролся с ними, не выкорчевывал их, а развивал эго и укреплял эмоциональную сферу и логический ум, то есть увеличивал свое отождествление с телом-умом-эго, понижал уровень своих вибраций, тем самым сводил на нет все благотворное влияние голодания на сознание.

Сильные эмоциональные волнения в период брахмамухурты (время, наиболее благоприятное для медитаций — с 3 до 6 утра), в конце концов привели П. к такому перевозбуждению эмоционального (витального) тела, которое вылилось в так называемый «экстаз». Такое состояние новички часто ошибочно принимают за транс или самадхи, что приводит их лишь к дополнительному стремительному росту эго и убежденности в собственной значимости, «святости». Это очень серьезное заблуждение и препятствие на пути, справиться с которым крайне сложно, поскольку переубедить эго и рациональный ум человека с помощью слов практически невозможно.

П. продолжил голодание и последнюю неделю из 44 дней, по его словам, «шел на пределе». Когда мужчина закрывал глаза — при сжатых веках шли искры — яркие, красные всполохи. П. вспомнил, как красочно описывал подобное состояние А. де Сент-Экзюпери. Когда писатель с другом из-за поломки самолета шел по пустыне. У них на второй неделе из-за обезвоживания организма появились искры в глазах. Вес П. с 60 кг упал до 44. Больше «приближение Духа или Энергии» он не ощущал, но жаждал повторения. Истощение у мужчины дошло до такой степени, что начали западать глазные яблоки внутрь головы, а при принятии ванны вода заходила под веки.

*Сам ум никогда не заставляет вас страдать; все зависит от  того, как вы его используете.*

Мужчина голодал по методу Г. Малахова и каждый день употреблял собственную урину, и чтобы перебить вкус и запах мочи, жевал жвачку «Орбит». Это еще одна грубейшая ошибка совершенная П. Из-за наличия в жевательной резинке рафинированного сахара, у него не происходило полноценного переключения на эндогенное питание, о переходе на питание праной не могло быть и речи. Все это привело к чрезмерному истощению — организм буквально «съел» себя (западение глазных яблок).

На 44-й день, не дождавшись очередного «прихода Энергии», которого П. одновременно ждал и опасался, он начал выход из голодания. Пил кефир и молоко. Пять дней все было нормально, а потом начались галлюцинации, мужчина вообразил себя Христом, взошедшим на престол в Николаевском соборе. Видение было очень ярким и четким. Пять дней родители не могли понять, что с ним происходит, а потом отвезли его в психушку.

Когда П. очнулся — испытал шок — белый больничный потолок над головой, частичный паралич правой стороны тела, руки не могли даже удержать ложку, не мог писать, при разговоре стягивало челюсти, заикался, речь была невнятной.

Таким образом, многочисленные ошибки привели П. к таким печальным последствиям. Еще раз кратко укажем на них:

1) неправильный, изначально принижающий вибрации настрой на голодание,

2) употребление жвачки, что недопустимо, так как не позволяет организму переключиться на эндогенное питание,

3) просмотр телевизора, тем более спортивных матчей. Увлечение спортивными соревнованиями — удел молодых душ. Это одна из самых низких вибраций сознания. Просмотр их настраивает сознание на эту частоту, поэтому преобразования сознания не происходит, а привязанности и вредные привычки растут, укрепляется эго.

4) выход из голодания на молочных продуктах, которые для организма, перенесшего длительное голодания, являются достаточно тяжелой пищей, особенно цельное молоко, которое практически не усваивается.

Как был обманут этот человек своими чувствами и умом! Они не пропали, не исчезли во время голодания, не уменьшились, а только укрепились и привели к закономерной патологии — в сознании, а затем и теле. Нормальное питание вернуло сознание в привычное русло мышления, заодно понизив общий уровень вибраций, видения исчезли, а человек не только не избавился от последствий травмы, но приобрел новое психическое расстройство. Видения, отпечатанные в теле ума, ввели его в заблуждение, поскольку П. принял свое психическое расстройство за «религиозный экстаз», то есть душевную болезнь посчитал трансом и духовным достижением.

Многие люди не в силах избежать таких ошибок. Например, один известный актер Д., проголодав 40 дней, так укрепил свое эго, что стал хуже, чем был. Он угодил в ловушку гордыни. На словах он называл себя «богом», но этим понятием прикрывал лишь эгоистические наклонности. Это привело его к стремительной деградации. И теперь Д. уже все меньше снимается в фильмах, почти перестал петь свои песни, подражая Высоцкому, а как мотылек летает с одного теле-шоу на другое.

3. Незадачливый «помощник»

Случай этот произошел в практике Юрия Николаева и описан в его книге «Голодание ради здоровья». Однажды среди ночи в клинике раздался телефонный звонок. Тревожный женский голос, прерываемый рыданиями, взывал о помощи: «Помогите, помогите, с Юрием очень плохо! Я совсем растерялась. Что мне делать?» Не без труда дежурный врач выяснил, что Юрий проголодал 36 дней, и ему стало очень плохо. Он начал вести себя, как безумный, говорил несуразицу, бредил. Больной пришел в такое возбуждение, что родным пришлось его связать. Жена была в совершенной панике и никак не могла смириться с тем, что мужа увезли в психиатрическое отделение Боткинской больницы.

*Самое лучшее лекарство на свете — радоваться всему.*

Голодать Юрий начал самостоятельно. Для этого у него была причина: его младшая любимая сестра с детства болела диатезом. Руки, тело и лицо ее покрывались краснотой, постоянно мучил зуд. Брату было тяжело видеть, как девушка потихоньку, чтобы не привлекать внимание, чешется, раздирая кожу до крови. Она лечилась, но ничего не помогало. Молодая учительница начальной школы чувствовала себя глубоко несчастной, никому не нужной.

Юрий хотел помочь сестре. Он начал читать медицинскую, эзотерическую литературу. Случайно наткнулся на описание терапевтического метода лечебного голодания, узнал об успешном лечении им кожных заболеваний и поверил, что лечебное голодание поможет сестре. Да и сам Юрий начал ощущать многочисленные проблемы со здоровьем, досаждавшие ему. Вот прекрасный случай испробовать на себе новое лечебное средство, укрепить свое здоровье и открыть для сестры путь к исцелению и новой счастливой жизни.

Юрий горячо принялся за самостоятельное освоение нового метода: голодать он решил 40 дней, потом 40 дней восстанавливаться. Взял отпуск. И приступил к голоданию. Но на практике голодание оказалось не таким простым, как на страницах книг о голодании. Ему постоянно хотелось есть, мерещилась пища, раздражали запахи. Он без конца рассматривал рисунки в «Книге о вкусной и здоровой пище» (грубейшая ошибка!). Все шло не по «классической схеме», как выразился сам Юрий: чувство голода не проходило (он же сам стимулировал его просмотром «вкусных» картинок!), не было криза, на 36-й день, когда по его расчетам, должен появиться аппетит, он совсем пропал. Пришлось перейти на восстановление. Прием соков не дал облегчения. Стали наплывать нелепые мысли. Юрию представлялось, что он проголодал 40 дней, и успешно закончив свой опыт, стал совершенно здоровым, сильным. Себе он казался высоким блондином. Это было искаженное представление о себе: Юрий — среднего роста, брюнет, астеничен, худ.

Бред, который начался в первые дни выхода из голодания, протекал бурно. Возбуждение все нарастало, мужчина стал метаться, кричать, пытался куда-то бежать. Домашние пришли в ужас, связали его и вызвали «скорую помощь»…

Через несколько дней восстановления в Боткинской больнице психическое возбуждение прошло. Больной выписался с диагнозом «голодный психоз» на почве алиментарной дистрофии. Почему же опыт голодания оказался столь неудачен. Из-за грубейших многочисленных ошибок.

Несмотря на то, что Юрий соблюдал все правила лечебного голодания, он перестарался, «перегнул палку»: он принимал слабительное в течении 21 дня, систематически воздействуя на перистальтику желудка. Нарушилась спонтанная секреция — основа эндогенного питания. Вследствие этого организм не имел возможности использовать свои ресурсы, в нем начались процессы внутренней дезорганизации, которые происходят при алиментарной дистрофии. Результатом был острый «голодный психоз». Кроме того, прием слабительных препаратов возбуждал слизистую желудка, поэтому Юрию и хотелось постоянно есть, из-за этого не произошел ацидотический криз. Ощущение голода мужчина старательно подстегивал и стимулировал нелепым рассматриванием изображений готовых блюд.

Ученым стало известно, что во время голодания организм приобретает способность извлекать энергию из продуктов питания даже через визуальный контакт. При рассмотрении картинок разных вкусностей, этот эффект, конечно, снижен, но зато возбуждается ум, который устроен так, что направленный на внешние вещи и предметы, он автоматически порождает желание обладать ими. То есть вид вкусно и умело приготовленного блюда вызывает более-менее устойчивую мысль попробовать его, а в случае Юрия — «оторваться», «наверстать» после завершения голодания.

Люди, с большим опытом в голодании, советуют оградить себя от контактов с продуктами, от разговоров о пище, от наблюдения за процессом ее приготовления и даже от разглядывания ее изображений, чтения о ней и любой другой информации, связанной с темой еды. Рациональный ум (ум третьей чакры) гораздо сильнее, чем кажется. И он намного хитрее и могущественней, чем это представляется. Эго с помощью умственных уловок настолько ловко манипулирует сознанием, что порой эгоистические проявления ума нам кажутся наполненными духовного смысла нашими собственными светлыми идеями. На то он нам и дается — наш логический ум, чтобы постоянно обманывать нас, вводить в заблуждение и каждый раз проверять воплощенную в физическое тело душу на вивеку — способность к различению, умению различать эгоистические мотивы от божественных идей.

Поскольку ум Юрия был целиком сконцентрирован на своих пищевых привязанностях (он уже грезил о том, как закончит голодание и начнет восстановительное питание, какие блюда он приготовит в первую очередь, какие во вторую, какие из полезных продуктов нужно будет купить и попробовать), его сознание не очищалось. А ум, зацикленный на идее очищения физического тела (ежедневный прием слабительного) и на идее последующего вкусного выхода из голодания, ввергал его в низковибрационные частоты. Ведь эти мысли сильно привязаны к Земле, к физическому плану.

Вместо того, чтобы с помощью сознательного отказа от пищи, постепенно искоренять свои пищевые привязанности и зависимость от чувственно-вкусовых пристрастий, Юрий взращивал и лелеял их. В результате это привело к расстройству сознания. Так, казалось бы, благой мотив голодания — бескорыстная помощь сестре — был погребен под нагромождением этих ошибок. Но главное его заблуждение (как и многих других голодающих людей) — отношение к голоданию не как к духовной аскетической практике, а как к экзотическому методу лечения болезней. Еще раз напомним — к исцелению приводит не само голодание, а те изменения, которые происходят в сознании. К счастью, такие изменения автоматически происходят более чем у 80 процентов людей, поэтому так невероятно широка история исцелений с помощью голодания.

**Особенности проведения голодания в зависимости от биологических ритмов, конституции и возраста человека**

*Все состоит из приливов и отливов; все поднимается и опускается; все втекает и вытекает. Колебания маятника присутствуют во всем. Отклонение влево равно отклонению вправо; ритм есть компенсация.*

Все подвержено Закону Ритма, приливам и отливам. Одновременно на каждого человека действует масса циклов: от самых привычных нам смены дня и ночи до глобальных ритмов — планетарных, всегалактических, таких как Прецессионное выравнивание, Галактический сдвиг и Квантовый скачок. Однако, земные астрологи оперируют с куда менее грандиозными циклами. Например, они отмечают, что наиболее энергетически насыщенные периоды возникают, когда Земля входит в сектор Космического пространства стихии «Огня». Это происходит в знаках Овна, Льва и Стрельца. Кроме того, в движении Земли вокруг Солнца есть 4 энергетические точки, где энергия меняет полярность. Это точки равноденствия и солнцестояния. Именно к ним приурочены церковные посты.

Йоги утверждают, что на человека очень сильно влияет воздействие всех космических, солнечных, лунных циклов, а также биологических ритмов. Организм обычного человека работает в соответствии с этими ритмами. И только по мере духовного совершенствования, неофит значительно снижает свою зависимость от них. Полное освобождение от их влияния он приобретает только после достижения самадхи — полного осознания себя как Высшее Я. Влияние циклов и ритмов на организм человека можно уподобить ритмическому движению волн на поверхности океана. Волны накатываются одна за одной и сильно воздействуют на утлое суденышко (тело человека), которому, чтобы пересечь Океан необходимо учитывать многие факторы: сезоны, силу и преобладающее направление ветра, другие циклические изменения в природе. Но когда цель достигнута, когда происходит слияние воплощенной души (капитана корабля) с Океаном (Источником всего сущего – Высшим Я), для души перестают играть определяющую роль все процессы на внешней поверхности водной глади. Внутри Океана, на глубине — вечный покой и блаженство. Рябь, возмущения, колебания и волны — существуют только на Его поверхности.

Так и в духовной жизни человека. Все циклы и ритмы оказывают на него сильное влияние и их необходимо учитывать, чтобы преодолеть океан сансары. Но по мере того, как человек перестает отождествлять себя с ненадежным плавательным средством — суденышком (физическим телом), и приходит к осознанию того, что он и Океан — это суть Одно, влияние биоритмов и космических циклов перестают играть для него главенствующую роль. Когда воплощенная душа осознает себя как Высшее Я, Бог, Источник Всего Сущего — она становится всем и все существующие ритмы и циклы — часть ее сущности.

Но до этого момента просветления человек подвержен воздействию всех описанных ритмов. Особенно сильный отпечаток на психическое, умственное состояние человека и на процессы, происходящие в организме, оказывает движение Луны. Влияние Луны столь огромно, что его невозможно не учитывать или отвергать. Ученик ежемесячно замечает, как под воздействием ночного светила изменяется его эмоциональное, физическое самочувствие. Не всегда и не все связывают их с фазами Луны, но наблюдательный подвижник, ведущий беспристрастный дневник, где отмечает свое состояние, легко выделит лунные циклы и дни максимального их проявления. Конечно, в последнее время к привычным факторам лунных и солнечных циклов добавляется мощное и неизведанное влияние планетоида Нибиру (Немезиды) — огромного космического тела, которое приближается к Земле и вносит нарушения и изменения во все устоявшиеся циклы и ритмы, во все сферы жизни человечества. Но в целом, даже в условиях приближающегося Квантового скачка, влияние Луны на человека незыблемо, оно лишь обостряется и усиливается. Для того Луна и была размещена Богами-Творцами в нашем небе, чтобы ежемесячно проводить эмоционально-психические встряски, взлеты и падения физического состояния, необходимые для душевного развития. Кроме того, в лунном цикле (месяце) имеются дни и целые периоды, когда организм сам очищается, а есть дни и периоды, когда физическое тело сжимается и вбирает в себя все отрицательное. В эти периоды проведение очистительных мероприятий нежелательно.

*Ум, который тщательно контролируют и тренируют, способен привести человека к Вознесению.*

Если голодать без учета этих факторов, то результат от голода несколько снижается, могут возникать осложнения и негативные последствия, которые отбивают желание к дальнейшему повторению голодания. Опытные голодальщики советуют максимально эффективно использовать биоритмологические факторы для успешного голодания.

Во-первых, древние мудрецы определили наилучшие периоды для проведения голодания — это дни официальных церковных постов, особые дни воздержаний (экадаши) и др. Голодать в эти периоды, особенно в дни длительных постов — Великого и Рождественского — легче и эффективнее.

Во-вторых, ученые установили, что в соответствии с ритмами смены времен года и сезонов, повышается или понижается жизненная активность всех клеток. Так весной, в начале лета теплая, влажная погода активизирует биологические реакции в организме, способствует лучшей расшлаковке и уничтожению патологических образований. Доказано, что теплая и влажная погода особенно подходит для голодания. Зимнее время с его холодом и сухостью может «зажать» шлаки в коллоидах клеток и снижать эффект. Скорость всех физиологических процессов зимой замедляется. Для того, чтобы нейтрализовать это вредное воздействие необходимо применять побольше прогреваний и влажных, теплых процедур. В этом случае тепло и влага пробуждают клеточную активность, как пробуждается она в веточке дерева, занесенной зимой в тепло квартиры и поставленную в воду.

Таким образом, летом голодать труднее из-за расслабляющего действия солнечной теплоты и из-за бурных очистительных процессов. Хотя очищение идет очень хорошо, могут возникнуть проблемы в выделительных системах, которые не справляются с обрушившимся на них обилием отходов. Зимой голодать легче потому, что прохлада и гравитационная энергия тонизируют организм. Самочувствие и настроение голодающего человека остаются на высоком уровне. Он испытывает легкость и бодрость, хотя процесс очищения идет слабее, ацидотические кризы запаздывают. Так же меньше выражен эффект от медитативных практик и других упражнений во время зимнего голодания. «Недостаток» страданий как бы поддерживает телесное сознание, не позволяет организму достичь необходимого утончения вибраций, поэтому сознание очищается медленнее, моменты просветления достигаются сложнее, сильнее выражено отождествление с телом-умом-эго. (Дорогие мои, стоит заметить, что все эти положения можно отнести только к новичкам и людям, имеющим малый опыт в медитации, для тех, кто не осознал своего единства с Единым и Неделимым).

В-третьих, для «проработки», укрепления, целенаправленного очищения и оздоровления того или иного органа лучше всего запланировать голодание, сверившись с ритмами сезонной активности органов. Так, согласно традиционной китайской медицине, с начала года по восточному календарю 72 дня активна печень (весна), 18 дней — селезенка и поджелудочная железа; 72 дня — сердце и тонкий кишечник (лето), 18 дней — селезенка и поджелудочная железа; 72 дня — легкие и толстый кишечник (осень), 18 дней — селезенка и поджелудочная железа; 72 дня — почки и мочевой пузырь (зима), 18 дней — селезенка и поджелудочная железа. Целенаправленное начало голодания в период активации деятельности того или иного органа, позволяет добиваться оздоровительного эффекта на ослабленные болезнью или слабые от природы органы.

В-четвертых, неплохо голодать длительные сроки в периоды весеннего или осеннего равноденствия. Это время затишья, уравновешенности в природе. Именно так поступают животные, воздерживаясь от пищи перед весенним и осенним гоном. Голоданием они повышают уровень жизненной силы, что выражается в половой активности. При голодании в этот период, человек легче достигает умиротворенности, покоя ума, тихой ясности и осознанности себя в Боге.

В-пятых, начало голодания лучше согласовать с фазами Луны, ибо движение спутника Земли влияет на все жизненные процессы нашей планеты. Луна вызывает на Земле приливы и отливы, а так как организм человека в основном состоит из воды и поэтому следует за приливами и отливами. В 1 и 3 фазу Луны организм как бы идет на «сжатие» и коллоиды клеток «держат» шлаки, препятствуют их выводу. Голодать в этот период малоэффективно. Во 2 и 4 фазу Лунного цикла организм «расширяется», что благоприятствует очистительному процессу голодания. Поэтому голодание лучше всего начать во 2 или 4 фазе. Либо рассчитать так, чтобы большинство дней длительного голодания пришлось на вышеуказанные фазы. Но можно поступить и так (если вы уверены в себе и имеете опыт длительных сроков воздержания от пищи): начинать голодание в любой фазе, а его завершение приурочить к 1 лунному дню, поскольку в начале лунного цикла организм естественно запускает жизненные процессы, и вы без всяких затруднений войдете в ритм его работы.

*Иллюзия, что «Я» есть тело, исчезнет, если применить вичару, или различение, исследование.*

Начало длительного голодания в период 2 или 4 фазы наиболее благоприятно для людей, не имеющих достаточного опыта в голодании и для тех, кто не уверен в чистоте собственного физического тела. Именно во 2 и 4 фазах Луны происходит более стремительное и безболезненное выметание грязи из организма. Физическое тело предрасположено к избавлению от всего лишнего. Пережив бурное очищение в первые дни, человек, как правило, испытывает своевременный ацидотический криз и остальные трансмутационные процессы в организме. А вот в 1 и 3 фазы лунного цикла, когда организм идет на сжатие, освобождение от шлаков происходит сложнее, вредные вещества накапливаются в организме и при их обилии задерживается наступление ацидотического криза.

В-шестых, в соответствии с биоритмологией, очистительные клизмы лучше всего проводить в период с 5 до 7 утра, когда активен толстый кишечник и происходит удаление отходов пищеварительного процесса. В эти часы в природе конденсируется влага из воздуха и выпадает роса. В человеческом организме также наблюдается подобное явление. Вечером, с 17 до 19 часов наступает период затишья, в котором активизируется работа почек по выведению из организма продуктов белкового обмена. Поэтому лучше всего помочь собственному организму в очистительной работе и выполнить в это время клизму.

В-седьмых, кроме учета биологических ритмов, каждому человеку следует делать поправку на собственную конституцию. Очевидно, что некоторые люди легко переносят голодание, а другие — с большим трудом. Это также связано с преобладанием того или иного жизненного принципа. Согласно восточной философии, в соответствии с преобладанием того или иного жизненного принципа, люди делятся на три доши (класса): «слизь», «желчь» и «ветер». Если в человеке преобладает жизненный принцип «слизи», то его организм хорошо удерживает воду, сублимируя ее в слизь. Такие люди полные, и тело у них большое, рыхлое. Если преобладает жизненный принцип «желчи», то организм отличается способностью к повышенной выработке тепла. Это люди среднего телосложения с желтоватым оттенком кожи. Если в человеке преобладает жизненный принцип «ветра», то его организм плохо удерживает воду и тепло. У этих людей хрупкое телосложение, они худы и постоянно мерзнут. А так как организм во время голодания теряет теплоту и воду, то это отражается на их самочувствии.

*Относитесь к каждой трудности, с которой вы сталкиваетесь, как к удачной возможности развить силу ума и закалить характер.*

Дорогие мои, в соответствии с конституцией человека могут различаться сроки и процедуры во время голодания. Так людям с ярко выраженной слизистой конституцией, с избыточным весом голодание будет давать легкость и силу, устраняя излишнюю воду. Они легче всего переносят голодание, но зато у них очень тяжело происходит переключение на праническое питание, так как в организме имеются большие запасы жировой клетчатки. Из процедур им желательно делать прогревания в парных с сухим паром, пить поменьше воды (в основном кипяток). Именно таким людям подходят рекомендации голодать один-два раза в неделю «насухо». Поскольку у людей типа «Слизь» в организме скапливаются и удерживаются шлаки слизистой природы и располагаются они в основном в легких, носоглотке и полостях мозга, им рекомендуется обратить внимание на очищение этих полостей, ежедневно делать промывание носа водой или уриной, почаще полоскать рот, чайной ложечкой удалять налет с языка, выполнять дыхательные упражнения, побольше и поактивней двигаться, потеть, принимать поменьше воды, так как вода в их организме имеет склонность задерживаться и несколько препятствует очищению.

Как отмечалось, люди слизистой конституции значительно легче переносят голодание, чем представители с преобладанием других жизненных принципов. Однако эта сравнительная легкость иногда играет с ними злую шутку, так как такой пост довольно-таки слабо очищает их сознание и тонкие тела — весь энергетический очистительный потенциал концентрируется на физиологических процессах в физическом теле — аутолизе и выведении излишней мертвой воды. Для успеха в духовной работе им предстоит предпринимать определенные усилия, так как автоматические процессы очищения тонких тел у полных людей запаздывают, поскольку организм в первую очередь озабочен освобождением от патологической и видоизменной ткани, чтобы восстановить нормальную энергетику физического тела и ускорить обмен веществ. Ощущения, мысли и чувства людей типа «Слизь» во время голодания почти не затрагиваются, так как не прорабатываются. А если подкожных жиров очень много, то такое положение может затягиваться на длительный срок. Во время голодания людям конституции «Слизь» рекомендуется побольше заниматься медитацией, чтобы концентрировать мысли на очищении эфирного, витального, астрального и других тонких тел, читать духовную литературу или священные тексты. Им необходимо побуждать организм к преобразованию своего сознания, всеми силами сохраняя нужный настрой и планомерно повышая уровень вибраций. Людям с избыточным весом желательно исключить постельный режим, побольше двигаться, гулять и выполнять упражнения, отказаться от просмотра телевизора. Иначе, пока не очищены тонкие тела, голодание приведет лишь к временному снижению веса, причем при восстановительном питании их вес быстро наберет первоначальное значение, так как проблема кроется не в физическом теле, а в нарушении энергетики в более тонких аурических слоях.

Во время выхода из голодания и последующего восстановительного периода им лучше исключить из рациона слизеобразующие продукты и принимать пищу, частично обезвоженную и теплую, например, слегка тушенные овощи, сухофрукты, сухие каши, пророщенную пшеницу, салаты с минимумом масла.

Если у человека больше выражена желчная конституция, то от активной теплопродукции в печени образуется повышенное количество желчных шлаков, которые отравляют кровь и образуют высыпания на коже. Таким людям во время голодания следует для поддержания хорошего очистительного процесса, ходить во влажную парную, принимать согревающие ванны и пить теплую воду. Особое внимание им необходимо уделить очищению печени. Идеальный вариант — предварительное очищение печени перед началом голодания.

Голодать им рекомендуется «классически», а также с использованием урины. Во время голодания у людей желчной конституции возможны случаи заброса желчи в желудок и, как следствие, тошнота, плохое самочувствие, горечь во рту. Преодолеть это неприятное состояние помогают мероприятия, направленные на очищение печени: обильное питье воды, а также собственной урины, щадящие прогревания печени в теплой ванне, промывание желудка водой.

Голодание люди типа «Желчь» переносят более-менее легко. Многое зависит от того, какой жизненный принцип преобладает у них после принципа «Желчи» — «Слизи» или «Ветра». Если ярче выражен принцип «Слизи», то голодание проистекает легче и необходимо к «желчным» рекомендациям добавить советы, относящиеся к принципу «Слизи»; если человек конституции «Желчь» худощав и склонен к проявлению сочетания принципов «Желчь» + «Ветер», то голодать ему будет сложнее, и кроме вышеописанных рекомендаций, необходимо предпринимать меры для людей типа «Ветер».

Следует осознать, что у людей желчной конституции глубокого преобразования сознания обычно не происходит до тех пор, пока не решены проблемы с печенью. Если энергетика печени нарушена, организм тратит все силы, чтобы восстановить нормальное функционирование этого важного органа. Если человек пытается избежать страданий и мучений, связанных с забросом желчи в желудок, то есть выходит из голодания или замыкается, прекращает (или сокращает до минимума) прием воды, избегает принятия водных процедур, выполнения упражнений, активизирующих работу печени (например, стойка на голове), то очищение тонких тел и преобразование сознания также тормозится и затягивается. Чем скорее будет очищена печень, тем большего эффекта человек добьется в духовной работе во время голодания. В период выхода из голодания и восстановительного питания им нужно есть свежие салаты, фрукты, каши обычной консистенции. В дальнейшем людям типа «Желчи» следует избегать острых, разогревающих блюд, не перегреваться, пить побольше воды, свежевыжатых соков и периодически очищать печень.

Людям с ярко выраженной конституцией «Ветер», у которых от обезвоживания и охлаждения образуются твердые шлаки в виде камней, полиартрита, песка, сгущений разного рода, для получения хорошего результата необходимо регулярно (а то и несколько раз в день) принимать горячие ванны, пить побольше горячей воды, в противном случае от недостатка воды и тепла очистительный процесс существенно затормозится и самочувствие будет прескверное. Им рекомендуется ходить во влажную парную, регулярно принимать клизмы. Недостаток воды — это бич для людей ветреной конституции. Обменные процессы у них ускорены, вода плохо удерживается в организме, она как бы упаривается, «сгорает» в топке активных процессов жизнедеятельности. Именно жидкости не хватает им для того, чтобы успешно освобождаться от шлаков. Особенно сильно перегружается кишечник. Здесь происходит интенсивное всасывание воды, поступающей с пищей. В результате каловые массы обезвоживаются, утрачивают подвижность, что приводит к образованию каловых камней и частым запорам. Поэтому во время голодания этим людям рекомендуется обильное питье и регулярные клизмы на протяжении всего срока голодания. И если человек не занимался специальными чистками кишечника, он будет удивлен обилием отходов, исторгаемых из кишечника.

Люди конституции «Ветер» тяжелее других типов переносят голодание. Они быстро теряют вес, испытывают слабость, упадок сил. К этому добавляется прогрессирующее самоотравление организма. Худощавые люди сильнее других мерзнут, острее ощущают голод. Обычно такие страдания, которые сознательно преодолеваются волевым усилием, стремительно утончают вибрации организма и активизируют процессы преобразования сознания. Для этих людей тяжесть проистекания голодания как бы компенсируется сравнительной легкостью переключения на эндогенное питание и затем на праническое питание (при условии, что организм не переполнен шлаками). Им рекомендуется строго выполнять все гидропроцедуры, побольше греться в ванной и целеустремленно заниматься духовными практиками, дабы все перенесенные мучения и страдания принесли душе пользу и способствовали осознанности, то есть поддержать правильный высокодуховный настрой.

*Как в дом с плохой крышей просачивается дождь, так в плохо развитый ум просачивается вожделение.*

То, что я называю «необходимым настроем» или «правильным настроем на голодание» подразумевает строгое соблюдение законов ямы-ниямы; постоянное памятование о том, что вы — не ум, не тело, не эго, а вечное неизменное Высшее Я или Бог; чтение литературы, которая помогает разотождествлять себя с телом-умом-эго; полный отказ от просмотра телевизора, фильмов, общения с дурными людьми, чтения развлекательной литературы; все свои поступки, помыслы и деяния (в том числе и само голодание) посвящать Богу, воспринимать их как высшее жертвоприношение. Одним словом, во время голодания необходимо выполнять простые мероприятия, которые лечебное голодание превращают в Пост, в осознанное голодание, в глубокую эффективную духовную практику, быстро приводящую к просветлению. Это в первую очередь относится к людям типа «Ветер», так как обычно они — натуры утонченные, импульсивные, активные, увлекающиеся, склонные перескакивать с одной практики на другую.

Во время выхода из голодания им следует еще в течение 3—7 дней делать очищающие клизмы, смазывать тело оливковым маслом (особенно поясницу, тазобедренные суставы), принимать горячие ванны. В пищу употреблять жидкие и теплые продукты — свежевыжатые теплые соки (подогреть сок можно либо предварительно поместив фрукты в теплое место, либо добавив в готовый сок немного теплой воды), овощные супы, жидкие каши. В дальнейшем питании в каши можно добавлять топленое масло. Вообще, всем конституционным типам рекомендуется на выходе из голодания широко использовать пророщенную пшеницу — отдельно и в смеси с медом, тертыми яблоками и т.п.

Однако в жизни все эти жизненные принципы перемешаны в каждом человеке в разных пропорциях, поэтому зашлаковка слизистыми, желчными и солевыми шлаками у каждого выражена по-разному. Изучайте свой организм, прислушивайтесь к нему и применяйте голодание как способ уравновесить жизненные принципы и ослабить влияние на вас любых ритмов и циклов. Стремитесь к освобождению и слиянию с Богом!

В-восьмых и последних, начиная голодание, следует учитывать свой возраст. С годами жизненный энергетический потенциал у человека снижается, поэтому организм все больше утрачивает способности вырабатывать тепло и держать воду. И если в молодости человек, пускаясь в голодание, мог не особо строго придерживаться рекомендаций по очистительным процедурам — жизненных сил у него в избытке, организм справляется с очищением без помощи извне. Однако уже в зрелом возрасте тому же человеку эти рекомендации надо соблюдать — организм перенапрягается и с трудом, но все же справляется, запуская очистительные процессы. А в пожилом возрасте без гидропроцедур уже просто не обойтись — энергетического потенциала организма недостаточно для успешного очищения.

Таким образом, для молодых людей с большим потенциалом жизненной силы и нормальным течением физиологических функций для очищения организма требуется гораздо меньше времени, чем лицам пожилым и старым. Но зато молодым людям гораздо больше и кропотливей приходиться работать над очищением сознания — слишком много в них ярких, невоплощенных желаний, слишком живой и неугомонный у них ум. Пожилые люди, обремененные достаточно длительным пребыванием в физическим мире, при голодании вначале должны набрать необходимый жизненный потенциал, чтобы нормализовать физиологические функции, а уж затем пойдет очищение организма. Однако вместе с этой непростой работой на физическом плане у людей, перешагнувших за пятьдесят, происходят глубокие процессы по преобразованию сознания и мировоззрения, начинается очистительная работа в тонких сферах. Поэтому, если говорить об осознанном голодании, то и молодым, и старым требуется примерно одинаковое время для необходимой духовной работы во время голодания.

Конечно, в таких вопросах нужно делать поправку на зрелость души. Более зрелые в духовном плане души (независимо от возраста физического тела) гораздо быстрее достигают успеха, даже не полностью и не точно выполняя процедуры и упражнения. И, наоборот, некоторые молодые души даже при строгом и скрупулезном выполнении всех рекомендаций не могут достичь тех высот и трансовых состояний, поскольку у них еще слабо развиты тонкие тела и недостаточно опыта в йогических практиках и медитации.

Дорогие мои, с точки зрения физиологических процессов и механизмов оздоровления физического тела (первая ступень духовного совершенствования), необходимо помнить: то, что хорошо помогало 15—20 лет назад, теперь даст лишь частичные результаты. Поэтому необходимо делать поправку на возраст и ваши духовные достижения. В любом случае ваши решимость и терпение принесут желанные плоды.

**ЛЮДИ, КОТОРЫЕ НЕ ЕДЯТ**

*Трудно найти благородного человека: не везде он рождается. Но где рождается такой мудрый, там процветает счастливый народ.*

Вслед за великим Львом Николаевичем можно сказать, что все духовные искатели счастливы одинаково, вот несчастлив каждый по-своему. Ибо Вознесение и достижение Бога для всех святых проходит примерно одинаково, наполняя их божественным блаженством и всезнанием, зато ошибки и причины, приведшие к неудаче, — у каждого искателя разные. В последнее время в эпоху глобального обновления энергий, в период общегалактического выравнивания вибраций, не только ускоряется духовное развитие чистых и праведных людей, но и сильно обостряются проблемы неофитов, которые по рукам и ногам связаны своими материальными привязанностями.

Подобные всепланетные перемены постепенно формируют новую касту, или породу людей, которые добровольно и осознанно отказались от употребления пищи. Гениальный ученый Никола Тесла писал в начале прошлого века, невероятно угадывая грядущие тенденции: «Мы можем себе представить высоко организованные существа, которые обходятся без пищи и всю энергию, необходимую им для функционирования организма, получают из окружающей среды». То, что представлял себе одаренный ученый, современные люди могут увидеть воочию. Людей, прекративших вкушать пищу, становится все больше. Для их обозначения даже появились специальные термины: «солнцееды», «бреторианцы». Хотя оба определения весьма не точны, ибо не передают сути явления неедения. Так как неедение — это не совсем питание солнцем, как утверждают одни, и не питание праной дыхания.

Явление неедения восходит своими корнями в седую древность. Древнейшая могущественная в духовном отношении цивилизация Лемурии поддерживала свое существование совершенно другим способом питания. Жрецы Атлантиды и Гипербореи отличались тем, что могли не вкушать земной пищи. Даже на короткой памяти человечества сохранились многочисленные примеры того, как люди совсем не ели. Пожалуй, наиболее известен случай с немецкой девушкой по имени Тереза Нойман, причисленной к лику святых, которая удивляла мир регулярным появлением стигматов, но главное — она обходилась без употребления пищи.

Терезе было 20 лет, когда в доме начался пожар. Девушка пыталась его гасить и сильно пострадала от огня, а месяц спустя упала с лестницы, получив сильное сотрясение мозга. В результате этих потрясений она слегла в постель недвижимой, почти полностью ослепнув. К тому же ее мучили непрекращающиеся видения и припадки. Так продолжалось 7 лет. По истечении этого срока самым чудесным образом мучения Терезы мгновенно прекратились: паралич исчез, вернулось зрение, не стало припадков. Но через год появились стигматы — раны, такие же, как у распятого Христа. Вскоре у Терезы было очень яркое видение. Голос с Небес провозгласил, что для полного выздоровления ей вообще не нужно есть и пить. С этого дня и до самой кончины она не принимала ни пищи (за исключением причастных облаток), ни жидкостей и при этом еще 35 лет чувствовала себя превосходно. При полном отсутствии пищи Тереза всегда оставалась крепкой, моложавой, бодрой и жизнерадостной. Этот феномен не давал покоя церкви и в 1960 году епископ Регенсбургский назначил специальную комиссию, которая должна была проверить факты. В течение 10 дней четыре монахини вели за Терезой неотступное наблюдение. Святая ничего не ела и не пила, но вес ее тела оставался неизменным, а нрав все таким же кротким, спокойным и доброжелательным.

В европейской истории известны еще несколько случаев аналогичных судьбе Терезы Нойман, но менее громких и значительно более трагичных. Так, в церковно-приходских книгах есть запись об итальянской девушке по имени Доминика Лазари, которая подобно Терезе была отмечена кровоточащими стигматами и тем, что более 14 лет жила совершенно ничем не питаясь. Когда Доминике было 13 лет, умер ее отец. Горе так потрясло девочку, что она начисто потеряла аппетит и вскоре серьезно заболела. Только через несколько недель врачи насильно заставили ее принимать пищу. Прошло 5 лет и девушку совершенно случайно на несколько часов заперли на мельнице в полной темноте. Эта оплошность произвела на хрупкую девушку такое глубокое воздействие, что у нее случился сильный припадок, с момента которого и до самой смерти (прожила Доминика не долго — до 33 лет) она слегла в постель полупарализованной и отказывалась от любой пищи. Всякие попытки накормить ее заканчивались неудачей — новыми припадками и мучительной рвотой. В 1834 году у Доминики появились стигматы, после чего девушку оставили в покое. С ними, с кровоточащими ранами, совершенно не прикасаясь к еде, она прожила еще 14 лет.

В православной России известен старец Симеон Столпник, который прославился тем, что много лет предавался суровой аскезе. Святой денно и нощно, до самой своей кончины, стоял на специально возведенном столпе и молился, отказываясь от еды и питья. Так, совершая подвиги подвижничества, старец совершил немало чудес и дожил до 110 лет.

*Человек не может искать индивидуального спасения. Он должен испытать Единство, которое лежит за многообразием Творения. Только когда Единство осознанно, можно понять истинное значение человеческого существования.*

В книге «Автобиография йога» прославленный Парамахамса Йогананда описывает свою встречу с еще одной удивительной святой женщиной, которая с помощью практики определенных йогических упражнений приобрела способность обходиться без пищи. Эта великая йогиня по имени Гири Бала на момент ее встречи с Йоганандой (1936 год) не ела и не пила более 50 лет. Маленькая святая сидела, скрестив ноги, на веранде. Хотя лицо ее было изборождено морщинами, свойственными старости, она не казалась высохшей; оливково-смуглая кожа оставалась чистой и упругой. Вот фрагмент беседы Йогананды с Гири Бала из книги, поясняющий как она пришла к этому:

«— Скажите мне, мать, — я хочу услышать это из ваших уст, — действительно ли вы живете без пищи?

— Да, это правда, — она немного помолчала; следующие ее слова показали, что она считала в уме. — С двенадцати лет четырех месяцев и до моего нынешнего возраста в шестьдесят восемь лет около пятидесяти шести лет — я ничего не ела и не пила.

— И вам никогда не хочется есть?

— Если бы мне хотелось есть, я должна была бы делать это, — произнесла она просто, но с достоинством. Эта аксиома слишком хорошо известна тому миру, который вращается вокруг трех приемов пищи в день.

— Но все же вы едите нечто! — в моем тоне послышалась нота увещевания.

— Конечно, — улыбнулась она, быстро поняв смысл моего замечания.

— Вы питаетесь более тонкими энергиями из воздуха, солнечного света и космической энергии, которая насыщает ваше тело через продолговатый мозг.

— Баба знает, — вновь покорно согласилась она, как обычно спокойно и бесстрастно.

— Мать, расскажите мне, пожалуйста, о ранних годах вашей жизни. Этот рассказ будет представлять глубокий интерес для всей Индии и даже для наших заморских братьев и сестер.

Отбросив обычную сдержанность, Гири Бала устроилась поудобнее и принялась рассказывать: «Пусть будет так, — произнесла она тихим, но твердым голосом. — Я родилась в этом лесном крае. В детстве моем не было ничего замечательного, кроме одной вещи; я была невероятно прожорлива. Я была обручена девяти лет.

— Дитя, — часто предостерегала меня мать, — старайся сдерживать свою жадность. Когда для тебя наступит время жить в семье мужа, среди чужих людей, что подумают там о тебе? Ведь ты тратишь все свое время только на еду»!

И вот наступила беда, которую она предвидела. Мне было всего двенадцать лет, когда я стала жить в семье мужа, в Навабгандже. С утра до самой ночи свекровь стыдила меня за обжорство. Однако ее брань оказалась скрытым благословением: она пробудила во мне дремлющие духовные наклонности. Однажды утром свекровь высмеивала меня особенно безжалостно.

— Скоро я докажу вам, — ответила я, уязвленная до глубины души, — что никогда больше за всю свою жизнь не притронусь к пище!

— Скажите пожалуйста, — насмешливо расхохоталась свекровь. — Как же ты сможешь жить без еды, если ты объедаешься каждый день?

Мне было нечего возразить на это замечание. Однако в сердце мое вошла непреклонная решимость. Спрятавшись в уединенном месте, я взывала к моему Небесному Отцу:

— Господи, — молилась я неустанно, — пошли мне, пожалуйста, гуру, который смог бы научить меня жить Твоим светом, а не пищей!

Объятая экстазом, в блаженном очаровании, я отправилась к Навабганджинскому гхату (месту для священных омовений), на берег Ганга. По пути я встретила жреца семьи мужа.

— Досточтимый господин, — сказала я доверчиво, — будете добры, расскажите мне, как можно жить без пищи. Он посмотрел на меня с удивлением, ничего не отвечая. В конце концов ему захотелось меня утешить.

— Приди сегодня вечером в храм, дитя мое, и я совершу для тебя специальную ведическую церемонию. Не этого неясного ответа ждала я и продолжила путь к гхату. Утреннее солнце сверкало в воде. Я очистилась в Ганге как бы для святого посвящения. И когда я в мокрой одежде вышла на берег, передо мной при полном дневном свете материализовалась фигура моего гуру!

— Дорогое дитя, — промолвил он голосом, полным любви и сострадания, — я — гуру, посланный сюда Богом, чтобы удовлетворить твою неотложную просьбу. Господь был глубоко тронут самой ее необычностью! С сегодняшнего дня ты будешь жить за счет астрального света, и атомы твоего тела будут поглощать энергию из потока Беспредельности!

Гхат был заброшен, тем не менее, гуру окружил нас аурой ограждающего света, чтобы никто из случайных посетителей не обеспокоил нас впоследствии. Он посвятил меня в технику крия, которая освобождает тело от необходимости питаться грубой пищей смертных. Эта техника включает в себя особую мантру и дыхательное упражнение, более трудное, чем те, которые доступны выполнению среднего человека. Вот и все. Не нужны ни лекарства, ни магические обряды — ничего, кроме йоги.

Сплю я очень мало, ибо для меня сон и бодрствование — одно и то же. Днем я занимаюсь своими домашними делами, а медитирую ночью. Я почти не ощущаю сезонных перемен погоды. Я никогда не болела и не чувствовала себя нездоровой; только при случайных повреждениях бывает слабая боль. У меня нет телесных выделений. Я могу управлять работой сердца и дыханием. В видениях я часто общаюсь с моим гуру и другими великими душами».

— Мать, — задал я вопрос, — а почему вы не учите других людей способу жить без пищи? Но мои честолюбивые замыслы о помощи миллионам голодающим во всем мире сразу же рассеялись:

— Нет, — покачала она головой, — гуру строго запретил раскрывать эту тайну. Он не желает вмешиваться в драму Божественного Творения. Крестьяне не поблагодарили бы меня, если бы я научила людей жить без пищи! Сочные плоды лежали бы бесполезно на земле. Получается так, что несчастья, голод и болезни являются бичами нашей кармы, которые в конце концов побуждают нас искать подлинный смысл жизни.

— Мать, — спросил я тогда медленно, — а для чего же в таком случае вы были избраны, как человек, живущий без пищи?

— Чтобы показать, что человек — это Дух, — и лицо ее засверкало мудростью. — Показать, что благодаря духовному продвижению человек постепенно сможет жить не пищей, а вечным Светом.

Святая погрузилась в состояние глубокой медитации. Ее взор обратился внутрь, нежная глубина глаз потеряла всякое выражение. Она испустила особый вздох, являющийся прелюдией к экстатическому пребыванию в бездыханном трансе. На некоторое время она унеслась в тот мир, где нет никаких вопросов, в небеса внутренней радости».

*Сознание имеет два аспекта: быть и проявляться. Проявление (манифестация) называется Атманом или Высшим Я. Он никем не сотворен, это Самопроявление. Истинное Я присутствует внутри каждого индивидуума.*

Дорогие мои, как вы уже знаете, в атмосфере Земли перед Квантовым скачком происходят глобальные вибрационные перемены, в связи с этим явление неедения приобретает более-менее массовый характер. На всем Земном Шаре уже проживают десятки тысяч таких праведных людей (точное их число неизвестно, так как многие из них не афишируют свои успехи в духовном развитии). Более того, люди, отказывающиеся от пищи не считают это чем-то уникальным и экстраординарным — они просто чувствуют, что так надо жить. Эти люди скромны, просты, чисты душой и телом, удовлетворены жизнью и не любят распространятся о своих достижениях в СМИ. Немногочисленные публикации адептов неедения, скорей направлены на помощь людям, заблудившимся в трех соснах собственного ума, эго и тела. Книги неедов призывают читателей к духовному развитию, к познанию себя.

Наиболее популярная, известная, красивая и обаятельная женщина, которая ничего не ест, живет в Австралии. Она известна под именем Джасмухин. Джасмухин — живая легенда. Женщина, ставшая объектом изучения многих научно-исследовательских институтов мира, которые изучают ее с 1993 года, с момента, когда Джасмухин полностью отказалась от вкушения пищи. Однако истинное ее достоинство не в том, что она живет без какой-либо еды — это всего лишь один из результатов ее многолетнего изучения и практики сокровенных методик древних традиций Запада и Востока, которыми она овладела в совершенстве. Джасмухин обучалась у великих йогов Индии, в том числе у самого Бабаджи (по словам Джасмухин). Она достигла истинного просветления и высочайшего уровня свободы. Именно поэтому все, о чем она пишет, представляет интерес.

В своих книгах Джасмухин подробно описывает свой опыт неедения, свое мировоззрение. Кроме того она ведет активную жизнь, читает лекции, ездит по миру с выступлениями, проводит семинары. Видя интерес людей к проблеме питания и отказа от пищи, ощущая духовные запросы и потребности общества в духовных знаниях, Джасмухин шаг за шагом излагает свою методику перехода на праническое питание, методику перехода в совершенно необыкновенное состояние освобожденного, просветленного сознания. Но отказ от пищи — не самоцель. Наука Духовного Резонанса — эта самая сокровенная часть мировоззрения и учения Джасмухин. Она предлагает помощь тем людям, которые желают достичь Бога; тем, у кого хватит смелости позволить Божественной Искре внутри питать себя.

У Джасмухин множество последователей по всему миру. В ее книгах можно встретить следующие темы: наука Духовного Резонанса, дыхательные практики, визуализация, управление умом, медитация, чакры, управление судьбой, кристаллы и их применение, ченнелинг, бессмертие, прана и работа с ней, достижение самадхи, телепатия, универсальные законы мироздания. Следует отметить, что при переходе к праническому питанию Джасмухин использует те же нестареющие методики, которые применялись древними ришами.

*Священные книги подобны географическим картам с указанием дорог, и их можно сравнить с путеводителями, с помощью которых можно выбрать дорогу, направление пути.*

Настоящее имя Джасмухин — Элен Грув. Родилась она в 1957 году. По образованию — юрист. В 2 года стала вегетарианкой. В 1993-м начала питаться Светом. Джасмухин призывает не тупо отказываться от грубой материальной пищи; ее цель — повысить человеческую вибрацию. «Но ведь Господь зачем-то дал человеку живот с желудком?» — возражают ей противники. «У человека есть клыки. Но это не значит, что он должен рвать сырое мясо зубами, — парирует Джасмухин. — Хочешь жить счастливо — ешь обычную простую пищу, стремишься совершенствоваться — избегай ее».

Она говорит, что воспринимает пронизывающую весь мир духовную космическую энергию. Другие определяют эту первичную божественную энергию как свет, прану, эфир, оргон, ци или небесный свет. Осознание себя как части этого Света, этой энергии — залог успеха познания Себя и неедения. «Питание энергией Света, — заявляет Джасмухин, — это наличие выбора, есть или не есть».

Однако специалисты отмечают, что язык книг Джасмухин порой достаточно сложен, а ее объяснения феномена неедения страдают излишней наукоемкостью и громоздкостью определений.

*От кармы убежать невозможно. Она следует за вами как тень, куда бы вы ни пошли. Как только вы осознаете Бога, эта тень исчезнет, остается одна Реальность.*

Другой известный приверженец полного отказа от традиционного питания — житель Польши Йоахим Вердин — излагает свои мысли более просто, доступно и емко. Его высказывания неизмеримо глубже и скорей напоминают изречения индийских риши и древних Гуру, чем непродуманные поучения современных многословных учителей йоги.

Йоахим Вердин — духовный экспериментатор. Он отказался от пищи и осознал, что каждый человек на Земле — Творец и способен создавать и устанавливать законы Бытия. Потребность в пище и безусловная вера в то, что без еды человек умрет — частное проявление этих космических законов. Вердин доказывает, что каждый воистину желающий и готовый к изменениям, может совершить то же самое — осознать Себя и достичь неедения. Девиз Йоахима: «Я есть Сознание, и все на свете есть мое Творение».

Вердин утверждает, что не стоит слепо верить тому, что написано в даже самых умных книгах. Любую информацию, по его мнению, следует проверить на себе и через собственный опыт преобразовать в Знание. Это прежде всего относится к теме неедения, так как каждый человек индивидуален, а адаптация к жизни без еды — комплексный процесс, который в первую очередь зависит от способности индивидуума расширить границы своего Сознания. Сознание всемогуще, всезнающе, всеобъемлюще. Оно — причина всех следствий. Оно творец всей материи, духа, всех процессов — жизненных, мыслительных и прочих. Оно творец жизни как таковой. Сознание присутствует в корне любого явления. Сознание — это Бог, Абсолют, Провидение, Всемогущество, Причина причин, Принцип, Вселенский Разум… Вообще-то, интеллекту не под силу полноценно представить себе, что такое Сознание, ибо любая попытка сразу же наталкивается на то или иное ограничение.

Это безграничное Сознание, частью которого выступает наше Высшее Я, начинает играть в игру под названием «опыт жизни на Земле человеческого существа». Каждое существо своей сутью и основой имеет Сознание. Каждое существо — опыт несовершенства в отдельно взятой сфере Сознания. Собственно говоря, само Сознание и является тем, кто ставит и переживает эти опыты. Следовательно, эволюция или духовное развитие — это игра, в которую играет Сознание.

Йоахим Вердин разъясняет смысл неедения расширением сферы Сознания, осознанием себя Творцом собственной жизни. В этом процессе Йоахим ключевое значение отводит понятию «Свет» и переходу на питание Светом. Значение слова «Свет» он раскрывает следующей аналогией.

Гипотетически предположим, что в Творении существует такое место, где Сознание полностью отсутствует. Традиционно эзотерики изображают его как полную, кромешную тьму. Когда в этой тьме появляется Сознание, это выглядит как вспышка света — это и есть Свет с большой буквы — высшее проявление Сознания. Каждое живое существо — это проявление ограниченной сферы Сознания. Чем шире сфера, тем больше Света проявляет существо, чем всеобъемлющей становится сфера Сознания, в которой обитает существо, тем ярче Свет, излучаемый им в темноте. Таким образом, каждый человек уже живет Светом. Свет порождает и поддерживает жизнь. Обычно, когда люди это ощущают, они говорят, что чувствуют Любовь. Человек уже живет в Свете и Светом. И если он хочет осознанно проявить его в себе, просто нужно позволить себе чувствовать, что он живет им. Недостаточно понимать это интеллектом, важно это прочувствовать. Однажды ощутив это, человек уже знает и это становится его реальностью. Тогда он осознает, что именно он — Творец своей жизни и всего сущего.

*Насколько вы близки Богу — настолько Господь близок к вам.*

Такова основная идея духовного развития и неедения Йоахима Вердина. Он утверждает, что для того, чтобы в полной мере осознать себя Творцом необходимо расширить сферу Сознания и проявить себя как Свет, полностью осознанно жить в Свете, в том числе питаться только Светом и стать неедом. Вердин излагает и методы, способные помочь в этом. Основа его методики — перепрограммирование устойчивых ментальных и эмоциональных шаблонов, связанных в том числе и с едой и питанием. В следствии изменения, расширения Сознания, начинают раскрываться механизмы реакций (запрограммированных ответов и установок). Постепенно человек может отказаться от социальных стереотипов типа: «нужно есть, пить, дышать, иначе умрешь». Как этого добиться? Учителя человечества всегда открыто говорили, что есть зарекомендовавшие себя методы: медитация, йога и тапас. Призывает придерживаться духовных практик и Йоахим Вердин.

*Вселенная — это форма, наложенная Майей на Брахмана.*

Вот объяснение от самого Йоахима:

«Всепроникающий Свет (прана, энергия, ци, ки, оргон, эфир, квантовые поля...), из которого создано всё во Вселенной, поддерживает жизнь в человеке, который отказался от пищи. Я — есть источник этого Света. Всё что нужно человеку — создаётся из Света. Одно из условий нормального существования физического тела без физической подпитки — модификация некоторых программ на уровне инстинкта. Инстинкт контролирует метаболизм и формирует физическое тело человека. Ум и тела человека — суть набор программ, созданный частью Сознания, называемой Я. Человек не контролирует сознательно большую часть этих программ, их контролирует его инстинкт. Согласно этим программам — человек, живущий на планете Земля должен питаться «нормально», чтобы нормально же существовать. Если недополучать еды, будет недостаток энергии, и, в конце концов — голодная смерть. Если действовать по этим программам, то Жизнь без еды и впрямь против естества (которое само представляет собой набор программ). В программы можно внести модификации, которые позволят проявиться возможности жить, получая питание из иных источников, а не из пищеварительной системы».

Здесь мы коснулись лишь самых известных неедов, тех, кто описал свой опыт в книгах, но сколько еще на Земле живет людей, кто не притрагивается к пище и воде? Достаточно много. Люди из разных слоев общества, разных верований — всех их объединяет одно: свобода от пищи. И у каждого своя, уникальная история. Большинство из них не афиширует своих возможностей, чтобы не навлечь на себя излишнего общественного внимания, и возможного негатива. Несомненно, что многие из неедящих — высокоразвитые в духовном плане люди. Продолжим беглый обзор «засветившихся» в прессе неедов.

Аленара

Жительница Швеции еще в подростковом возрасте обнаружила пагубное влияние пищи на тело. С этого момента она пошла по пути бретарианства. Хотя, таковой, она себя не именует. Она одна из немногочисленных людей на Земле, кто очень хорошо разбирается в предмете и может многое объяснить. Вышла ее книга в интернете, где Аленара в простой для понимания и изящной форме излагает вопросы неедения. Тезисы Аленары (как и у Йоахима Вердина) просты: главным способом питания человека является питание Светом. Свет существует всюду. Он окружает человека, он внутри его, и из него состоит все, включая тело.

«Если мы заглянем внутрь самых мелких частиц, глубоко внутрь атомов, что мы обнаружим? Свет. Белый Свет, — пишет Аленора, — Если мы посмотрим за пределы величайших галактик и вселенных, что мы увидим? Свет. Все тот же Свет. Свет во всем. Он в начале, и он в конце. Когда частицы атомов и сами атомы объединяются, они образуют молекулы. А они, в свою очередь, формируют более крупные вещи, и, в конце концов, даже наше собственное тело. Мы привыкли смотреть на более крупные объекты, не замечая мельчайшие частицы, из которых эти объекты созданы, и цветовые аспекты (проявление Света), которые они имеют».

*Чтобы сотворить человека, его нужно полностью
изменить…*

Таким образом, если все состоит из Света, человеку остается только «пустить» его внутрь, соединиться с этим Светом. Когда Свет протекает без препятствий, необходимые цвета удерживаются у «пустого места». Цвета объединяются и мгновенно проявляют необходимую клетку или другую часть тела. Сознание, вот что поддерживает жизнь в человеке, утверждает Аленора. Не еда. Поэтому главным является задача осознания себя самим Светом, стать Светом и проявлять Свет.

Эвелина Леви и Стив Торренс

Супружеская пара из США. В начале 1999 года Стив прочел книгу «Жизнь и Учение Мастеров Востока», которая произвела на него сильное впечатление. По его словам, он пришел к выводу, что «наши тела не нуждаются в физической пище, но им пришлось приспособиться к ней, по принуждению. Еда — не только не нужна, но и вредна для здоровья и духа». Поразмыслив, Стив решил полностью отказаться от пищи. Когда его супруга узнала о его решении, она с радостью сделала тоже самое. Поскольку незадолго до этого она в одиночку путешествовала по Перу, где не ела в течении 5 дней и заинтересовалась бессмертием и жизнью в Свете. С того момента она начала естественный процесс повышения собственных вибраций, что вылилось в исчезновение чувства голода.

Камилла

Неедка из Польши, живущая сейчас в Лондоне. Увлекается эзотерикой, философией, секретами жизни. Жизнь без еды у нее началась 11 августа 1999 года, когда находясь в уединении в монастыре, она получила посвящение. Это стало следствием посещения семинара Джасмухин, несколькими неделями ранее. Едва семинар начался, Камилла поняла, что «уже прошла через Процесс. Это как операция без скальпеля. Ты чувствуешь это на самом глубоком уровне». Она не ограничивает себя в том, чтобы иногда съесть немного хрена или маринованных грибов. Отход от еды положительно сказался на здоровье Камиллы. У нее излечился рак крови, диабет и паралич правой ноги. Сейчас Камилла пышет здоровьем, несмотря на преклонный возраст.

Хира Ратан Манек

Индийский солнцеед Хира Ратан Манек — самый тщательно изученный неедящий в мире. На глазах у врачей и ученых Манек провел два длительных поста — в 211 и 411 дней, питаясь только водой. «Мы, люди, живем преимущественно за счет вторичной солнечной энергии, которую до нас потребили и использовали растения, ведь их рост и развитие полностью зависят от Солнца, — говорит Хира Ратан. — Все, что требуется сделать, — это научиться поглощать солнечную энергию напрямую, из ее первоисточника». И он этого добился. Теперь Манек призывает своих последователей ежедневно смотреть на Солнце по 30—35 минут кряду для того, чтобы мозг развил особую способность сохранять солнечную энергию и запасать ее впрок. После определенной практики в смотрении на Солнце, в организме неофита солнечная энергия как бы «прокладывает путь» от глаз к шишковидной железе и начинает накапливаться в каждой клеточке тела. Тогда, по мнению Манека, у солнцееда должен открыться ряд особых экстраординарных особых возможностей (сиддх) — например, способность к визуализации образов, способность видеть ауру и т.п. На этом этапе на Солнце можно уже и не смотреть, потому, как утверждает Хира Ратан Манек, происходит преображение сознания и самого тела. Каждая клеточка тела, вслед за сознанием, просветляется и сама становится Светом и начинает излучать и трансформировать Свет. Кстати, исследователи отметили у Манека значительное увеличение шишковидной железы, которая стала более крупной и развитой, чем у обычных людей.

*И не было, и не будет, и теперь нет человека, который достоин только порицаний или только похвалы.*

Николай Долгорукий

В городе Запорожье живет человек, которого с некоторой натяжкой можно назвать последователем Хира Ратана Манека. Николай Долгорукий — так зовут этого солнцееда — с 2003 года ничего не ест и по несколько часов в день смотрит на Солнце. Он занимается целительством, а весь его рацион питания, кроме солнечных процедур, составляют 10—12 чашек «заряженной» воды с разведенным в ней медом. Однако, некоторые специалисты по неедению отмечают у Николая отсутствие какой-либо стройной, философской концепции и программы неедения, а также констатируют его некоторую склонность к внешней эффектности, желание «играть на публику». Зачем-то он носит старорусскую рубаху косоворотку на выпуск, подпоясывается грубой веревкой. И стремится подчеркнуть свое длинноволосое сходство с Иисусом Христом. По крайней мере, именно таким он предстает и рисуется на многочисленных фотографиях, размещенных в интернете.

Зинаида Баранова

Самая известная российская неедка проживает в Краснодаре. Зинаида Баранова с 2000 года обходится без пищи и воды. При этом она достаточно активна: ездит по стране, читает лекции. И для своих 70 с лишним лет выглядит прекрасно. Так уж получилось, что Учителем Зинаиды выступила сама Жизнь. По специальности она — инженер-технолог, состояла в КПСС и даже занимала пост секретаря первичной партийной организации в крупном НИИ. Но случилась в ее жизни череда несчастий: сначала умерли родители, а вскоре — в самом расцвете сил — погиб в автокатастрофе 18-летний сын. Началась тяжелая депрессия. На нервной почве развились сердечнососудистые расстройства, стали болеть суставы. Медики присвоили женщине вторую группу инвалидности. Так болезни и жизненные неурядицы заставили Зинаиду кардинально изменить свою жизнь. Она испробовала несколько нетрадиционных способов оздоровления, закаливалась, перешла на вегетарианство, а через 7 лет ей пришло духовное видение: существовать без еды. В процесс неедения Зинаида вошла легко и даже с радостью. Спустя две недели тот же «внутренний голос» рекомендовал воздержаться и от приема жидкостей. Правда, переход на питание Светом у жительницы Краснодара проходил не без трудностей. «Видимо, в организме шла глубокая очистка, — вспоминает Зинаида, — Она сопровождалась слабостью, судорогами, сухостью во рту, вибрацией во всем теле». Постепенно организм перестроился на новый способ питания и стал усваивать энергию Света, преобразуя ее в то, что ему необходимо.

Живет Зинаида Григорьевна простой, наполненной огородными заботами, жизнью. Любопытно, что не все знакомые и соседи знают о ее образе жизни. Когда она приходит в гости, вежливо отказывается от предложенных угощений, а сама, принимая гостей, любит готовить, не испытывая при этом желания попробовать пищу.

Многие центральные издания брали у Барановой интервью, но обычно после публикации теряли к солнцеедке интерес, видимо, из-за отсутствия в ее чистой, праведной жизни какой-либо сенсационности, за исключением самого умения обходиться без еды. Недоверие скептиков возрастало еще и от того, что Зинаида Григорьевна категорически отказывалась от медицинских обследований. В первую очередь от тех, которые предполагают длительное заключение под неусыпным наблюдением. «На то, чтобы сидеть где-то взаперти, у меня просто нет времени. Да я никому ничего доказывать и не собираюсь. У меня в жизни есть задачи поважнее, чем разубеждать скептиков», — уверяла она. И все же Зинаида согласилась на несколько обследований, которые проводились нетрадиционными методами и в специализированных клиниках. Исследователи констатировали удивительные вещи. Медики обнаружили нарушения многих функций: выведения из организма воды и газа (легкие); защиты сердца (перикард), пищеварения и гармоничного распределения питательных веществ (селезенка и поджелудочная железа); очищения организма (печень). Проще говоря, у женщины с позиций традиционной медицины наблюдалась патология ряда органов и систем. Но при этом она чувствовала себя физически здоровой и активной, пребывала в прекрасном расположении духа. Более того, биологический возраст Зинаиды определили в 30 лет, у 70-летней женщины прекратилась менопауза и установился нормальный менструальный цикл.

*Сознавать свой долг и не исполнять его — это лень.*

Как видим, список неедов постоянно растет. Вот еще несколько имен людей, отказавшихся от употребления пищи: Балайогиня Сарасвати (Индия), Барбара Мур (США), Кристофер Шнайдер (Германия), Казимир Карвот (Польша), Марта Робин (Франция), Прахлад Джани (Индия), Сурия Джовел (Индия), Васента Эджма, Вона Танси, Уйли Брукс (США), Уилл ванн дер Меер (голландец, живущий в США), Чу Фан (Китай) и другие неизвестные нам святые.

Дорогие мои, как видите сейчас значительно легче достигается то, что раньше требовало от учеников серьезных усилий. Многие нееды сами не задумываются о том, зачем, почему и как они отключили одну из самых сильных и основополагающих «опций» игры под названием «жизнь на Земле». Как утверждал Георгий Бореев, в переходное время особую важность приобретает достижения состояния Осознанности — принятия всего как есть и понимание того, что все есть Сознание, что Человек — сам Творец всех миров и законов. А такое осознание — непременное условие для Вознесения.

**ДРЕВНЕЙШЕЕ ИСКУССТВО ПОЗНАНИЯ БОГА**

*Туда не проникает ни взгляд, ни речь, ни ум. Мы не знаем, мы не понимаем, как можно обучить этому.*

*Кена Упанишада*

Письменное и устное литературное наследство Древней Индии полно глубоких священных историй и образных метафорических повествований о смысле жизни и природе Бога. Древнеиндийская мифология всегда основывалась на неисчерпаемой мудрости духовных столпов — божественных мудрецов, которых в Индии называют Ришами, а также на опыте постижения Бога йогами и дживанмуктами. Эпическая и ведическая литература полна примерами их святой жизни, а в мифах, как бриллианты, сверкают сюжеты на тему подвижничества и аскетических практик.

Мифы через красочный язык преследуют одну благую цель — описание Реальности Бога и исследование вопроса, в каких отношениях состоит воплощенная душа с этой Реальностью. В ответе на этот вопрос так же заключена и цель существования человека на Земле. Древние индийские святые Брахмариши (божественные мудрецы), осознавшие себя в Высшем Я, давным-давно пришли к идее, что все понятия и слова, используемые людьми для описания природы, ограничены, что они являются не свойствами действительности, как кажется человеку, а продуктами мышления — мыслеформами и мыслеобразами — частями карты, а не местности.

При любом расширении сознания человека становятся очевидными ограниченные возможности рационального мышления и способов вербального общения. Сами Махариши, разумеется, в этом никакой проблемы не видели, но при передаче своих познаний ученикам, возникали некоторые сложности. Поскольку все словесные описания действительности, то есть непреходящих, вечных вопросов, неточны и неполны, а непосредственное восприятие Реальности посредством медитации лежит за пределами языка, любое словесное изложение и передача духовного опыта не может быть воспринято в полной мере обычными людьми. «Слово произнесенное — есть ложь!» — изрекали немногословные йоги, подчеркивая, что лишь на нераскрываемом и непередаваемом опыте внутреннего и непосредственного восприятия Божественного всегда основывается йога и истинная мудрость.

Впрочем, йоги и не стремились к описанию своих внутренних ощущений. В какой-то мере это даже возбранялось. Дживанмукты в основном интересовались и наслаждались самим восприятием Реальности (пребывая в состоянии Осознания Господа), а ученикам они предлагали методы ее раскрытия и достижения. Гораздо меньше их заботило описание Реальности, чем способы раскрытия ее в себе. Поэтому в индийских священных писаниях нет строгой и неукоснительной установки на точное определение понятия «Бог» и Его описание. Конечно, в «Ведах» предпринимались такие попытки, но чаще всего они сводились к метафорическим, обобщенным и возвышенным формулам: Бог во всем, Бог есть все, Всё в Нем покоится и поддерживается Его милостью, энергией и Любовью. В мифах вы вообще не найдете описаний Всевышнего, только яркие портреты полубогов. Ведические мудрецы на вопрос о природе Божественного неизменно блаженно улыбались и повторяли: «Нети! Нети! (Не то! Не то!)», в том смысле, что представления вопрошающего о Реальности немыслимо далеки от действительности.

*Если ты веришь в Высшую Силу, всегда готовую помочь тебе, то что бы ты ни делал, все будут по плечу тебе.*

Осознавая столь существенные ограниченные возможности человеческого языка при передаче людям божественных знаний, святые риши облекали свое учение в форму мифов, используя метафоры, символы, поэтические образы и аллегории. Логика и здравый смысл не накладывают столь значительных ограничений на язык мифологии. В мифологическом повествовании много типичных для обыденной жизни эпизодов, образы предполагают богатые возможности и интерпретации и не обязаны восприниматься буквально. Поэтому язык мифологии и поэзии лучше подходит для описания мистического духовного мировоззрения, чем наш повседневный язык, и, значит, у мудрецов появляется шанс передать крупицы своих неисчерпаемых знаний наиболее подготовленным и смышленым ученикам, а также всем людям, имеющим образное мышление, которые сумеют расшифровать красочный язык Древнеиндийских мифов. Известный популяризатор йоги Ананда Кумарасвами так высказался об этом: «Миф являет собой максимальное приближение к абсолютной истине, которую нельзя выразить словами».

Богатое воображение индийских Брахмариши (божественных мудрецов) породило множество божеств, о подвигах и возрождениях которых повествуют предания и масштабные эпосы. Йогин, глубоко проникший в суть вещей, знает, что все эти полубоги и демоны (дэвы и асуры) порождены человеческим разумом и являются мифологическими образами, поэтической аллегорией различных сторон реальности. С другой стороны, он понимает, что не развлечения ради были созданы эти героические образы, а для того, чтобы донести до праведных людей философские истины, открывшиеся подвижникам во время медитации.

Особое внимание в мифах уделяется описанию аскетических подвигов великих йогов и мудрецов, их умению противостоять мирским соблазнам. Просветленные аскеты строго придерживались поста, иногда воздерживались от принятия воды, общения с людьми, но кроме того в мифологических сказаниях присутствуют неимоверные для нас испытания воли и мужества подвижников: они могли стоять неподвижно на одной ноге с воздетыми к небу руками, в летнюю жару окружали себя пылающими кострами и подвергали себя воздействию нестерпимого жара, в сезон дождей не укрывались от потоков воды, иногда при этом по пояс стояли в водоеме и т.п. Мифы подчеркивают, что суровые аскетические практики, отшельничество, отречение, методы подвижничества и «умерщвления» плоти — едва ли выше всех других духовных техник. Утверждать так авторам мифологических сказаний позволял свой собственный богатый духовный опыт и неукоснительное применение этих практик строгого воздержания.

*Незнание человеком Реальности проистекает из неправильного понимания им Мира (Творения).*

Пройдя все этапы духовного совершенствования, испытав все препятствия на этом Пути, брахмариши предложили не только способ преодолеть все преграды, но и образно, в метафоричной форме, рассказали как это сделать, предостерегли о всех сложностях и препятствиях самопознания: преодоления своего эго и всех трудностей, налагаемых этими аскетическими и йогическими практиками. Например, безостановочную беспокойную деятельность ума авторы мифов раскрывали через постоянное противостояние полубогов (дэвов) и существ демонического толка (асуров), через противодействие небожителей и обитателей подземных миров духовным подвигам анахоретов. Мифы образно рисуют картины, как все обитатели небесных планов всеми силами пытались прервать подвижничество упорного в своем обете йога.

Дорогие мои, большинство талантливых и тонко чувствующих людей прекрасно понимает, что под образами дэвов и асуров древние риши изображали устойчивые модификации (клише) логического ума, его тенденции и реакции, которые условно делятся на «положительные» и «отрицательные». Все есть Мысль, мысленный образ творит реальность. Пред ликом подвижника расстилаются такие картины, на каких сонастроен его ум.

Древнеиндийские мифы провозглашали, что во всех мирах нет силы равной силе, которую приобретает аскет, предающийся подвижничеству и тапасу. Такой герой становится более могущественным, чем самый великий полубог — владыка небесного царства Индра. Однако истинная мудрость заключалась в умении правильно распорядиться этим всемогуществом. Ибо любое желание, высказанное отшельником в таком состоянии, мгновенно материализуется. В мифах это представлено в виде появления перед стойким подвижником самого Брахмы. Брахма предлагал йогину выполнение любой просьбы и любого желания. И это был самый ответственный момент духовной практики аскета, сходный тому испытанию, которое проходил Иисус в пустыне, когда по окончании 40-дневного поста, его искушал дьявол.

В те древние времена человек был умнее, чище, обладал большей способностью к медитации и его психические божественные силы под действием голодания и садханы высвобождались гораздо более мощно и эффективно, чем в кали-югу. Подвижник поистине сливался со своим Высшим Я, становился самим Творцом и обладал всеми сиддхами (сверхспособностями). Он мог не только создать, но и разрушить все Творение, все вселенные и миры. Не даром в «Шримад-Бхагаватам» не двусмысленно излагается: «Силой аскезы Я творю Космос, силой аскезы поддерживаю его и силой аскезы поглощаю мироздание. Таким образом, аскеза является единственным источником всякой силы». Эти слова, как вы догадались, принадлежат Господу Кришне, который в «Бхагавад-Гите» прямо указывал, какие усилия следует предпринимать для познания Бога (достижению самадхи): «Кто исповедует йогу и отречение, тот должен поселиться в уединенном месте, усмирить ум и тело, обуздать желания, упорядочить деятельность чувств и погрузиться в медитацию. Отречение ничем не отличается от созерцания, поскольку, не уничтожив в себе корысть, невозможно созерцать истину внутри себя».

Безусловно, за историю человечества немало йогов достигло Освобождения и смогли преодолеть все препятствия ума и эго. Однако по закону мифологии, в ведических легендах внимание концентрируется на самих препятствиях и описании последствий (порой весьма трагических), которые повлекло то или иное решение аскета. Например, в древнеиндийской мифологии очень часто задействован (фигурирует) мотив соблазнения полубогами святых угодников непосредственно во время выполнения ими своего обета. Якобы духовные подвиги анахоретов сильно беспокоили небожителей, которые опасались чрезмерного могущества безгрешных подвижников, достигаемого этими практиками. Асуры и дэвы всеми силами пытались прервать подвижничество упорного в своем обете отшельника: они пытались соблазнить йога различными материальными благами и искусами. Так, дэвы чаще всего подсылали в обитель аскетов апсар — небесных дев неотразимой, пленительной красоты, искусных певиц и танцовщиц, противостоять чарам которых у обычного смертного не было ни малейших шансов. Эти небесные кудесницы соблазнения пытались отвлечь подвижника от духовной практики и тем самым прервать его обет воздержания.

*Не дайте науке и материализму разрушить храм Господа, скрытый в глубинах вашего сердца.*

В мифах достаточно часто встречаются примеры того, как отшельник на минуту отвлекался от своих духовных упражнений, или бросал на прелестницу один-единственный взгляд (который порой приводил к ее беременности). То есть он на секунду поддавался на ее чары и подвижничество героя считалось прерванным. Анахорет терял все свои духовные силы, а обитатели небесных чертогов (читай — эго и логический ум) ликовали, щедро вознаграждали апсар (чувства), и мифологическое повествование развивалось по задуманному мудрецами художественному сюжету, рассказывая печальную историю того, к чему неудачливого отшельника приводила минутная душевная слабость или ошибки в практике и прерывание йогических занятий. Именно от этих негативных последствий и предостерегали читателей и искренних последователей отшельничества и йогической садханы святые мудрецы, повествуя об обязательной верности обету, твердости характера и о необходимости уметь концентрироваться на цели. Ибо все уловки полубогов и демонов для чистого духом йога не представляли опасности и тогда великий мудрец одерживал победу над собой и приобретал возможность воссоединения с Единым и Неделимым. Так поэтически образно и доступно риши рассказывали о силе и коварстве неуправляемого человеческого ума и предостерегали неофитов хоть на миг пойти на поводу у эго и чувств.

**БОРЬБА «ДОБРА» СО «ЗЛОМ»**

*Тот, кто постигает науки, увеличивается с каждым днем. Тот, кто постигает Бога, уменьшается с каждой секундой.*

Дорогие Воплощения Любви, многие сюжеты древнеиндийских преданий складываются из непримиримого противостояния полубогов и существ демонической природы. И дэвы, и асуры наделены живым, богатым, вполне человеческим характером. Однако мифология Индии не очеловечивает богов, а скорее обожествляет людей, тех из них, кто стремится к познанию Единого и Неделимого. Однако для мифологического контраста, порой героические деяния и поступки полубогов вполне «человечны», а духовные подвиги праведных царей и великих подвижников более чем «божественны». Мотивы действий всех персонажей одновременно могут быть объяснены как с помощью духовного знания и интуитивного восприятия, так и с помощью логического ума. Они доступны, понятны и интересны всем — и просветленным йогам, и неграмотным крестьянам.

Но очевидно, что в мифах речь идет не только о небожителях и обитателях тонких планов, не только об их отношениях с людьми, в мудрых сказаниях глубоко и умело раскрывается внутренняя природа человека, перебрасывается мостик между земной юдолью и действительностью Абсолютной Реальности. В мифах подчеркивается, что борьба добра со злом (дэвов с асурами) непрерывно ведется, в первую очередь, внутри каждого человека. Это в его бессмертной душе асуры ловчат, прибегают ко лжи и обману, ежеминутно изобретая новые эгоистические уловки. Это в сердце человека могут сочетаться божественная добродетель и бесславные сделки с совестью. Это нашей внутренней природе характерны столь впечатляющие вдохновенные перерождения злостных преступников в безгрешных святых, либо, наоборот, небесных богов — в самых отъявленных демонических негодяев. Все это так ярко и отчетливо прописано в мифах.

Таким образом, древнеиндийские священные писания всех людей подразделяют на полубогов и демонов. Однако, внимательно читая мудрые мифы, становится понятным, что главный и единственный «демон» — это раздутое, неукротимое эго человека. На этом духовном принципе построены все мифологические сюжетные линии. Предположим, человек, желая духовно преобразиться, предпринимает определенные усилия (в мифах это чаще всего аскетические практики, суровый пост). Он голодает, придерживается строгих ведических правил, усмиряет свою плоть, ведет борьбу с эго. Главное оружие подвижника — воздержание, аскетизм, отречение от мирских желаний. Но как только божественные ростки начинают давать всходы, а «добро» постепенно берет вверх, в душе человека пробуждается и «зло». Демоническая природа, которая в равной мере находится внутри человека (его эго), пытается помешать духовному росту воплощенной души. Демоны (асуры) всеми возможными способами препятствуют этому, обманом и уловками логического ума стараются прервать его подвижничество. Это — основной принцип разделения сознания на «добро» и «зло», главная причина «отделения» души от Единства с Абсолютом (Богом). В этой борьбе с духовными начинаниями человека, эго объединяет «полки» дэвов и асуров, ибо и те и другие существуют только до той поры, пока внутри человека есть разделение, пока он не осознал Единство и свою Божественную Суть. Мифологическое «эго» то оборачивается мягким и вкрадчивым Змеем-искусителем, предлагающим йогу все блага и богатства мира, безмерную власть над этим и всеми другими мирами, исполнение любого желания; но может и предпринять невероятно грубые и отчаянно жестокие шаги, испытывая на прочность аскета, затрагивая его низшие и наиболее сильнейшие проявления — гнев, ненависть, вожделение.

Так было, и так будет во все времена, во все исторические эпохи — путь к духовному совершенству всегда лежит между всемогуществом полубогов, иллюзорным «раем небесным» и опаляющей низшей природой человеческой, называемой в христианстве «геенной огненной». Настоящим героем становится тот, кто победил свое эго. Такого йога ждало истинное неискаженное майей восприятие Реальности или Бога, ибо он сам становился Богом-Творцом. Но мифология больше акцентирует внимание на том, что ждет подвижника, сделавшего выбор в пользу «добра» или «зла», к каким кармическим последствиям — неземному счастью или ужасным трагедиям — приводят техники йоги или аскетическая практика, исполняемые с меркантильными целями, либо увлечение появляющимися сиддхами (сверхспособностями). Поучительные мифологические сюжеты в образной метафорической форме рассматривают проблемы и препятствия на пути к Богу и неисчислимые негативные последствия, которые ожидают подвижника, прельстившегося на уловки своего эго.

Именно поэтому столь интересны и неисчерпаемы мифологические сюжеты, поскольку сколько людей — столько и судеб, столько характеров, особенностей и кармических последствий от деяний и помыслов главных героев и персонажей. В этом кроется секрет Древнеиндийских мифов, их увлекательность и мудрость, а также невероятная очищающая, преобразующая познавательность.

В канве мифологического повествования, мудрейшие Риши и просветленные йоги зачастую предстают перед читателями в непривлекательном образе гневливых стариков, которые только и делают, что выходят из себя, поддаются гневу и насылают на головы нарушающих божественные праведные законы (дхарму) людей, правителей, демонических существ и даже полубогов страшные проклятия. Проклятие осознавшего себя йога — невероятное по силе оружие — слова, произнесенные святым в «праведном гневе», обладают колоссальным могуществом, всегда исполняются и нет во всех мирах способа отменить их всесокрушающее действие. Даже сам мудрец не в силах забрать обратно эти огненные слова, но по чрезвычайной милости он может значительно смягчить свой «приговор».

Часто «под руку» божественным йогам попадаются всесильные небожители, которые иногда, подобно смертным, нарушают дхармические законы из элементарных эгоистических побуждений. Поставить на место зарвавшихся или потерявших на время голову богов могут только величайшие мудрецы, которые таким мифологическим способом — гневом и проклятием — восстанавливают справедливость не только на Земле, но и на всех тонких планах Божественного Творения. Пренебрежение праведностью и поддержанием нравственной чистоты ведет к крушению самой Вселенной. Ибо как могут устоять нравственные законы, если сами боги нарушают их? Какой пример они могут оказать на склонное к подражанию и копированию человечество?

*Секрет счастья заключается не в том, чтобы делать то, что нравится, а в том, чтобы полюбить то, что приходится делать.*

Прием «проклятий» божественных мудрецов весьма распространен в мифологии Древней Индии. Ибо это прекрасный и захватывающий способ завязки мифологического сюжета. Так, например, «Махабхарата» начинается с проклятия, которое сотворил сын великого риши Шами. Этот отшельник-аскет по имени Шринга утратил свойственное ему хладнокровие и в гневе проклял великого царя Парикшита за оскорбление, которое праведный правитель по недомыслию нанес отцу Шринги (когда усталый и изможденный от голода и жажды во время охоты Парикшит зашел в хижину махариши, увидел лишь медитирующего святого, который, будучи в трансе не обратил на царя ни малейшего внимания. Раздосадованный таким приемом государь кончиком лука поддел мертвую змею и небрежно накинул ее на шею мудреца). Согласно проклятию Шринги, по истечению семи дней царя должна ужалить змея. Как часто бывает в мифах, это проклятие обернулось божественным благословением, поскольку добродетельный царь, осознав свою вину, отказался от еды и питья, предался аскезе и оставшиеся ему семь дней жизни посвятил медитации и постижению Бога. Зная об этом, к царю явился еще один просветленный мудрец Шука, который поведал Парикшиту историю жизни и деяний его прославленных предков. Так родился самый знаменитый эпос Индии — «Махабхарата».

Более того, и начало основной сюжетной линии «Махабхараты» также связано с проклятием. На этот раз величайший мудрец Васиштха оказался не доволен недостойным поведением полубогов из сонма Васу, которые позарились на чудесную корову Нандини и похитили ее у божественного махариши. Некогда эту корову Васиштхе подарил сам Брахма. Она могла исполнять любые желания, а счастливец, которому удавалось отведать ее молока, обретал дар бессмертия. Васиштху поразило, что пресветлые небожители опустились до непозволительно низкого поступка — воровства. За это недостойное деяние, все 8 полубогов Васу были «приговорены» мудрецом к воплощению в человеческих телах на планете Земля. Такая перспектива страшно напугала небожителей, они бросились к Васиштхе, умоляя о пощаде. Махариши был непреклонен: никому не позволительно нарушать нравственные заповеди, но все же смягчил действие своих слов — земное воплощение полубогов будет не продолжительным. И только для последнего Васу — главного виновника их проступка — Васиштха сделал исключение: тому предстояло долгие годы носить бренную плоть, но жизнь его будет наполнена праведностью, чудесными подвигами, отвагой и доблестью, а кроме того, ему предстояло сыграть важную роль в предстоящих драматических событиях, приняв участие в битве на Курукшетре. Так и случилось — Васу были рождены в телах людей, но лишь на короткий срок: их земная мать, которую они сами выбрали — богиня Ганга — едва божественные младенцы рождались, тут же бросала их в священные воды главной индийской реки — Ганг. Этим был сильно недоволен земной отец младенцев, и лишь последнего сына ему удалось спасти. Им был величайший герой, доблестный и праведный воин Бхишма — дед Пандавов, — который в будущем возглавит войско нечестивых Кауравов — противников Кришны и братьев Пандавов. На таких «проклятиях» держатся основные сюжетные линии индийских эпосов и многих мифов.

Однако вдумчивого, искушенного читателя этот мифологический прием не введет в заблуждение. «Праведный гнев» ведических мудрецов очень далек от безумных приступов гнева, которыми страдают воплощенные на Земле души, отождествляющие себя с телом и эго. Махариши, изображенные в мифах, в полной мере осознали свою божественную сущность, они без остатка растворили свое эго в тончайших вибрациях Создателя и были напрочь лишены не только ненависти и гнева, но не обладали даже человеческими чувствами. Только по очень веским причинам, они иногда считали нужным проявить и выразить некоторые симптомы «гнева». Всегда уравновешенные мудрецы, повышали голос и старательно изображали рассерженные лица. Они играли в эту игру, поскольку понимали, что простые невежественные люди не воспримут другого метода воздействия и не исправят свое недостойное поведение.

Риши, как к собственным детям относились ко всему живому, в том числе и к избалованным, несовершенным мирянам, которые прочно отождествляли себя с телом. Человеческие существа погрязли в своем невежестве и эгоизме и, лишенные духовного разума, часто совершали ошибки, которые все религии называют словом «грех». Многие их деяния нарушали законы нравственной чистоты и праведного долга (дхармы), поэтому для восстановления божественного миропорядка требовалось как-то приструнить их порочные наклонности. Мягких, полных любви увещеваний черствые сердца не воспримут, вот и приходилось святым йогам изображать из себя рассерженных авторитетных и авторитарных патриархов, рассыпающих вокруг страшные проклятия, которые на самом деле всегда оказывались божественным проведением, некой очистительной духовной процедурой и благословением мудрых святых — оно возвращало грешников на путь истины, избавляло их от эгоизма и порочных наклонностей.

В Индии есть пословица: «Одинаково соблюдай осторожность при обращении с ядовитыми змеями и со святыми мудрецами». Змея — символ мудрости, но она же безжалостно жалит любого, кто относится к ней враждебно. Она не взирает на звания, ранги, общественное положение и ученые степени человека, для нее гораздо важнее оценить степень агрессивности человеческого существа и по необходимости защитить себя. Так и прямые, порой резкие и неприятные, слова Риши «жалят» в самое уязвимое место человека — в его эго, поэтому эгоисту они и кажутся столь неприятными и болезненными.

Бродячие отшельники — садху и санньясины — всегда пользовались глубоким уважением и почитанием в Индии. Их духовный подвиг — отречение и подвижничество — понимали и уважали. Хозяйки своим долгом считали накормить отреченного святого, каждый мирской домохозяин с радостью предоставлял кров садху. Впрочем, строгие аскетические обеты санньясина запрещали ему дважды получать пищу из одних и тех же рук и дважды останавливаться в одном и том же месте. Кроме того, им запрещалось входить в жилище семейных, мирских людей.

Даже правители государств испытывали трепет и неподдельное преклонение перед йогами и отшельниками. Ибо как в обычной жизни, так и в мифологических сказаниях, очень часто святые мудрецы, и только они, могли высказать правду в глаза махарадже, были способны усмирить, привести в чувство, призвать к ответственности правителя, деяния которого расходились с божественными законами и обязанностями лидера государства. Даже распоясавшийся порочный и грозный махараджа, возомнивший себя богом на Земле, смирял свой воинственный пыл перед лицом Махариши. Правители опасались святых йогов, никогда не обижали их, иногда заискивали, и всегда пытались заручиться их поддержкой. Так или иначе, в богатейшей истории индийского народа масса примеров, когда одного строгого слова или пристального взгляда риши было достаточно, чтобы остановить беззакония, творимые местными царями. Поскольку от безрассудства раджи, его несправедливости, эгоизма страдал не только он сам, но терпели бедствия целые народы, неправедные поступки и войны государя порой уничтожали огромные государства, поэтому вмешательство бодхисатвы было более чем необходимым. Слова мудрецов, язык которых никогда не произносил лжи, исполняются всегда, мгновенно и безоговорочно — и в Индии это известно даже ребенку. В древности безгрешные жрецы храмов одним лишь словом-мантрой возжигали светильники на алтарях.

*Когда ваше различение обострится, а ментальные волны утихнут и внимание будет сконцентрировано на одном в результате созерцания Чистого Сознания, тогда появится Божественный Свет, который уничтожит зло и принесет радость.*

Святые Риши, видя несправедливости и неправедное поведение правителей, их эгоистичные, себялюбивые или тщеславные поступки, они всем сердцем желали вернуть царей к благочестивой жизни. Для этого мудрецы могли прибегнуть даже к крепкому простонародному слову, наполненному бранной экспрессии, и все эти «речи» облекались в форму обличительного «гнева». Они вскрывали истинную суть и скрытую подоплеку неправедных порочных поступков, тем самым давая встряску в сознании оступившегося кшатрия. Сами «проклятия» — это божественная милость Махариш, это многократное ускорение течения кармы, направление ее в более благоприятное русло. На основании не сданных уроков прошлых жизней, святые мудрецы создавали различные испытания для «проклинаемых» с целью извлечения ими жизненных уроков и нового опыта души. Как отмечалось, «проклятия» — суть и основа древнеиндийских мифов и эпосов. Сказания выявляют слабую ненадежную природу человеческого характера, а «проклятия» мудрецов и мифологические приемы позволяют рассматривать различные его грани в весьма экстремальных условиях.

Когда на улице случается мелкое хулиганство — вызывают постового милиционера. Если хулиганские действия заканчиваются дракой или потасовкой — на место события спешит целый наряд милиции. Когда драка приобретает массовый характер, действиями милиционеров руководит крупный офицерский чин. Но иногда столкновения перерастают в массовые беспорядки, демонстрации и погромы, тогда за дело берется высшее руководство МВД, докладывают самому министру этого ведомства и решения принимает только он. Так и в мифах — разбуянившегося крестьянина в состоянии приструнить и обычный странствующий монах или садху. Но если эгоизм, тщеславие, жажда славы и невежество охватывают могущественного царя или затмевают разум всесильного полубога, исправить положение вещей может только великий святой или Брахмариши, дживанмукти (Божественный мудрец или реализовавший себя йог).

*Никогда не предавайтесь отчаянию. Угрюмость — грех. Даже страдая от горя или утраты, продолжайте вести себя спокойно.*

Ни в одной другой стране мира никогда не уделялось столько внимания аскетическим практикам и необходимости соблюдать различные воздержания, как в Индии. Ни одна религия, кроме индуизма, не решалась поддерживать и поощрять столь суровые ограничения и подвижничество. Ни один другой народ, кроме индийского, не принимал с такой готовностью, пониманием и уважением и сами аскетические практики и подвижников, следовавших им. Такое возможно только в Индии. Если христианские аскеты, особенно ранние отцы-пустынники, прямолинейно боролись со своим реальным телом — «тюрьмой души», то индийские садху и санньясины ставили себе гораздо более высокие цели. Они стремились истребить в себе не только актуальные телесные и психические потребности, но огнем аскезы и тапаса безжалостно выжечь и те зачатки или семена, которые могли привести к будущим телесным воплощениям. Емкое санскритское слово «тапас» означало «жар, внутреннее пламя», с помощью которого индийские аскеты прижигали свои семена кармы, чтобы они не могли больше дать ростков. Таким образом, индийские йоги тапас, подвижничество и аскетические духовные практики использовали только для обретения мокши, окончательного освобождения, слияния с Богом, для осознания себя Единым и Неделимым Абсолютом.

Важнейшую составляющую индийского аскетизма составляет практика воздержания от пищи. Чаще всего, это полный отказ от употребления любых продуктов — знаменитое мифологическое «питание воздухом», но иногда применялись более щадящие техники — «питание плодами, листьями и кореньями». Древние риши прекрасно понимали, как использовать дремлющие резервы и способности организма человека для духовных целей, как активировать их и направить энергию на познание Бога. Поэтому любое отшельничество, «уход в лес», начиналось с воздержания в режиме питания.

*Мы расстались много тысяч кальп назад, и все же мы не покидали друг друга ни на мгновение. Мы стоим лицом друг к другу весь день, но никогда не встречались.*

В мифах Древней Индии особое внимание уделяется мотиву аскетической практики, основные цели, ради которой подвижник изнуряет свое физическое тело, отказавшись от еды, сна, общения с людьми. По «закону» мифологии, в сказаниях редко описывается идеальный во всех отношениях духовный подвиг йога. Прозорливым авторам мифов гораздо важнее, с поучительной и художественной точки зрения, рассмотреть запутанные перипетии, хитросплетения событий и слезоточивые последствия аскетизма и голодания, выполнявшихся с сугубо меркантильными корыстными целями, направленными на достижение могущества, богатства, славы, обретение сверхспособностей (сиддх), власти над миром. От привязанности к этим преходящим иллюзорным вещам и эгоистическим стремлениям всегда призывали махариши, а настоящие подвижники предпринимали свое воздержание именно с целью освобождения от подобных желаний. Мифы же наглядно демонстрируют, что происходит, если страстно к ним стремиться. Обычно в мифологии герои почти всегда добиваются поставленных целей, какое-то время наслаждаются плодами своей аскетической практики, а затем их ждет неминуемый крах и расплата за неразумное использование духовных упражнений во имя удовлетворения эгоистических, телесных, преходящих, меркантильных желаний.

Примеров строгого подвижничества с корыстными целями в индийской мифологии очень много, приведем лишь один как наиболее показательный.

**Сказание о Сунде и Упасунде**

*Когда сознание беспокойно, возникает множественность вещей; когда сознание обретает покой, множественность исчезает.*

Некогда у асура Никумбхи из рода Хираньякашипу родились два сына — Сунда и Упасунда, которые с детских лет отличались великой отвагой и силой. Братья жили душа в душу и никогда не расставались. Они спали на одном ложе, ели с одного блюда и пили из одной чаши. Общие у них были воинские забавы, игры и утехи. И так привыкли они друг к другу, так сходны были нравом, что казались двумя половинками одного существа.

Когда царевичи выросли и возмужали, они решили подчинить себе все три мира (небеса, землю и подземное царство). Для этого юноши удалились к подножиям гор Виндхья совершать суровое подвижничество. Там, на горном склоне, поросшим диким лесом, братья сбросили с себя царские одежды, облачились в грубое рубище из мочалы, связали волосы в узел и предались безжалостным истязаниям плоти. Много дней и ночей провели сыновья Никумбхи, питаясь лишь лесными плодами и кореньями, а потом и вовсе отказались от пищи и воды. Тела их изнурились от голода и жажды, покрылись коростой от грязи; но этого казалось им мало — и братья стояли, вытянувшись, опираясь только на большой палец ноги, с воздетыми руками, и, не мигая, смотрели на небо. Так провели царевичи долгие годы в невиданном прежде подвижничестве. С каждым часом сила их тапаса и аскезы росла и, раскаленные пылом их духа, горы Виндхья окутались облаком пара. Все помыслы царственных аскетов были сосредоточены на одной-единственной мысли — обрести такую духовную силу, такое внутреннее могущество, которое позволило бы им заполучить власть над всеми мирами.

Боги испугались растущего могущества сыновей Никумбхи и, видя их безмерную решимость, решили помешать им исполнить обет до конца. Небожители стали искушать братьев богатством, соблазнять прекрасными девами, но Сунда и Упасунда оставались непреклонны — одна цель, одна мысль, одна идея и один мыслеобраз — занимали их сознание. Погруженные в глубокую концентрацию, царевичи не нарушали обета подвижничества. Тогда боги попытались смутить их души состраданием к родным и близким. Они послали братьям яркое видение: полунагие, без украшений, с распущенными волосами, словно гонимые ужасом, являлись перед ними их сестры, матери и жены; родственники взывали к Сунде и Упасунде: «Спасите!» Но и тогда братья не шелохнулись — такой силы была их устремленность к цели и верность обету. Небожители были поражены, какой невероятно устойчивой концентрации внимания достигли царевичи — их видение были рассеяно огнем тапаса мужественных подвижников.

И вот пришло время, когда энергии, сконцентрированной Сундой и Упасундой, оказалось достаточно для того, чтобы воплотить их мечту в жизнь. Тотчас перед братьями явился Творец Вселенной Брахма и громогласно провозгласил (так громко, что Его глас отразился во всех планах Бытия): «Выбирайте себе любой дар, о асуры!» Сунда и Упасунда, почтительно сложив руки перед лицом, смиренно отвечали Создателю: «О всемогущий, даруй нам власть над великой тайной перевоплощений, чтобы могли мы по своей воле принимать любое обличье; даруй нам еще власть над оружием, земным и небесным, и пусть нам некого будет бояться во вселенной, кроме как друг друга; и пусть отныне мы станем бессмертны». «Я дарую вам все, о чем вы просите, кроме бессмертия, — бесстрастно изрек Брахма. — Бессмертия вы не получите, ибо совершили свой подвиг из корысти — ради власти над тремя мирами. Эту власть вы получите, и некого вам будет бояться в трех мирах — только друг друга».

Получив от Прародителя испрошенные дары, братья вернулись в свое царство. Едва умывшись и сняв рубище, Сунда и Упасунда отправились в военный поход: так не терпелось им воплотить свое давнее желание. Они собрали огромное и сильное войско асуров. Свои подвиги царевичи решили начать с захвата царства Индры. Братья поднялись по воздуху в небесную обитель и, свирепые, не ведающие страха, они искали битвы с богами, но те в великом смятении бежали и укрылись под защитой Брахмы. Так Сунда и Упасунда без боя утвердили свою власть над небом. Затем братья покорили гандхарвов, нагов и людские племена, подчинили себе и подземный мир, и обитателей морей. После этих побед, дабы лишить силы богов, нашедших защиту у Создателя, Сунда и Упасунда замыслили оставить их без жертвоприношений.

Исполняя злую волю всемогущих правителей, демонические орды прошли по земле, как буря, и повсюду сметали алтари, ломали священную утварь, гасили жертвенные огни, разоряли пУстыни мудрецов и убивали без жалости их обитателей. Дар Брахмы и заслуги, накопленные тапасом и аскезой, охраняли нечестивых братьев от проклятия подвижников, и ничто не могло удержать их разбойничье войско. И брахманы в страхе за свою жизнь разбежались из своих обителей, отказавшись от благочестивых обрядов.

На земле прекратились жертвоприношения и почитание богов, люди перестали вести праведную жизнь, законы дхармы были растоптаны асурами, всюду воцарилось беззаконие, страх, разбой и насилие. Но Сунде и Упасунде и этого было мало. Чтобы боги никогда уже не вернули себе власти над миром, они решили уничтожить всех брахманов. Принимая разные обличия, оборачиваясь то слонами, то тиграми, то львами, то медведями, братья бродили по земле, выискивая брахманови йогов в их потаенных убежищах, и всех убивали. Асуры предавали смерти всех дваждырожденных (прошедших обряд посвящения) и вскоре замерла жизнь на земле, и ужас сковал всех людей. Никто не смел возносить молитвы богам, нарушены были обычаи и обряды; без брахманов не справлялись более свадьбы, и перестали рождаться дети, запустели поля и пастбища, обезлюдели города и селения. Опечалились боги, омрачилось солнце, и луна, и звезды. А безнравственные Сунда и Упасунда, покорив три мира, поселились в самом священном месте земли — на поле Курукшетра, довольные своими деяниями и своей властью.

В великой скорби взирали боги на разоренную землю и не знали, как вернуть себе власть над миром. Небожители стали умолять Брахму, чтобы он усмирил жестоких асуров Сунду и Упасунду. Прародитель согласился, что настало время покарать разрушителей мира. Он призвал к себе божественного зодчего и ваятеля Вишвакарму и повелел ему создать прекрасную деву, какой еще никто не видел во вселенной.

*Когда достигаешь самадхи — душа превращается в Божественный Свет. Тогда душа познает, что она — самосветящаяся.*

Долго трудился Вашвакарма и исполнил повеление Брахмы. Из драгоценных камней и самоцветов, выбрав все, что было самого прекрасного в трех мирах, он сотворил небесную деву столь совершенной красоты, что не было в ее лице и теле ни единой черточки или частицы, которая не приковывала бы с неотвратимой силой взор каждого, кто смотрел на нее. Брахма нарек ее Тилоттамой (совершеннейшая). Он сказал ей: «Ступай к братьям-асурам Сунде и Упасунде, увлеки их своей красотою и пробуди в их душах ревность друг к другу».

Когда Тилоттама, поклонившись смиренно Прародителю, стала обходить почтительно слева направо собрание небожителей, прежде чем отправляться исполнять повеление Брахмы, никто из богов и святых мудрецов не мог, глядя на нее, оставаться бесстрастным, и все поворачивали головы вслед за нею. Только сам Создатель и великий покровитель йогов Шива устояли и не повернули головы, когда Тилоттама проходила мимо них. Небесная дева покинула чертоги Творца и только тут небожители заметили, что у Брахмы образовалось четыре лика: с той стороны, где он не мог видеть Тилоттаму, у него возникало новое лицо. Так Брахма стал четырехликим. А у Индры, который тоже не мог оторвать от нее взгляда, появилась тысяча глаз, которые покрыли все тело владыки неба; с той поры Индра стал тысячеглазым.

Тем временем Сунда и Упасунда беззаботно пировали в своей обители на Курукшетре. Они тешили себя нарядами и драгоценными украшениями, хмельными напитками, веселыми играми, музыкой и танцами. Не зная ни страха, ни утомления, ни недуга, они наслаждались и развлекались с прекрасными девами в цветущих садах и рощах и в великолепных дворцах. В самый разгар роскошного царского пира, в благоухающей лесной стороне на склонах гор Виндхья, перед ними явилась Тилоттама. Собирая меж деревьев цветы, она приблизилась к пирующим полунагая, прикрытая лишь небольшим лоскутом красной ткани на бедрах. Ее красота так поразила братьев, что они, забыв про пир и забавы, замерли, восхищенные, не в силах отвести от нее глаз. Затем оба они покинули пир и устремились ей навстречу, охваченные неодолимой страстью, и оба домогались ее. Сунда схватил ее за правую руку, а Упасунда — за левую, и, гордые своей силой, богатством и властью, братья метали друг на друга грозные взоры. «Это моя жена, а твоя повелительница!» — воскликнул Сунда. «Вовсе нет. Это моя супруга и твоя невестка!» — пылко возразил Упасунда. И впервые в их сердцах возникла вражда друг к другу. В ярости продолжали они спор из-за Тилоттамы и наконец бросились друг на друга, потрясая тяжелыми палицами, и, опьяненные вином и страстью, стали наносить один другому безжалостные удары, пока не свалились оба на землю, истекая кровью. И ни один из них уже не поднялся более.

В страхе разбежались танцовщицы и музыканты. Пораженные горем подданные Сунды и Упасунды, все асуры, снова вернулись в подземный мир, оставив землю и небо во власти богов.

Дорогие мои, так бесславно закончилось аскетическое подвижничество двух нечестивых братьев, которые вознамерились с помощью йоги и подвижничества добиться определенных сверхспособностей и нечеловеческого могущества. И то и другое было дано им, как награда за проявленный аскетизм и строгое воздержание во время их подвижничества. Однако меркантильные эгоистичные устремления в сфере духовных практик приводят лишь к бесславному концу в этой жизни и безмерным страданиям на протяжении многих последующих воплощениях.

Так и в жизни — голодание вкупе с воздержанием почти всегда оказывают исцеление больным людям, но без изменения уровня сознания, человек может какое-то время пользоваться плодами своего голодания, пока все недуги не вернуться к нему в еще более выраженной форме, как «расплата» за бесцельно растраченные духовные усилия. Ибо в духовном мире существует закон, согласно которому воплощенная душа, не стремящаяся познать Бога, начинает познавать мирские, преходящие вещи, укрепляя и развивая внутри себя «дьявола» — эго и его верного слугу — логический ум.

**СКАЗАНИЕ О ДРАУПАДИ И ЕЕ ПЯТИ МУЖЬЯХ**

*То, что есть тончайшая сущность, — является душой всего этого мира. Это — Реальность. Это Атман. Это ты.*

 Некогда в лесу, где обитали отшельники, жил и великий духом мудрец, чья дочь была одарена всеми достоинствами. Она была очень хороша собой, с тонким станом, крутыми бедрами и нежными бровями, однако дурные дела, свершенные в прошлом существовании, не позволяли ей быть счастливой, и она никак не могла найти себе мужа. Это сильно ее огорчало, и, чтобы все же обрести мужа, она стала свершать суровые отшельнические подвиги. Девушка уединилась в лесу, перестала принимать пищу, подкрепляя силы только ключевой водой. Она проводила все дни напролет в искренних молитвах и медитации, концентрируя свои мысли на просьбе к Богу об обретении мужа. Ее полное самоотречение понравилось Господу Шиве.

Будучи удовлетворен ее благочестием, Господь молвил отшельнице:

– Дорогая смиренная отшельница, я деятель благословений и могу даровать тебе исполнение любого желания, ибо я желаю тебе всего самого лучшего.

Одержимая все тем же желанием, девушка вновь и вновь и вновь повторяла Господу:

– Я хочу иметь мужа, одаренного всеми лучшими качествами.

– Да будет так! – ответил ей велеречивый Господь Шива. – Дорогое дитя, ты будешь иметь пять мужей.

Но девушка ответила Господу Шиве:

– Я хотела бы иметь только одного мужа.

Но разрушитель миров все с тем же свойственным ему спокойствием и невозмутимостью сказал:

– Ты просила пять раз, пять супругов ты и получишь. Будет это в следующем твоем рождении, и слово мое непоколебимо. Но знай, что твоими мужьями будут самые доблестные и благочестивые цари из живущих.

В следующей жизни эту девушку звали Драупади и по предсказанию Шивы, стала она женой сразу пятерых доблестных мужей — братьев Пандавов. Случилось это, когда Арджуна — один из могучих братьев — в честном состязании завоевал право жениться на Драупади. Раззадоренный победой, Арджуна привел девушку к своей матери: «Вот наша добыча!» — радостно выпалил он. Притха же, (мать Пандавов) не поднимая головы и подумав, что сын принес собранную на улицах милостыню (Пандавы в то время жили в изгнании и питались лишь милостыней), ответила: «Наслаждайтесь ею все пятеро». И тут же увидела прекрасную девушку и воскликнула: «О горе мне, что я сказала!»

Так исполнилось предсказание Господа Шивы.

А миф недвусмысленно говорит о необходимости строго относиться к выбору цели своей аскетической практики.

**СКАЗАНИЕ О МАНДАВЬЕ**

*Где начинает течь время, там умирает Истина...*

Однажды праведник Мандавья, знаток всех законов, пребывающий в подвижничестве, стоял у двери своей обители, на пне дерева, с воздетыми вверх руками, исполняя обет молчания. И вот по истечении долгих дней, когда он все еще пребывал в этом духовном подвиге, на порог его хижины явились грабители с добычей; преследуемые стражниками. Гнусные воры укрылись в обители подвижника и там же спрятали свою добычу. Вскоре прибежали стражники. Увидев Мандавью, они спросили: «Каким путем ушли грабители, о лучший из дваждырожденных?»

Не получив ответа, стражи порядка обыскали обитель и увидели там злодеев и все награбленное добро. Тогда заподозрили они и святого отшельника, схватили его и отвели к царю. Царь, не раздумывая, приказал казнить всех — и грабителей, и Мандавью. И тот великий аскет был, безо всякой вины, посажен на копье.

Однако, благодаря своим силам, благочестивый мудрец остался жив и даже силой мысли (телепатически) призвал к себе всех окрестных йогов и отшельников.

— Мы хотим услышать, о брахман, что за грех ты совершил? — спросили они, подойдя к Мандавье.

— Я не знаю своей вины, — ответил величайший из аскетов.

Узнав об этом, царь испугался, пришел вместе со своими советниками к посаженному на копье мудрецу и попытался его умилостивить:

— Я причинил тебе обиду по неведению, о наилучший из аскетов, и теперь умоляю — не гневись на меня.

И смилостивился отшельник, и простил царя, тот же начал снимать его с копья. Он вытащил копье из земли, а из тела Мандавьи — не смог и только коротко обрубил, и тот так и странствовал с торчащим из тела копьем, и этот подвиг стал одним из величайших подвигов мудреца Мандавьи.

Однажды этот знаток высочайшей истины пришел в обиталище Дхармы, бога справедливости, и начал его укорять:

— За какой дурной проступок, в неведении совершенный, получил я такую кару?

— Некогда в детстве ты проткнул бабочку травинкой, — сказал Дхарма. — Вот за это и настигло тебя возмездие, о богатый подвигами.

— Если за такую ничтожную провинность наложил ты на меня столь великое наказание, — то ты, Дхарма, сам родишься человеком из утробы женщины низшей касты. А сегодня я устанавливаю в мире предел: вплоть до четырнадцатого года от рождения человека не будет проступок его считаться за грех и только потом станет проступок считаться за грех.

С этих пор люди не считают грехом проступки малолетних детей.

А бог справедливости родился в человеческом теле из утробы женщины-шудры, в облике Видуры. Отцом Видуры стал мудрейший из мудрых отшельник Вьяса. А сам Видура сыграл весьма значимую роль в событиях, описанных в эпосе «Махабхарата».

**СКАЗАНИЕ О ШИВЕ И УМЕ**

*Там, где существует двойственность, как и раньше, один видит другого; восприемлет его запах и вкус… Однако там, где все обрело сущность своего собственного «я», кого и каким образом можно увидеть? Каким образом и чей запах можно ощутить? Каким образом и чей вкус?*

Брихадараньяка Упанишада

Однажды небесное воинство под предводительством Индры потерпело сокрушительное поражение от полчища асуров. Войско асуров возглавлял непобедимый Тарака, который долгие годы предавался суровейшему подвижничеству и заслужил дар Брахмы, что только семидневный младенец может лишить Тараку жизни — ни боги, ни прочие существа не могли причинить ему в битве вреда. Когда асуры победили богов в битве, захватили и разграбили их столицу, униженные боги во главе с Индрой со скорбными сердцами явились в невесомые чертоги Брахмы. Смиренно склонили они головы перед Творцом вселенной: «О Создатель, Тарака лишил нас нашего царства и стал нам господином. Асуры забрали все наше богатство, они творят беззакония и всюду сеют страх и насилие. Помоги нам, великий Брахма, вернуть наше царство, избавь нас от этого унижения!»

Творец вселенной ответил небожителям: «Тарака не может погибнуть от руки мужа, будь то бог или простой смертный. Только дитя семи дней от роду может лишить его жизни; таков дар, полученный асуром за его заслуги. Потому и потерпели вы поражение в битве, о боги!» И Брахма поведал богам, что лишить Тараку власти над тремя мирами и отнять у него жизнь сможет только сын Шивы и дочери Химавата, прекрасной Умы, когда он родится. «Ступайте к Шиве, боги, — молвил Брахма. — Склоните его к женитьбе на Уме, и пусть у них родится сын вам на счастье. На седьмой день своей жизни он отправит Тараку в царство Ямы».

Низко поклонившись Прародителю, боги покинули его чертоги, вернулись в разграбленный асурами небесный город Амаравати и стали размышлять о том, как побудить Шиву взять в жены прекрасную дочь гор. Грозный и мрачный бог обитал вдали от всех небожителей в уединенной горной местности и дни и ночи проводил в безмолвном созерцании истины; и никто не смел отвлечь его от благочестивых размышлений. Но боги знали, что Парвати, Дочь гор, — та, что зовется еще Умой или Гаури, — преданно любит сурового Шиву, он же не отвечает на ее любовь.

С юных лет полюбила Шиву прекрасная Ума. Все дни свои она проводила в поклонении грозному богу. Она совершала возлияния маслом на священное изображение Шивы, собирала благоуханные цветы и приносила их ему в жертву, она возносила к нему страстные молитвы; но все ее усилия пробудить любовь в сердце Шивы были напрасны.

Тогда Индра решил прийти к ней на помощь. Он призвал к себе Каму, бога любви, от стрел которого еще никто не мог уберечься, и повелел ему вселить в сердце Шивы неодолимую страсть. «Ступай на священную гору Кайлас, — сказал ему Индра. — Там, на неприступной горной вершине, Шива, великий подвижник, пребывает, погруженный в свои размышления. Натяни свой лук и пусти незаметно стрелу любви в сердце грозного Рудры. Если ты сумеешь пробудить страсть в сердце Шивы, он женится на прекрасной дочери Химавата и они дадут миру сына, который избавит нас от Тараки и его притеснений».

И Кама, сын Дхармы, вечно юный бог любви, вооруженный луком Желания и цветочными стрелами, согласился исполнить волю Индры. Вместе со своей супругой Рати, прекрасной богиней любовного наслаждения, он отправился к обрывистым склонам Кайласа.

Дорогие мои, то было в пору весеннего цветения, когда таяли снега на горных вершинах и весело сбегали вниз со склонов горные ручьи и реки. Густые леса в долинах наполняли окрестности благоуханием цветов. Звери и птицы в страстной жажде потомства затевали свои весенние игры. Только всемогущий, грозный Шива был недвижим и в священном своем созерцании не замечал совершающихся вокруг него счастливых перемен.

Кама осторожно подкрался к тому месту, где сидел погруженный в размышления Шива, и, спрятавшись за скалою, выглядывал оттуда, никак не решаясь в страхе перед гневом великого бога нарушить его благочестивое уединение. Кама ждал, пока влюбленная Ума приблизится к Шиве, чтобы совершить ему поклонение и почтить его молитвой и подношением цветов, — он надеялся, что она его заслонит от всевидящего ока Шивы. И когда появилась прекрасная дочь гор, Кама натянул лук и наложил на тетиву одну из своих неотразимых стрел, но в то же мгновение Шива увидел его и тут же сжег нарушителя благочестивых размышлений пламенем своего взора.

Лишь горстка пепла осталась от прекрасного тела Камы. Бесстрастный Шива нанес этот пепел себе на чело, как знак того, что он победил в себе все чувства и желания. С той поры в Индии так поступают все отшельники, йоги и аскеты — наносят себе на лоб священный пепел, принося обет усмирить в себе чувства. А бог любви стал бестелесным, к великому горю его супруги Рати, и Каму стали называть Ананга, Бестелесный. Горько зарыдала Рати, но голос, раздавшийся в небесной вышине, ее утешил: «Не плачь, прекрасная Рати! Кама не погиб, он только лишился тела. Когда великий Шива женится на Уме, он помилует Каму и вернет ему тело!»

Прелестная Рати осушила слезы; но Ума оставалась безутешной. Пропала ее надежда на помощь Камы, на то, что стрелы его вселят любовь в сердце Шивы. В отчаянии она упрекала себя, корила свое лицо и свое тело: «Зачем мне моя красота, зачем мне высокая грудь и округлые бедра? — причитала горестная Ума. — К чему мне мои темные очи, белые зубы, на что это нежное тело и светлый лик, если мой возлюбленный Шива к ним равнодушен? Нет, не стану я больше беречь и холить мою красоту. Я уйду в уединенную пустынь, облачусь в рубище из мочалы и предам свою плоть истязаниям!»

И Ума покинула роскошные чертоги своего отца Химавата, властелина гор и удалилась в тихую отшельническую обитель. Она сняла с себя нарядные платья из драгоценных тканей, сверкающие ожерелья и золотые браслеты и оделась в оленью шкуру. Она отказалась от воды и пищи и наложила на себя изнурительные обеты. В летнюю жару она томила себя огнем и дымом костров, в стужу стояла неподвижно в холодной воде ручья. Так истязала себя прекрасная Ума долгие годы, стремясь снискать благосклонность Шивы, все ее помыслы были направлены на любимое Божество. И вот однажды в ее отшельническую обитель явился юный брахман. Она его встретила приветливо и с почетом, омыла ему ноги, поднесла чистой воды, плодов и кореньев, усадила на почетное сиденье из священной травы куша.

Отдохнув с дороги и поблагодарив подвижницу за угощение, брахман спросил ее, почему она не щадит свою красоту и юность, почему не следует велениям своего сердца, а предается суровым покаяниям. Тогда благочестивая Ума рассказала гостю, как она полюбила Шиву, как надеялась прельстить его красотой и юностью и как все ее усилия и надежды остались напрасны. «Потому и решила я предаться подвижничеству, — сказала Ума. — Красота моя и юность не принесли мне удачи, пусть хоть ум покоится в созерцании Образа Шивы».

*Все действия происходят в свое время благодаря переплетению энергии и воли Господа; однако человек, погрязший в заблуждениях эгоизма, думает, что это он — деятель.*

Юный брахман выслушал ее и сказал: «Ты рассказала мне все по истине, о благочестивая отшельница. Но скажи, зачем нужна тебе благосклонность Шивы? Что тебе в этом угрюмом и одиноком подвижнике, предающемся созерцанию и умерщвлению плоти? Он грозен и страшен обликом; вместо ожерелья он носит на шее ядовитую змею, а бедра оборачивает окровавленной слоновьей шкурой — то шкура некоего демона в слоновьем облике, которого он когда-то убил. Он ездит на быке устрашающего обличья, любит посещать погребальные пепелища, и нет у него никакого богатства». Но Ума не захотела слушать дальше речи брахмана, хулящие ее возлюбленного Шиву, и возгорелась гневом.

«Напрасно ты стараешься отвратить мое сердце от Шивы, о брахман, — сказала рассерженная дочь Химавата. — Шива велик, грозен и прекрасен, и моя жизнь отдана ему всецело. Пусть он ездит на страшном быке и носит на шее змею — что с того? Что бы ни говорили о нем, будь то правда или ложь, моя любовь к нему никогда не иссякнет». И не успела преданная Ума произнести эти слова, как брахман на глазах у нее преобразился и перед дочерью Химавата, изумленной и обрадованной, предстал сам великий Шива. Голосом, подобным раскатам небесного грома, он объявил ей, что ее преданность и любовь тронули его сердце, и он хочет взять ее в жены.

В великой радости поспешила Ума к отцу своему Химавату рассказать ему, что сбылись наконец ее надежды и Шива берет ее в жены. Благая весть о женитьбе великого Шивы на дочери гор обежала все три мира, и боги, и асуры, и люди поспешили, чтобы присутствовать на торжественном свадебной обряде. После свадьбы Шива со своей супругой удалился на вершину Кайласа.

Целый год длилась брачная ночь Шивы и Умы, весь долгий небесный год не размыкали объятий счастливые супруги, и столь сильна была страсть, соединившая обоих, что небожители стали уже опасаться за благоприятный исход борьбы с Таракой.

«Надо прервать их объятия, — говорили боги Индре. — Иначе страсть их породит такое потомство, что его не смогут вынести на себе ни земля, ни небо». В тревоге боги направились к горным склонам Кайласа и воззвали к Шиве; долго взывали они и наконец мольбами своими отвлекли его от ласк прекрасной Парвати. Шива выслушал благосклонно обитателей небесного царства и, вняв их совету, обронил свое плодоносное семя в пламя Агни.

Тотчас языки огня окутались белым дымом; но Агни не сумел удержать семя Шивы и в свой черед бросил его в божественные воды Ганги. Но и светлая дочь владыки гор не снесла его палящей силы, и волны ее выбросили семя Шивы на склоны Хималая. Здесь, на цветущих лугах предгорий, оно стало быстро расти и приняло божественный облик. И это дитя, порожденное страстью Шивы к дочери Химавата, стали называть Сканда, Отпрыск. Младенец был так силен и могуществен, что в семидневном возрасте освободил небесное царство от владычества Тараки, победив его в честном бою.

Дорогие мои, откройте сердца и научитесь воспринимать божественную мудрость, которая льется на нас со страниц Древнеиндийских мифов и священных писаний. При таком осознанном прочтении мифов и священных текстов вполне реальной становится словесная формула, которая постоянно повторяется в древнеиндийских мифах, мол, тот, кто слушал (или читал) это сказание навсегда освобождается от оков кармы и достигает Бога еще при этой жизни. Ибо правильное осознанное прочтение означает не просто ментальное ознакомление и познавательное чтиво, а глубинное постижение высоких идей, следование им и воплощение их на практике в обычной жизни. Особенно сильный эффект дает чтение притч, мифов и священных текстов в период проведения осознанного голодания.

**Часть Третья**

**ПРАКТИКА ОСОЗНАНИЯ И ВОЗНЕСЕНИЯ**

*Забудем о течении времени; забудем о противостоянии суждений. Обратимся к Бесконечности и займем свое место в ней.*

**ГЛАВНОЕ ПРЕПЯТСТВИЕ на пути к ВОЗНЕСЕНИЮ**

*Благодарность за жизненные уроки — самый быстрый путь их пережить.*

Дорогие мои читатели, главным препятствием Осознания себя как Высшее Я является большое человеческое эго. Интеллектуальный, логический, рациональный ум составляет основу эго. Эго — это личность, судящая чувства и мысли и верящая, что является сущностью, отделенной от всего остального Творения. Эго необходимо для функционирования ума в физическом мире, для контроля и управления чувствами. Ум человека всегда направлен во внешний мир. Собственно он и создает иллюзорный мир, производя время и пространство, так как эго без этих понятий существовать не может. Эго тесно связано с физическим телом и умом, а весь комплекс «тело-ум-эго» — это и есть то, что обычно человек называет понятием «я».

Ощущение эгоистичного «я» (не путать с Высшим Я) может функционировать только в линейном времени и пользуется процессом выборочного осознания. Оно стремится фокусировать осознание только на одной вещи во времени, последовательным образом. Таким образом, эго сотворяет линейное время и пространство. Иллюзорность времени, его изменчивость, непостоянство и зависимость от ума без труда может заметить каждый: если вы чем-то очень заняты, время бежит слишком быстро; если вы скучаете, кажется, что минута длится вечно; в состоянии беспокойства ума — время ускоряется; во время медитации — оно вообще исчезает. А в процессе глобального Перехода к этой субъективной индивидуальной особенности личностного восприятия времени добавляется механизм сверки, выравнивания временных показателей всего пространственно-временного континуума третьего измерения с эталонными значениями божественных «часов», а также всепланетный «перевод стрелок» с трехмерного способа измерения временных отрезков на пятимерный способ восприятия действительности. Поэтому Знающие старательно избегают упоминания любых дат, тем более, что с точки зрения Высшего Я времени вообще не существует.

В любой технике самопознания работа начинается с остановки деятельности ума и умения его контролировать. Сам рациональный ум всегда направлен не на внутреннее, а во внешнее и его работа похожа на рост дерева. Невозможно убрать дерево, срезая его ветки. Следует удалить корни. Чем ближе неофит подбирается к корням, тем тяжелее дереву вырасти вновь. Как удалить корни ума третьей чакры в источнике? Очевидно, что любая попытка выйти за пределы логического ума окажется неудачной, если в это усилие каким-то образом вовлечено эго. Поскольку рациональный ум — продукт эго, чтобы остановить ум, следует выйти из эго. С этой трудностью сталкивается каждый искатель на пути к целостности. Чтобы усмирить ум, необходимы ясность и спокойствие. До тех пор, пока работает ум, не может быть ясности. Такое происходит потому, что ум порождает мысль, а любая мысль создает еще больше беспокойства. В этом и вся сложность. Голодание, пожалуй, одна из самых мягких практик, способствующая разрыву этого замкнутого круга.

Друзья мои, чтобы понять, как прервать беспорядочную деятельность ума, надо знать основные принципы его работы. Работа ума начинается с ощущения. Человек ощущает каждый момент своей жизни. Физическое и эмоциональное тела — основные посредники опыта. Хотя человек воспринимает события умом, именно тело и эмоции делают их реальными для него. Тело и эмоции посылают сигналы мозгу, где они записываются в память. Затем, каждый раз, когда происходит подобное событие, ум извлекает запись из памяти и вновь «проигрывает» ощущения и эмоции, связанные с первоначальным событием. Каждый раз, когда имеется ощущение, запускающее память, возникает мысль. Мысль — это движение ума. Пока действует связка «ум-эго», эго моментально окрашивает любую мысль, придавая ей оценку: приятная или неприятная, хорошая или плохая, полезная или вредная. К «приятному» ум неумолимо притягивается, а неприятные для него мысли отрицает или подавляет. Так мысли активно сотворяют реальность человека, но сам индивид уже не осознает, как творится его реальность.

До тех пор, пока воплощенная душа действует, исходя из эго, она будет судить, сравнивать и анализировать мысли по мере их возникновения. Процесс «выборочного осознания» неминуемо приводит к тому, что одни мысли принимаются как желательные, а другие отвергаются как нежелательные. Так происходит разделение «я» — вера во множество и окружающий мир. Разделение становится частью отделения. В результате возникает устойчивая мысль об отделении от Бога, потому что воплощенная душа уже больше не соприкасается с Высшим Я. Человек привязывается к тем вещам, или людям, о которых думает.

*Не знать, что существование в человеческом теле всего лишь обусловленное состояние Господа, значит быть низведенным до неразумности животного.*

Если воплощенная душа сверх всякой меры привязывается к чему-то или кому-то, возникает страх потерять объект привязки. Жизнь напоминает реку, она течет, движется и меняется. Но из-за привязки человек не хочет меняться, то есть сопротивляется течению жизни. Он из последних сил цепляется за уплывающие от него «берега», пытаясь удержать то, что эго посчитало «добрым», «хорошим», «полезным». Сопротивление создает боль. Сначала человек отвергает боль или подавляет ее, но рано или поздно она заполняет все и вырывается на поверхность, создавая неприятный жизненный опыт. Опыт накапливается в памяти, и круг страха начинает следующий оборот.

И если раньше человек сопротивлялся лишь течению реки жизни, то теперь своей внутренней интуицией он осознал, что самым неожиданным образом от него уплывают не только привычные объекты привязанностей, но и весь жизненный уклад, даже сами физические, химические, нравственные и все остальные законы и основы мироздания! Воплощенная душа подсознательно оказалась в положении человека на утлом суденышке, которого неумолимо несет к водопаду. Причем в этот «водопад», как в «черную дыру», затягивается и увлекается не только река, но и все остальное: люди, «берега», планета, солнечная система, галактика, вселенная. Отсюда и вся нечеловеческая тревога, боль и страх, которые охватывают человеческих существ, ибо в конце «водопада» свою твердость и незыблемую прочность утрачивает абсолютно все: материя, время, пространство, сознание, способ мышления и действия в новом измерении.

Только не надо думать, что воплощенная душа не знала об этом, когда пускалась в плавание! Она прекрасно осознавала всю сложность и опасность предприятия, но уверяла всех, что справится. И кто виноват в том, что многие люди сейчас либо зажмуривают глаза и складывают руки, либо изо всех сил гребут к призрачному берегу, чтобы избежать ощущения полета? Почему так много душ забыли о своих крыльях и даже не пытаются воспользоваться возможностью научиться летать? Наши звездные родители учат своих разленившихся детенышей, как земные птицы своих птенцов — выбрасывая их из гнезда. Удел воплощенной души, как и птицы, — летать. Это умение вложено в ее внутреннюю суть. Вспомнить Божественное Предназначение и препятствует такое могущественное (если смотреть на него снизу-вверх, из телесной оболочки) человеческое эго.

Как избежать цепей эго? Уменьшить количество желаний, снижая количество привязок. Без привязанности страх не образуется. Весь многовековой опыт аскезы говорит о том, как эффективно справляется с этой проблемой голодание. Однако наши привязанности порой бывают настолько сильными (как и наше эго), что страх может преследовать голодающего даже во время поста. Обычно это уже ничем не прикрытый страх смерти: опасение навредить голоданием своему здоровью, тревога, будто что-то делаешь не так, страх за свою жизнь. Закономерность простая: чем больше и сильнее эго, тем более устойчивый страх испытывает человек, тем требовательней эго призывает его прервать голодание. Но в то же время, чем осознанней и терпеливей человек проводит голодание, тем быстрее уменьшается его эго, тем большим ощущением блаженства и благодарности наполняется его сознание.

Основная причина любого страха — нежелание меняться, боязнь перемен. Удушающей волной это чувство исходит из эго и разносится логическим умом, поскольку все перемены в духовной жизни призваны поставить эго на место, лишить его руководящих ролей, взять под контроль логический ум. Опасаясь за свою сохранность и целостность, эго яростно борется, посылая сигналы сознанию об угрозе существования всей личности, так как обычный человек, отождествляющий себя с телом, убежден, что он — и есть личность, то есть комплекс «ум-эго-тело».

В наши дни страх перемен обретает глобальные масштабы. Огромное количество воплощенных душ испытывают беспокойство и тревогу, их пугают перспективы пережить события Квантового скачка, Смены Полюсов, появления Нибиру и т.п. Многие из них искренне желают перемен, но боятся, поскольку слишком сильны их привязанности к милым их сердцу вещам и привычкам: к «вкусненькому», «сладенькому», «приятненькому». Основной страх Перехода — идея того, что тело подвергнется разным формам нападения, страдания и несчастий. И если такое случится в будущем или случается сейчас, надо воспринимать это как урок, тогда и страх исчезает. Надо благодарить Бога (Себя) за урок. Благодарность за жизненные уроки — самый быстрый путь их пережить.

**Суждение — разрушитель сознания души**

*Абсолютное спокойствие — это мгновение настоящего; хотя оно заключено в этом моменте, этот момент не имеет границ, и в этом — вечное наслаждение.*

Дорогие мои, еще одна сильная и негативная эмоция исходит из деятельности эго — это суждение. Опасность ее в том, что когда воплощенная душа позволяет суждению взять вверх над сознанием, то она заменяет проницательность Разума и различение. Тот, кто судит, отделяется от того, что он осуждает как плохое, неправильное. Суждение — коренная причина торможения духовного роста. Суждение тесно связано с виной. Человеку кажется, что его самого постоянно судят или он сам судит свои действия как плохие или неправильные. После такой оценки воплощенная душа оправдывает их, осуждая других. О, Воплощения Света, берегитесь судить других и обвинять кого-то в чем-то! Как любое проявление эго суждение невероятно сильная эмоция и заполняет собой всю ментальную деятельность, превращая в ад жизнь любого существа. Видеть во всем происки своих недругов, в каждом событии упорно обнаруживать ущемление собственных интересов, быть в конфронтации со всем миром — что может быть губительнее и хуже?

Здоровое эго смиренно служит Высшему Я или душе. От них оно получает инструкции и проводит их в физический мир. Но гипертрофированно развитое эго начинает контролировать душу, а не подчиняться ей. Суждение и порицание возникают только тогда, когда эго начинает с вожделением взирать на вещи, проявлять желание обладать ими. Если потакать желаниям, возникает привязка, а вместе с ней боль и страх, то есть чувство вины. Желание оправдаться, исправить положение — приводит к осуждению и порицанию, перекладыванию своих проблем на плечи окружающих, обвинение их в собственных неудачах. Опускаясь до суждения и порицания, человек вручает бразды правления эго, он отдает ему силу, по праву принадлежащую душе.

Расширяя сознание во время голодания, когда включаются более высокие измерения «я», человек начинает видеть эго в его истинной перспективе. Эго — простой механизм для реагирования в трехмерном мире. Но при попустительстве этот механизм может заполнить собой все сознание воплощенной души, вытеснив все не эгоистические конструкции мышления. Даже к вопросам самопознания эго начинает подходить с прямолинейной меркой — выгодно-невыгодно! Поскольку эго может существовать только отделяя себя, следовательно, человек отождествляющий себя с эго, начинает верить в то, что он отделен от всего остального Творения. Надо заметить, что это отождествление с телом-умом-эго намного прочнее чем кажется. Мне часто приходится встречаться с людьми, которые на словах во всеуслышание утверждают, что «давным-давно» не воспринимают себя как тело, но на самом деле подобные заявления, как ни странно, исходят из того же эго. Ибо практика разотождествления себя с телесным сознанием и составляет таинство Освобождения, открывает врата для познания Бога — своего Высшего Я. Поскольку, отождествляя себя со своей Истинной сутью (душой), человек не будет рассматривать себя отделенным от других. Такой святой праведник видит единство всего Сущего, а его эго уменьшается до крошечных размеров. Рациональный ум Просветленного человека сливается с Разумом (умом 4-ой чакры) и прекрасно служит просветленному мудрецу при общении с эгоистичными людьми.

Безмерно развивая свое эго, человек теряет способность самостоятельно мыслить (эго перебивает голос более высоких умов и голос Бога). Мыслительные процессы эгоистичного человека строятся по более простой схеме: он охотно принимает устойчивые мыслеформы расового ума (ума страны, эгрегора, или смешанного ума человечества или коллективного бессознательного). Эти шаблонные мыслеформы он выдает за свои, укрепляя и без того раздутое самомнение. Большинство мыслей расового ума направлено на физическое выживание, поиск безопасности, соперничество, продолжение рода, жадность, страх и защиту. При проведении осознанного голодания, человек учится контролировать и управлять эго, его Высшее Я отделяет Сознание от этих нежелательных качеств, тогда мудрость души поможет распознать, какая информация расового ума полезна, а какая нет.

Коллективный ум вносит в эго ментальные клише — кристаллизованный набор верований, который управляет эго, с целью запуска определенных реакций в ответ на жизненные ситуации. Например, если вы знакомитесь с кем-то, у вас есть готовое клише, которое подскажет: вы должны протянуть правую руку и пожать ладонь того, с кем вы хотите познакомиться, называя при этом свое имя. Бесспорно, одни клише-штампы полезнее, чем другие. Их совокупность отражает все ваши реакции на происходящие события.

Часто, на разных уровнях сознания эго использует несколько клише одновременно. Любые клише необходимы только до тех пор, пока вы живете в миру, но количество их следует сокращать. Человек набирает жизненный опыт, исходя из этих клише и верований. Они окрашивают восприятие событий в вашей жизни. По сути, ваши ментальные шаблоны берут нейтральные события и создают на них эмоциональные реакции. Например, события могут быть одни, а реакции на них — противоположными. Скажем, развод с супругой для одного человека может оказаться самым счастливым днем в жизни, а для другого — самым несчастным. Одно и то же событие, а какая разная реакция. Один был опустошен отделением от любимой, другой чувствовал освобождение и был взволнован ощущением принадлежности сам себе. Разница обуславливается сформировавшимся в уме клише.

Дорогие мои приверженцы Истины, в преддверии Квантового скачка и при помощи осознанного голодания необходимо прежде всего избавиться от тех штампов и клише, которые формируют негативные, осуждающие и порицающие реакции. Йоги и древние мудрецы повторяют одно: все, что ни происходит — к лучшему; это урок, обучающая программа, которую мы должны с достоинством принять, пережить и извлечь из этого опыт. Подобное притягивает подобное и это правило сильнее всего действует в период Прецессионного выравнивания, поскольку любое осуждение, порицание, обвинение, выискивание в людях ошибок и пороков, настраивает сознание на очень низкую вибрационную волну, которая пересекаясь с тонким потоком излучения из Центра Вселенной действует крайне разрушительным образом. Наберитесь терпения и с помощью голодания постепенно формируйте более тонкие божественные реакции на события. Самый простой и быстрый путь к Богу — благодарность за все происходящее.

**НЕОБХОДИМОСТЬ ИЗМЕНЕНИЙ**

*Покой в покое не есть истинный покой. Только тогда, когда покой в движении, может возникнуть духовный ритм, который наполняет собой Небеса и Землю.*

В связи с вышеописанными процессами в уме, каждому человеку для успешного преодоления трансформации сознания во время Квантового скачка и для духовного роста необходимо измениться. И хотя огромное количество людей искренне желает измениться, большинство из них этому сопротивляется. Рациональный ум всегда сопротивляется изменению, потому что оно угрожает представлению ума и эго о самих себе и ставит под угрозу само существование ума и эго. Индивид желает оставаться «стабильной» личностью, из последних сил цепляется за хорошую работу, хорошие взаимоотношения или хорошую квартиру. Для духовного прогресса нам следует изменить восприятие мира.

Дорогие искатели Истины, каждый из нас представляет насколько это сложная задача — измениться и подчинить своей воле необузданное эго. Тысячи книг написаны на эту тему, миллионы слов сказаны, а воз и ныне там. Ибо один грамм практики важнее и весомее тысячи тонн словесной руды. Подкрепите свое искреннее желание измениться практикой голодания или любой другой подходящей вам техникой самопознания.

Еще один секрет практики осознанного голодания скрывается в том, что оно (как впрочем и любая другая духовная методика) использует для достижения Бога неисчерпаемые запасы энергии личности, которую эго старательно аккумулирует на себя и на поддержание своего господствующего положения. Дорогие мои, на протяжении всей книги мы говорили о наиважнейшей роли в этой работе нашего логического ума, о подчинении его, о восприятии его не как врага, а использование как основной движущей силы в осознании Истины. Духовный настрой, неусыпная концентрация мысли на осознании цели собственной жизни — основные методы осознанного голодания в эпоху глобальных преобразований.

В повседневной жизни человек слишком большое внимание уделяет уму. Цель рационального ума — классифицировать, распространять и упорядочивать реальность так, чтобы поддерживать наш рост как человеческих существ. Ум не может судить о духовных вещах. Нельзя разрешать ему это делать. Однако в духовной работе однонаправленность ума, то есть постоянная концентрация его на Одном, прекращают его метания из стороны в сторону и ослабляют его вязкую прилипчивость к внешним вещам.

Для достижения полного Осознания (остановки ума) во время голодания без медитации не обойтись. Медитация это чистое Осознание. Она требует сверх обычного расслабления, концентрации, отключения чувств и осознания без выбора. Обычно такое состояние достигается только после многих лет (а иногда и жизней) упорной практики. Уникальность нынешней эпохи в том, что воплощенной душе дается шанс преодолеть сопротивление ума и эго с гораздо меньшими затратами.

Однако, несмотря на то, что мной исписано уже немало страниц, толково изложить, как это сделать, думаю, не удалось. Неудачу терпели и гораздо более продвинутые Мастера йоги, поскольку словами передать Истину невозможно. Тем не менее в истории человечества существуют удачные примеры того, как Посвященные обходили эту вербальную проблему. Вспомним хотя бы знаменитые коаны учителей дзен, которые осознавая несовершенство словесной коммуникации, предпочитали не замалчивать парадоксы действительности, а подчеркивать их. Коаны — это тщательно продуманные парадоксальные задачи, предназначенные для того, чтобы заставить изучающего дзэн самым драматичным образом осознавать ограниченность логики. Коаны призваны остановить процесс мышления и подготовить ученика к невербальному восприятию реальности. Другим путем к решению этой проблемы подходили индийские мудрецы — легендарные Махариши, которые все проблемы в осознании человеком себя излагали красочным ярким языком мифов, притч, метафор, образов и сравнений, разъясняли истинную природу Господа и способы Его познания.

**СИМПТОМЫ ВОЗНЕСЕНИЯ**

*Перемены — это то, что позволило святым мудрецам проникнуть во все глубины и овладеть семенами всех вещей.*

Дорогие мои искатели Истины, при правильном проведении осознанного голодания, или без оного, постепенно поднимая свое осознание божественного, вы начнете замечать глубокие и необратимые изменения внутри своей сущности, например, заметите, что все живые существа и все предметы обладают цветной аурой. А если присмотритесь повнимательнее, то вы увидите мерцание в виде крошечных вибраций. Как будто все вокруг дышит, все искрится. Даже сейчас многие мои друзья видят перед глазами искорки света. Это главное «откровение» нового времени и самого Перехода — осознание, что все есть Свет. С этого момента начинается ваша новая жизнь — эпоха вашего пребывания в Свете, то есть в Боге. Все предметы, в которые вы будете вглядываться, станут растворяться, распадаться на энергетические световые паттерны. Вы можете наблюдать совершенные тела священной геометрии, сделанные из лучей света. Так называемые платоновы тела будут кружиться вокруг обычных предметов, таких как горы, деревья или дома, раскрывая их сакральную геометрическую световую суть, архетип или божественный принцип их создания. Наконец вы увидите световые ауры людей физическими глазами. Именно эта способность чаще всего приходит во время голодания, особенно после приема горячих ванн. Цвета, насыщенность, яркость аурических оболочек очень многое скажут вам о каждом человеке — его мысли, эмоции, желания, поэтому вас уже никто не сможет обмануть или предать.

Ваши ощущения значительно изменятся. Уже сейчас многие приверженцы Истины чувствуют, как по их телам пробегает электричество в виде волн или покалывания. А дальше вы почувствуете, что купаетесь в море вибрирующей энергии, которая будет нарастать с каждым днем. Океан Любви и Энергии существовал всегда, вы пребывали и пребываете в нем вечно, просто сейчас ваше восприятие утончилось до такого состояния, что вы ощущаете, будто плывете по жизни, как по океану, вместо того, чтобы ходить по земле. Для многих это состояние в полной мере открывается во время голодания. Вскоре ваши эмоции обретут цвета и текстуру. В процессе голодания вы видели, как эмоции влияют на вашу ауру и цвета, на ауру других людей. Дорогие мои, по мере углубления состояния осознанности, вы сразу же станете чувствовать сильные эмоции других людей, как только они войдут в вашу комнату. Вы увидите глазами, что комната купается в радужных цветах их эмоций. Даже сейчас некоторые трудолюбивые индивиды видят и ощущают все это.

Ваше ощущение времени тоже изменится. Время становится личным, индивидуальным состоянием воплощенной души. Теперь часы могут казаться минутами, а минуты — часами. Уже сейчас многие из вас обнаруживают, что для действительно важных вещей у вас всегда находится предостаточно времени. Время растягивается до тех пор, пока вы не выполнили намеченное важное дело. Это удивительное открытие в ближайшие год-два предстоит сделать каждому целеустремленному землянину. Впрочем, самым мистическим образом эти год-два будут длиться для вас столько, сколько потребуется вашей душе для завершения земного урока (при условии, что время будет расходоваться только на достижение Бога). Сейчас можно отчетливо почувствовать, как вас стремительно несет в потоке жизни, и одновременно у вас в распоряжении имеется бесконечное количество времени для хороших и нужных дел. Только в отдельных случаях переходного периода, когда вы будете выпадать из более высокого осознания, вы вдруг ощутите, что у вас не хватает времени сделать все необходимое. Дорогие воплощения Любви, проверьте свой уклад жизни и распорядок: если вы испытываете много суеты, тревоги, беспокойства, если вам ни на что не хватает времени, — все это верный признак того, что вы тратите свои усилия на второстепенные, пустячные цели и позабыли о главном — своем величайшем Предназначении! Срочно поправьте вектор приложения собственной энергии и усилий, дабы не оказаться в тупике эволюционного движения.

Пришла пора, когда из вашей жизни будут уходить очень многие люди. Те, кто не проходит процесс Вознесения, постепенно перестанут с вами общаться. Такие будут думать, что вы сошли с ума, что вы ныряете в «омут» махровой эзотерики или «сектантской» йоги, что вы «изводите» себя голодом, что вы «бросаете» родственников и т.п. Зато к вам придут новые друзья, и ближе к вам окажутся те, кто понимает то, через что вы проходите. С ними у вас могут возникнуть глубокие значимые отношения. Эти ощущения родственности душ могут длиться всего несколько секунд или минут, а могут ощущаться постоянно. Вы можете почувствовать связь с каждым духовно близким человеком на Земле. Далее вы осознаете, что каждый человек — ваш близкий друг, и от счастья вы расплачетесь. Это будет катарсис — очищение, это будет ощущение, что «в этом мире мы все вместе». Это новое для большинства состояние должно стать основным и постоянным, поскольку пока в вашей жизни будет присутствовать разделение на «плохих» и «хороших», на тех, кто понимает вас и кто вам «противостоит», ваше отождествление с телесным сознанием сохранит свою силу и не позволит вам совершить Вознесение.

 *Когда человек подменяет свободное излияние Энергии Любви из своего сердца привязанностью, он начинает испытывать страдание, он начинает деградировать. Так как он обесточивает себя — он отрезает себя от Великого Жизнедающего Источника.*

Одновременно с этим, знакомые места начнут выглядеть для вас так, будто вы никогда и не видели их раньше. Сначала вы заметите то, чего никогда не замечали. Затем вы увидите, что все вокруг светится, дышит и вибрирует. Вы начнете ценить все мелочи жизни, такие, как травинки или росу на паутине, поскольку ваше сознание возносится. В лице домашних и диких животных вы сможете найти настоящих друзей, с удивлением почувствуете их эмоции, мысли, характер. Наконец, вы ощутите Единство со всем, что видите и чувствуете. Вы сможете общаться с деревом, с пирамидой, со скалой или с крошечным насекомым, растением не на разговорном языке, а благодаря мгновенному внутреннему пониманию каждой звезды или травинки. Ваши телепатические возможности будут быстро возрастать. Наконец, вы обнаружите, что часто общаетесь с воплощенными душами телепатически, даже если более низкие «я» этих душ не осознают, что вы с ними общаетесь. Это и есть основной язык Вселенной, и вы обладали им всегда, просто сейчас вы осознаете, что ничего не произнесли вслух, а только сказали что-то «молча», и вам мгновенно ответили без слов. На улице с подобными вам людьми, осознающими себя, возникнет мгновенное узнавание, возникнет невысказанное знание друг о друге, знание, не требующее слов.

Во время Вознесения Земли у вас будут стремительно развиваться экстрасенсорные и интуитивные способности. Интуитивно вы будете знать, где вы сейчас нужны, а где нет, что важно, а что нет. Вы научитесь ощущать свой дом и свою безопасность везде, где бы ни находились, что ничто в этом мире не произойдет без вашей на то воли. Интуиция настолько вырастет, что вам просто не захочется быть там, где вы не нужны или где небезопасно находиться. И даже если вы предпочтете остаться в центре страшнейших событий, чтобы кому-то помочь, — это будет осознанный выбор, твердое убеждение, что «так надо». Со временем вы начнете слышать звуки, которые когда-то не входили в полосу слышимых вами частот, включая разнообразие высоких и низких тонов. Затем вы услышите то, что некоторые эзотерики называют «музыкой сфер», — нечто, похожее на звук «ОМ». А потом вы услышите голоса других сфер в виде шелеста, журчания или обрывков разговора. С вами будут разговаривать ангельские голоса: они смогут говорить с вами либо на обычном языке, либо с помощью какого-то другого вида общения. У вас появится чувство счастья, головокружительное блаженство, появится ощущение, что все пребывает в совершенном Божественном Порядке. Друзья мои, — это так и есть.

После ощущения счастья у вас исчезнут нетерпение, тревога, волнение и другие неприятные чувства. Теперь вы будете знать, что все происходит в абсолютно правильное время, вы обретете уверенность в том, что окажетесь в нужном месте в нужное время. И это так и будет. А еще вы научитесь ценить каждый момент жизни, хотя станете уже бессмертными. Несмотря на вашу уверенность в будущем, каждый момент вам будет казаться новым: все будет, как в первый раз. Перед вами станет разворачиваться сказочное будущее, и вы просто позволите ему развернуться, не тревожась ни о чем.

В начальный период Вознесения какое-то время у вас еще будут сохраняться негативные человеческие эмоции страха, печали и гнева, а также позитивные эмоции счастья. Но по мере повышения вашего уровня осознанности, эти эмоции станут контролировать вас все меньше и меньше. Со временем вы будете чувствовать себя огромным существом света, обладающим малюсенькой человеческой эмоцией — эмоцией страха. Этот страх будет вами осознан, пережит и прочувствован, но еще какое-то время страх останется крошечной частью вашей жизни в Шестой расе. Гнев и печаль некоторое время будут оставаться с вами в виде малюсеньких заноз. Как человек Шестой расы вы обретете ощущение безопасности. Больше вас никогда не станет волновать негативность физического мира. Даже если вы станете наблюдать на трехмерной Земле насилие или хаос, все будет так, словно вы смотрите интересное кино без эмоциональной привязки к результату.

*Трансформация сознания и характера — необходимое условие осознания человеком Высших Божественных Энергий, способности воспринять их, стать чистым проводником Света Вселенской Любви и Гармонии.*

Дорогие мои, поскольку темп изменений физической Земли ускоряется, вы станете рассматривать глобальные изменения из центра существа, из «глаза бури». Это будет похоже на то, будто вы сидите в театральном зале, а вокруг вас актеры играют пьесу с приближающейся кульминацией. Некоторые герои драмы будут вас восхищать, другие вызывать отвращение, но вы никогда не ошибетесь и больше не примете пьесу за реальность. Однако вы станете испытывать сострадание к героям драмы, забывшим, что они — актеры. Вы терпеливо, как бесстрастный суфлер, будете подсказывать им нужные реплики, чтобы их импульсивность не нарушала ход спектакля. Вы будете сочувствовать душам, отождествившим себя с героями пьесы, и, как строгий режиссер, будете следить за правильной последовательностью выхода актеров на сцену.

Вы станете ощущать всю планету как могущественное состояние сознания, поскольку Земля продолжает возноситься. Вы почувствуете боль нашей планеты и ее радость очищения, подобно тому, как вы это ощущали в своей собственной душе во время осознанного голодания. Теперь вы будете рассматривать буйную погоду, землетрясения, извержения вулканов и смену материков просто как выражения ее очищения, ее осознания. Вы поймете, как и чем вы можете помочь планете, поскольку сами проходили или проходите через те же самые процессы очищения и преобразования сознания. Ибо повышение вибраций Земли и трансформация ее Сознания невозможны без очищения физической сферы.

Возможно, вы станете свидетелем того, как многочисленные группы душ покидают свои тела. Однако с ощущением потери, вы почувствуете, что души просто изменили формы и на самом деле вас не покинули. Ваши Учителя примут вас, в новом кристаллическом теле, с распростертыми объятиями (теперь вы сможете их «увидеть» и общаться с ними) и станут продолжать вести туда, где вы сможете служить самым высоким божественным помыслам. Поэтому вы будете наслаждаться путешествием и своей мобильностью. Во время Перехода вам придется много путешествовать, или, наоборот, другие возносящиеся души будут приходить в вашу обитель, чтобы увидеть вас и попросить совета.

Со временем, постепенно поднимая свое осознание, вы научитесь избавляться от привязок к материальным вещам. От тех из них, что остались у вас после голодания. Например, если вам понадобиться машина для переезда, то ее предоставит какой-то человек, посланный специально к вам для этой цели. Место, где вы нашли ночлег, станет для вас домом. К вам придет все, что нужно вам; оно будет самым справедливым образом к вам поступать из внешнего мира. Вы заметите, что происходит равноценный обмен энергиями: сколько вы даете миру — столько получаете из Первоисточника, хотя временами вам еще будет казаться, что вы даете больше. Но это пройдет. Затем вы почувствуете, что в выполнении духовных заданий вас поддерживает вся вселенная, вам помогают все ангелы. Большинство людей будут тронуты вашим служением, другие же едва его заметят. Однако вас уже не станет волновать, кто или что выигрывает от вашей помощи. Вы будете выражать сострадание всем и всегда. И это станет вашим естественным состоянием: служить самым высоким идеалам Господа, не заботясь о том, как это служение будет выглядеть или ощущаться со стороны.

По мере Вознесения вы осознаете космические циклы и станете чувствительнее к астрологическим влияниям, приливам, отливам, фазам и воздействию Луны, звезд и других космических объектов. Интуитивно вы станете знать, когда Солнце испускает интенсивные вспышки энергии. Духи-учителя вас научат, как на них реагировать. Окружающие люди почувствуют в вас ангельскую энергию, земляне будут тянуться к вам за комфортом и благополучием. Теперь вы станете убежищем и крепостью для своих друзей только потому, что видите в людях того же Бога, что и в себе. После Квантового скачка спонтанно вы станете каналом Божественного Присутствия как на физической, так и на эфирной Земле, наряду с другими наставниками, с кем у вас имеются духовные контакты. Ваше эго уменьшится до микроскопических размеров, и главной работой вашего эго будет разговор с другими людьми в терминах, которые они могут понять. Более вы никогда не станете вовлекаться в действия или чувства других земных людей, а будете к ним испытывать только любовь и сострадание.

Тяжелее всего придется людям, не изжившим в себе привязанности к земному, которые боятся перемен и очищения. Они станут чувствовать себя так, как будто комфорт и безопасность жизни навсегда выбиты из-под их ног. Люди, которые верят в рай или ад, станут чувствовать и понимать наказание за свои грехи, они будут знать «за что и почему» они отданы на милость Матери Земли. Хотя на самом деле планета Земля просто приводит себя в равновесие, она очищается от «грязи» и специально никого не наказывает. Зато в это время будет сожжено очень много плохой кармы людей, карма будет возвращаться и сгорать во много раз быстрее, чем раньше. За эти десять лет Перехода воплощенные души на Земле будут отрабатывать карму, накопленную во многих своих жизнях.

Придет время, когда вы разовьетесь настолько, что вам больше не нужно будет оставаться на эфирной Земле. Жизнь на эфирной планете станет тормозить развитие вашей души. Тогда вместе с членами своей духовной семьи вы совершите выбор: уйти ли на астральные планеты или остаться, чтобы помогать людям в качестве Учителей Света на физической Земле. Наконец, вы примите решение уйти. Дорогие мои, вам больше не понадобятся для передвижения космические корабли, ведь ваша световая Меркаба за это время разовьется настолько, что вы при помощи вращающихся световых тетраэдров вознесетесь на любую планету Высших Астральных Сфер. И там ваша душа, сбросив с себя эфирное тело, облачится в тело Высшего Астрального Плана. Ваша душа начнет двигаться по совершенно новому витку эволюционной спирали…

**СОСТОЯНИЕ ОСОЗНАННОСТИ**

*Есть некий Вечный Закон, а именно Осознанность, пребывающая в Сознании Господа и управляющая всем Творением.*

Поскольку вы, мои читатели, прекрасно понимаете, что происходящие внутри вас процессы Вознесения происходят не по щучьему велению и даже не благодаря осознанному голоданию или духовной практике, что существует в Божественном Творении некая неуловимая сила, которая позволяет концентрации становиться медитацией, а успешной медитации — перерастать в невыразимое Самадхи. Эту силу весьма условно можно обозначить как состояние Осознанности. Единого и Неделимого можно выразить как ничем не омраченное, не ограниченное чистейшее Сознание. Таким образом, Осознанность — состояние максимально приближающее воплощенную душу к вибрации Сознания Абсолюта. Поэтому само голодание обретает смысл лишь при достижении этого особого состояния осознанности. Голодание проявляет свою невероятную мощь только потому, что именно вам удалось придать ему необходимую осознанность. Это новое состояние всегда направлено во внутрь, в самый сакральный центр существа. Осознанность связана с осознанием роли Духа, Бога в повседневных жизнях и в самом существовании Божественного Творения. Во всем Творении нет никого и ничего не духовного, не осознанного. Все от Бога, все есть Создатель. Все мы — расширения Господа, выражающие себя с помощью физических, эмоциональных, ментальных, астральных, эфирных и каузальных сознаний нашего я. Одновременно мы выражаемся как души, сверхдуши, монады, сознание Будды, сознание Христа, сознание Вишну, индивидуальное сознание Бога и универсальное сознание Абсолюта (извините за все эти термины, придуманные человеческим умом для обозначения вещей, которых словами выразить невозможно). Когда мы повышаем вибрации от чакры к чакре, наше доминантное сознание сдвигается с фокусировки, основанной на физическом, эмоциональном и ментальном, к фокусировке, основанной на астральном, эфирном и каузальном. Скоро некоторые из нас будут видеть Бога буквально во всем, потому что физические тела будут меняться и преобразовываться в форму кристаллического Тела Света. Осознанностью называется умение видеть внутри своего существа Единого и Неделимого и общаться с Ним без посредников. Все остальное — Любовь, альтруизм, добросердечность, духовность, чистота, милосердие, праведность — всего лишь следствие осознанности.

*Истина должна быть пережита, а не преподана.*

Увы, многие души склонны переоценивать свою осознанность и «духовность», вследствие чего неправильно используют оставшееся до Квантового скачка время. Состояние осознанности достигается трудом, трудом и еще раз трудом. Длительное голодание допускает такое увеличение уровня вибраций сознания, что в определенные моменты у воплощенной души могут случиться проблески божественной осознанности. И этих проблесков Осознанности иногда становится достаточно, чтобы пробудить в себе спираль Вознесения — автоматический механизм преобразования, заложенный в спиралях ДНК. Однако некоторые из новоявленных «пророков» и ченнеленжеров радостно потирают руки, предвкушая, что по Милости Божьей или по мановению волшебной палочки они окажутся в Пятом измерении. Увы, вынужден их огорчить — кто не работает, тот не есть. Не есть человек Шестой расы. Бесполезно, глупо и просто преступно сидеть и ждать, когда Господь «выдаст» новенькое тело, словно кладовщик в каптерке, и выпишет «пропуск» в рай неземной, поскольку пришло время Квантового скачка.

При употреблении людьми, которые не достигли состояния Осознанности, то есть Самадхи, новых красивых терминов, разноцветных ярлыков «Квантовый скачок», «Переход в теле», «Прецессионное или Галактическое выравнивание», «Спираль Вознесения», «Тело Света» и других, часто затирается основное и обязательное условие для благополучного перехода души в Пятое измерение — необходимость поднять через ежедневную практику уровень вибраций своего тела до частоты эфирного плана, способность повысить степень своего сознания и Осознанности. Другими словами, за всеми этими условными терминами скрывается глубокая внутренняя работа по трансформации собственного сознания, то есть процесс Вознесения — это одно и то же, что и процесс достижения Самадхи, Нирваны, Сатори, Просветления. Единственное подспорье нам: в текущие 10 лет воплощенным на Земле душам будет в несколько раз легче достичь состояния Осознанности, чем раньше. Много ли вы знаете людей действительно сумевших достичь Самадхи? Есть сведения Акаши, что со времен гибели Атлантиды Нирвикальпа Самадхи на Земле достигли примерно лишь триста просветленных душ. То есть за 12 500 лет на нашей планете Вознеслись всего триста праведников, практикующих йогу и аскетизм.

*Неустанное внутреннее самоочищение — самая мощная духовная практика во время Великого Перехода.*

Во многих книжках при описании внешних поступков и красивого характера святых, мастеров йоги, риши и бодхисатв зачастую происходит их обожествление и полностью теряется и упускается из виду тот факт, что такими они не родились, а выковали свой характер здесь, на Земле. Читая их биографии совсем не видно, сколько неимоверных усилий и ежедневного труда потребовалось им приложить для Просветления, сколько воплощений они последовательно шли к своему Самадхи. Сам Гаутама Будда говорил ученикам, что он помнит пятьсот тысяч своих жизней, в которых он поднимался по эволюционной лестнице и падал вниз, пока не обрел Нирвану. Увы, как говорил Георгий Бореев, хорошие люди на Земле не рождаются: они ими здесь становятся через упорный труд и преодоление сопротивления эго. Поэтому, дорогие приверженцы Йоги, лучше не теряйте времени на прослушивание лекций (внутреннее знание важнее любых лекций), а, засучив рукава, начинайте переделывать свой собственный, далеко не сахарный, характер. И как провозглашал мой Учитель: «Никто и никогда за вас вашу работу по просветлению души не сделает». Запомните эту истину. Пока вы отождествляете себя с телом и умом — никакого Квантового скачка вверх для вас не произойдет. А вот скачок вниз произойти может. Хватит нам тешить свое эго внешними иллюзиями — давайте займемся лучше практикой осознанного голодания и превратим всю свою жизнь в состояние Осознанности.

Дорогие читатели, суть любой духовной практики — наступление состояния медитации, в свою очередь, идея и суть медитации — это достижение Осознанности. Медитационное состояние сознания может называться в разных книжках различными словами, например, концентрация, сосредоточенность, созерцание, сатори, наблюдение, присутствие, бдительность, присутствие, пробуждение и тому подобное. Но в основе всего этого лежит — Осознанность, то есть безоценочное созерцание, принятие всего как есть, видение во всем Божественности. Обычно в начале любой практики осознавание подразумевает наличие дуальности: «наблюдающий — наблюдаемое, воспринимающий — воспринимаемое, осознающий — объект осознавания». Так устроен земной человек, что без базовой дуальности он не может начать медитацию. Однако в какой-то момент медитации эта дуальность должна исчезнуть, и тогда у вас остается сам процесс наблюдения. Когда наблюдающий и наблюдаемое как отдельные объекты исчезнут — то исчезнет и разделенность между ними, которую создавал рассудочный ум, или эго. В какой-то момент медитации ваш логический ум отключается, и тогда разделение на субъект и объект исчезает. И все что остается вам — это само мистическое переживание, отстраненное созерцание происходящего, то есть состояние Осознанности.

**КОНТРОЛЬ УМА**

*Ничто из сверхментального восприятия не является конечной реальностью; это восприятие основано на ощущении всего в каждом и каждого во всем.*

Друзья мои, осознанность возможна только при отключении, подчинении логического ума. В процессе голодания необходимая осознанность достигается двояким путем: через уменьшение влияния эго и ума на сознание (за счет снижения количества желаний), и с помощью непрерывной однонаправленности ума или целеустремленности. В подобном сочетании эти механизмы сильно дополняют друг друга, ибо уменьшение желаний и повышение уровня вибраций сознания обеспечивают необходимой энергией сакральную целеустремленность ученика и достижение им нужной однонаправленности ума. Отключение, подчинение и контроль рационального ума во время голодания происходит мягким, не насильственным путем — за счет неустанного вовлечения ума в идею достижения Цели, придании его деятельности духовной составляющей, нацеленности, концентрации на Одном. Это, как выражался Георгий Бореев, приводит к выравниванию, сплавлению вибраций логического ума с частотой сознания Четвертой чакры (подсознания). В этом случае рассудочный ум утрачивал эгоистические черты и успешно выполнял функцию однонаправленности, то есть концентрации на Едином и Неделимом.

Дорогие воплощения Любви, для остановки работы логического ума вы можете использовать любую технику медитации. Ведь главное для вас — это результат. Мой Духовный Учитель разъяснял, что самая легкая и самая «результативная» для большинства современных землян техника отключения ума — это пранаяма анулома-вилома. И это, безусловно, так. Но Георгий Бореев был великим Раджа-йогом и далеко не каждый землянин может похвастаться таким умением концентрировать мысли. Поэтому к практике ануломы-виломы он и предложил добавить некое стартовое ускорение — аскетическую технику осознанного голодания.

*Если тебе удастся удержать начальную мысль в течение хотя бы трех секунд, ты можешь стать господином мира.*

Поскольку каждая воплощенная на Земле душа имеет свой неповторимый характер с некоторыми индивидуальными особенностями мышления, на нашей планете и существуют сотни других подобных ануломе-виломе упражнений, которые наилучшим способом могут подойти каждому из нас. Однако в нынешнее время на первое место выходит общий уровень вибраций сознания всего человеческого существа. Очевидно, что наша цель не кратковременные прорывы в запредельные сферы, а планомерное, постепенное «переселение» в новое измерение обновленной Земли, постоянное пребывание в Боге. Если вы, дорогие мои, действительно, пламенно этого жаждете, дело за «малым» — обретением Божественной Осознанности, которая сначала достигается как составляющая практики голодания, а затем как насущная и непременная часть и цель всей жизни. Важно помнить о том, что вы становитесь тем, о чем думаете. Основа нового способа мышления, как и медитации, — осознание, принятие всего как есть. Умение воспринимать и созерцать все, что происходит в мире как есть. Ибо во всем присутствует Бог, все происходит по Его воле, во всем надо видеть проявление Божественной энергии, любви, воли. Если такая Осознанность или даже однонаправленность мысли будет продолжаться час за часом, изо дня в день, из года в год, то к наступлению Квантового скачка для вас будут открыты врата в Шестую расу, вас будет ждать достижение Самадхи, Просветления, Вознесения, Преображения, ибо такова неисчерпаемая Милость Господа, дарованная землянам в период Переходного периода...

*Самореализация не достигается не небесах или на горе Кайлас. Путь к ней лежит через непривязанность к миру в любой ситуации.*

Вот так на словах вроде бы все так просто и понятно. Просто проголодай три раза по 40 дней — и дело в шляпе. Почему же Самадхи получается далеко не у каждого? А дело в том, что у новичков даже во время голодания не происходит должного утончения вибраций, ум не отключается, медитации и состояния осознанности не наступает. Ученик твердо голодает, но необходимого направления, настроя мысли не поддерживает. Он каждый день преданно садится в медитацию, но каждый раз в какой-то момент осознает, что уже полчаса или час барахтается в мирских мыслях или картинах. Неофит потерял осознанность — у него произошло вовлечение. Осознав это, новичок опять пытается медитировать, и снова, спустя какое-то время, вовлекается в умственный процесс. Изо дня в день, из месяца в месяц ученик вовлекается в умственный процесс и ум, не чувствуя твердой узды, увлекает воплощенную душу привычной дорогой — к объектам внешнего мира, вновь и вновь снижая вибрационную составляющую сознания. И так у человека складывается убеждение, что медитация — это не для него. И тогда садхак бросает практику. А это уже проявление слабости характера! Значит, этому человеку кроме медитативной техники надо еще нарабатывать и силу воли, и переделывать характер. История богопознания не знает более надежного способа укрепления силы воли и выработки характера, чем аскетическая практика голодания. Круг замыкается: голодание не сможет стать осознанным без умения медитировать, а медитировать человеку сложно научиться без должного очищения и силы воли.

Когда ученик начинает сомневаться, думая «медитация — это не для меня», «голодание — не мой путь», значит, он не достиг нужного очищения сознания, плохо проработал в себе дуальности в главных чакрах, значит не прошел все части принятия мира, то есть не создал условий для наступления осознанности. Дуальность, разделенность, осуждение, порицание, — словно пропасть, отделяют воплощенную душу от медитации и состояния осознанности. Возможно, достижение осознанности покажется сложным, но, поверьте, во время голодания это становится не таким страшным препятствием. Конечно, в уме могут и обязательно возникнут разнообразные мысли, но здесь и нужно проявить принцип осознанности — принятия всего как есть. Мысль появилась, ну и пусть она проплывает себе, как облачно на голубом небосклоне вашего сознания. Главное не вовлекаться в сам мыслительный процесс, не оценивать, не классифицировать мысли по полочкам: «плохая» — «хорошая», — так вы запускаете работу ума и эго.

На выручку голодающим неофитам приходит техника осознавания — постоянного памятования о своей Божественности, непрестанного вовлечения ума в размышления о природе Божественного, придания ему достойного занятия и применения. Пусть в начале это будут простые логические умозаключения, фантазии на заданную тему, но вибрация создающихся при этом мыслеформ будет значительно превышать общий уровень обычных повседневных мыслительных процессов. При должном старании, однонаправленность ума будет становиться все более устойчивой. Таким образом, из непримиримого противника рациональный ум переводится в разряд союзников и помощников — ненадежных, вероломных, изменчивых, способных в любой момент «предать», однако при терпении и неуклонной сосредоточенности, рациональный ум, взятый под контроль, обеспечивает вам «победу» — выравнивание частоты колебаний логического ума с вибрацией сначала подсознания (сознания 4-ой чакры), а в дальнейшем — и надсознания (сверхсознания, сознания 5-ой чакры). Так обретается полный контроль над рациональным умом, ибо ум в таком состоянии утрачивает тенденцию все разделять и классифицировать, выпадает из-под влияния эго.

**ПУТЬ К ВОЗНЕСЕНИЮ**

*Ум становится владыкой того, кто не стал владыкой ума.*

В наше переходное время любые возвышенные и трансцендентальные состояния достигаются значительно быстрее и легче, чем раньше. Так устроено Свыше, что в период Прецессионного выравнивания тонкие ментальные сферы наполняются тончайшей энергией из Центра Вселенной. Поэтому неофитам уже не нужно в полной мере отключать чувства для достижения медитации. Сейчас гораздо важнее для Духа однонаправленность ума, вовлечение его в духовный процесс. Тогда во время голодания сосредоточенная на божественной частоте мысль легко наполняется энергетическим потенциалом, способным открыть воплощенной душе ощущение, прочувствование состояния настоящей Осознанности. Поэтому в период голодания может случиться и так. Бежит человек себе кросс или просто лежит в постели и сосредоточенно думает о природе Бога, о своей Божественной Сути или, например, о том, почему в мире столько страданий, почему он так болезненно реагирует на те или иные события. И в тот момент, когда размышления и высокий настрой напитаются достаточным количеством энергии, когда мыслеформа завибрирует на достаточно высокой тонкой частоте, вдруг самым непостижимым образом происходит чудо из чудес — сознание неофита прорывается в тончайшие сферы и начинает осознавать свою сопричастность и тождественность с Океаном Божественной Любви, с Источником Всего Сущего. И тогда все вопросы и сомнения рассеиваются как дым от потухшего костра или как туман под лучами солнца. Ученик приобретает Осознание того, что он и есть Источник всех мыслей и Создатель всего, что есть. Он купается в бесконечном Океане Блаженства. Его состояние непередаваемо и неописуемо. Это переживание, конечно, быстро проходит, но накрепко запоминается воплощенной душой, записывается в подсознании, поэтому гораздо легче достигается в будущем. Без преувеличения — это и есть главное таинство и главная Милость нашего времени, энергоемкое состояние высоких ментальных и тонких сфер, когда простое течение однонаправленного, сосредоточенного на Господе ума, наполняется божественной энергией и приводит к высочайшим результатом. Так общий сконцентрированный на достижение Единого и Неделимого духовный настрой способен Просветить душу, приблизить ее к Вознесению. Особо сильно проявлена эта возможность непосредственно в процессе голодания — моментов просветления и осознания в нем гораздо больше и они значительно глубже, чем в повседневной жизни при выполнении ежедневной садханы. Таким образом, осознанное голодание многократно увеличивает неофиту шанс переживания, прочувствования таких мистических состояний, которые сопровождают процесс Вознесения.

Дорогие приверженцы самопознания, от ученика во время голодания, как и в обычной жизни, требуется одно — искреннее и твердое желание познать свою Божественную Суть и способность, хотя бы к логическому анализу и интеллектуальным умозаключениям о том, что все есть Бог, умение во всем видеть Его проявление, а также сведение в себе на нет тенденций ума к разделению, осуждению, порицанию, обвинению себя и других в чем бы то ни было, поисков виновных и недостатков в людях и т.п. Дело в том, что мы живем, мыслим, дышим неосознанно. Мелкие низкие мысли, частое поверхностное дыхание, потакание привычкам и желаниям — влияют на работу ума, вводят его в беспокойство и возбуждение, то есть лишают его способности к концентрации и медитации, понижают общий вибрационный уровень сознания. В силу того, что все мы в той или иной степени грешны, мы не можем пока медитировать сразу, то есть останавливать работу ума усилием воли хотя бы на пять минут. Пока рассудочный ум работает, мы не можем не только слиться с Господом (с нашим Сознанием), но даже общаться с Ним не можем.

*Реализация человеческой жизни заключается в реализации Высшего Сознания. Для того чтобы достичь этой реализации, нужно быть совершенно свободным от глубоко скрытых (подсознательных и бессознательных) импульсов.*

Воплощения Любви и Света, выход у нас здесь один: постепенно утончать уровень вибраций собственного сознания, то есть голодать. Вот самый короткий путь к Богу: сначала вы добьетесь относительной чистоты тела, затем достигнете очищения ментальной и эмоциональной сфер и так далее. Когда вы без усилий подчините свое эго Высшему Я (душе) — то у вас автоматически начнется медитация. Потому что рассудочный ум не управляемый оценочным эго, перестает вовлекаться в мыслительный процесс, то есть останавливается, сливается с подсознанием. Тогда вы осознаете Реальность. Такое состояние человека называется Савикальпа-Самадхи, или иначе Вознесение. В этом безмысленном и бездыханном состоянии ученик приобретает колоссальные силы, истинное Знание и все сиддхи (волшебство).

Чтобы техника осознанного голодания заработала, вы должны сделать обдуманный выбор — переместиться вверх в сознании. Намерение, которое вы удерживаете в вашем эфирном теле, здесь влияет на результат Вознесения. Еще, когда вы предпринимаете голодание, вам необходимо быть в эмоциональном состоянии благодарности, поскольку благодарность является характерной чертой для этого типа сознания. Благодарность вы должны испытывать к Единому и Неделимому, то есть своей Девятой чакре, находящейся над вашей макушкой на уровне 60 см. Здесь и присутствует Сознание, которое является вашим Высшим Я. Истинное Высшее Я — межпространственный аспект вашего Я и является личным богом каждого воплощенного человека. Оно находится за пределами времени и пространства и чрезвычайно восприимчиво к благодарности. Именно от Девятой чакры вы и получаете энергию, которая усиливает эфирное тело и готовит его к вливанию солнечных потоков праны.

**ТЕХНИКИ ВОЗНЕСЕНИЯ ОТ ГЕОРГИЯ БОРЕЕВА**

Для просветленного человека, чье сознание объемлет Вселенную, последняя превращается в его тело, а его физическое тело становится воплощением Божественного Сознания, его внутреннее видение — выражением высшей Реальности, а речь — средоточием вечной истины и мантрической силы.

Дорогие приверженцы Истины, все перечисленные ниже техники Вознесения можно и нужно практиковать во время осознанного голодания, а также во время и после восстановительного периода. Итак, вот методики ускоренного познания Бога в период Переходного периода, разработанные Георгием Бореевым, опробованные им и его учениками.

**1. Построение Тела Света**

*Наша мысль, хорошая или дурная, отправляет нас в рай или ад, не на небе и не под землей, а здесь, в этой жизни.*

 Георгий Бореев утверждал, что для построения Тела Света важно, чтобы все главные чакры организма были выровнены и поддерживали друг друга, то есть были настроены в унисон, как струны музыкального инструмента. На занятиях Учитель уделял этому очень важное значение. Он утверждал, что проявление Я в низших мирах достигается направлением энергии особым образом. Первый шаг в проявлении желания души — во время медитации войти в контакт с Божественным Я, с вашей основной сутью. Как только вы это сделали, то по очереди настраивайтесь на семь главных чакр вашего Я в организме. Убедитесь, что все части вашего Я находятся в «одной упряжке». Здесь Бореев предлагал воспользоваться техникой «конференц-зала», чтобы собрать все части воедино. Теперь начинайте творить из центра своего существа. При этом не нужно визуализировать приходящие вещи или даже конкретные события. Важнее визуализировать творческую энергию, исходящую из центра Высшего Я. Можно творить из 12 чакры, из 8 чакры или 6-ой. Все зависит от вашего уровня осознания себя. Однако в силу определенных причин, большинство добрых и честных землян пока что не могут подняться в своем осознании реальностей выше четвертой чакры — чакры подсознания. Дорогие мои, чтобы творить в сердце и солнечном сплетении вам следует ощутить определенное знание того, что вы хотите сотворить. Соберитесь и представьте Тело Света. Теперь, когда вы знаете, что хотите сотворить и намерены это сотворить — ощущайте. Вы будете ощущать свое творение с помощью третьей и четвертой чакр. В процессе творения Тела Света нет места желанию и надежде. Желание и надежда — это инструменты эго. Поэтому желание и надежда всегда приводят к плачевному результату. Для сотворения Тела Света ощущайте лучами Манипуры и Анахаты успех в своем сердце и в солнечном сплетении. Запомните, что во время процесса сотворения — нет места мыслям и визуализациям. Это очень важно!

Кроме приведенного медитативного упражнения, существуют и другие различные техники. Например, Георгий Бореев предлагал вернуться по времени в ситуацию, когда вы чувствовали себя успешным и счастливым, затем наложить ее на нынешнее физическое тело. Это тоже упражнение из Раджа йоги, и оно отличается от простого вспоминания времени, когда вы ощущали молодость, здоровье и счастье.

Итак, допустим, у вас получилось: вы глубоко ощутили свое новое эфирное тело. Поместите это ощущение в сердце. Знайте, что созданное вами кристаллическое тело — это и есть ваша реальность в настоящий момент. Теперь вы можете привнести в ощущение Тела Света и свой рассудочный ум. Только на этом этапе вам разрешается визуализировать свое кристаллическое тело. Представьте все разноцветные чакры и детали своего нового эфирного тела. Очевидно, если у вас при этом появятся какие-то негативные эмоции, то их немедленно нужно растворить в астральном огне. Очистившись, спокойно и радостно продолжайте процесс визуализации.

Дорогие мои, вышеописанное знание процесса сотворения поможет вам безопасно и эффективно проходить через радикальные изменения структуры Земного Шара. Например, теперь вы сможете сотворить ощущение собственной безопасности и проявить его в физический мир, даже если вы пребываете в месте сильных лесных пожаров или затопления материков. Пожары сожгут все вокруг, кроме вас. Океаны затопят всю поверхность земли, а вы будете идти по волнам в своем сияющем Теле Света навстречу человечеству Шестой расы.

2. Медитация Принятия Мираtc "2. Медитация Принятия Мира"

*Как из драгоценного камня без трения нельзя сделать бриллиант, так и из человека нельзя сделать святого мудреца без огранки болью и несчастьями.*

Суть техники Принятия мира, которую Георгий Бореев передал для людей всего мира, заключается в принятии всего как есть. Перестаньте разделять окружающий вас мир на полярности, чему-то сопротивляться, что-то удерживать, что-то пытаться переделать, изменить, что-то улучшить. Дорогие мои, примите все как есть — это и будет настоящая свобода. В момент тотального приятия всего, исчезает сам принимающий. Эго у человека исчезает, и медитирующий становится Дживан-мукти. Человек становится Сознанием, Богом.

К сожалению, многие ученики не могут сразу принять все в мире, и себя в том числе, безоценочно — как есть. Эго человека может принимать мир только по частям: оно не способно одномоментно принять все как есть. И в этом основной корень всей проблемы. Поэтому Георгий Бореев разработал механизмы, позволяющие эго принимать мир по частям, а затем объединять принятые части, или иначе говоря, уровни, в одно целое. На первом уровне ученики медитируют на Первую чакру — Муладхару. Там они работают с физическим миром, наблюдая его без дуальностей, без оценок, без полярностей. На втором уровне медитирующие работают со Свадхистаной. В ней они пробуют наблюдать мир чувств и эмоций без какой-либо окраски, без оценок, без полярностей. На третьем уровне ученики медитируют в Манипуре. Там они избавляются от дуальностей на уровне рассудочного ума. Когда подобным образом учеником полностью отработаны семь уровней, семь главных чакр, то эго медитирующего становится готовым к полному принятию мира как есть. Для него наступает состояние высшей Осознанности.

3. Техника Анулома-Виломаtc "3. Техника Анулома-Вилома"

*Когда перед вами возникает препятствие, у вас одновременно возникают и силы для его преодоления.*

Георгий Бореев утверждал, что цель любой медитации сосредоточение на Божественном, то есть отключение рассудочного ума. Для остановки работы логического ума вы можете использовать любую технику медитации. Ведь главное для вас — это результат. Учитель говорил, что самая легкая и самая «результативная» для большинства современных землян техника отключения ума — это пранаяма «Анулома-вилома». Однако существуют и сотни других подобных упражнений, останавливающих ум и дыхание. Духовный Наставник перепробовал много упражнений и остановился на «Ануломе-виломе», которую и предлагал своим ученикам. Вы также можете попробовать разные техники, сравнить их и выбрать для себя наиболее подходящую. Главное добиться цели — отключить эго, остановить ум. Многие новички, начиная медитацию, совершают большую ошибку, пытаясь отключить рассудочный ум с помощью усилия. Любое усилие в медитации вредно, усилие никогда не решит проблему остановки ума. Потому что вместо того, чтобы просто присутствовать в моменте «сейчас», то есть безоценочно осознавать мир, новичок вовлекается в бурную деятельность, пытаясь отключить свой ум, от чего ум становится только сильнее. При этом у медитирующего одна часть эго борется с другой частью эго. И в этом сражении между двумя частями его эго всегда проигрывает сознание медитирующего, потому что эго в целом остается, какая бы его часть ни выиграла в этой битве. Перед медитацией вам нужно настроиться — быть без усилий. Когда у вас во время медитации вдруг появляется какая-то мысль, эмоция, ощущение или картинка — просто позвольте им быть.

*Когда форма уже больше не ощущается (в медитации) и индивидуальность забывается, то это начальная стадия самадхи.*

Дорогие мои, принятие любой эмоции, мысли или картинки у вас должно происходить без всяких усилий. Вы не должны думать: «Вот появилась мысль, ладно, пусть просто будет», потому что думанье — это тоже усилие. Не думайте об этом — позволяйте мыслям и ощущениям просто приходить и уходить. Например, вы наблюдаете за своим дыханием: вдох-выдох, вдох-выдох, вдох-выдох, и внезапно у вас появляется какая-то мысль... Наблюдайте за пришедшей мыслью, как за дыханием, без вовлечения в нее. И тогда мысль уйдет. Ведь эту мысль в вашей голове ничто не держит, когда вы не пытаетесь сделать что-то в отношении нее. Основа любой медитации — осознавание, принятие всего как есть. Все, что происходит в мире — созерцается и принимается как есть. И такое осознавание продолжается изо дня в день, из года в год до наступления Самадхи, Просветления, Вознесения. Более подробно о технике выполнения пранаямы Анулома-вилома вы можете прочитать в книгах Георгия Бореева «Сознательные выходы из тела», «Невидимые силы йоги», «Рассекреченный первоисточник йоги», «Полеты души», а также посмотреть в видеоприложении к этим книгам «Атлантическая йога». Надеюсь, постоянные читатели Бореева ее прекрасно знают и выполняют, поэтому повторять ее описание в этой книге мы не будем.

4. Метод задержки дыханияtc "4. Метод задержки дыхания"

***Йога — это не практика с позами,***

***А уменье без воздуха жить.***

***Путь йогина, усыпанный розами,***

***Мы должны босиком проходить…***

***Георгий БОРЕЕВ***

Друзья мои, людям с развитой силой воли, Георгий Бореев советовал предпринять более быстрый метод остановки ума во время медитации — это остановка дыхания. Ведь ум и дыхание — как иголка с ниткой. Этот метод требует силы воли, зато — он действует безотказно. Дело в том, что когда мы дышим, то неосознанно впитываем легкими божественную энергию — прану, растворенную в воздухе. Учитель утверждал, что в самом слове «Воздух» содержится его смысл: воз Духа. Частота и глубина дыхания человека влияют на работу его ума. Кто часто и поверхностно дышит, у того ум беспокойный, нервный, ум, неспособный к концентрации и медитации. Дыхание связано с умом, как крылья с птицей, как хвост с собакой, как иголка с ниткой. Если мы остановим свой ум, то автоматически остановится и дыхание. Если мы остановим дыхание — то автоматически остановится и ум. В силу того, что все мы в той или иной степени грешны, мы не можем пока медитировать сразу, то есть останавливать работу ума усилием воли хотя бы на пять минут. Пока рассудочный ум работает, мы не можем не только слиться с Господом, то есть с нашим Сознанием, но даже и общаться с Ним не можем. Дорогие мои читатели, выход у нас здесь один: постепенно учиться останавливать свое дыхание, то есть развивать состояние безмыслия.

Вот вам самый короткий путь к Богу, предложенный Георгием Бореевым: сначала вы будете задерживать дыхание каждый день на одну минуту, через месяц — на две минуты, через полгода — больше. И так далее. Задержкам дыхания учат техники Хатха-йоги, которые называются «Пранаямы». Когда вы без усилий задержите свое дыхание на пять минут — то у вас автоматически начнется медитация. Потому что рассудочный ум остановится. Когда вы без усилий задержите дыхание на десять минут, то вы осознаете Реальность. Такое состояние человека называется Савикальпа-Самадхи, или иначе Вознесение. В этом бездыханном состоянии ученик приобретает колоссальные силы, истинное Знание и все сиддхи (сверхспособности). К этому моменту у него уже автоматически трансформировалось физическое тело в Тело Света. И в этом кристаллическом теле медитирующий Возносится на эфирную Землю.

Здесь же можно вспомнить о древнейшей технике йоги — Кевала-кумбхака. Пранаяма Кевала также подразумевает полную остановку дыхания, но более мягкими, постепенными методами. Кевала-кумбхака, по признанию йогов, — одна из самых сложных техник йоги, доступная лишь продвинутым ученикам, чистым душой и телом, соблюдающих яму-нияму. Успех в Кевале полностью зависит от умения человека входить в состояние медитации (безмыслия), ибо любая мысль вызывает возмущение ума, вовлечение в мыслительный процесс и нарушение состояния медитации, то есть приводит к возникновению обычного дыхания.

*Не человек рождается в мире, а миры рождаются в человеке.*

Техника выполнения упражнения такая. Сядьте в Падмасану, Сиддхасану или любую другую позу со скрещенными ногами. Дышите спокойно и ритмично. Например, 4 секунды — вдох, 4 — выдох. Через некоторое время увеличьте продолжительность вдоха и выдоха до 5 секунд. Привыкнув к этому ритму, опять увеличьте время вдоха и выдоха. Дойдите до предельного времени увеличения вдоха и выдоха. Допустим, вы дошли до 30 секунд. Дышите так (30 секунд вдох, 30 секунд выдох) в течение 10 минут. Теперь, привыкнув к ритму, попробуйте сглаживать переходы от вдыхания к выдыханию и от выдыхания к вдыханию. Сглаживайте свое дыхание так, чтобы практически исчезла граница между вдохом и выдохом. Так со временем у вас получится непрерывный способ дыхания. Освоив непрерывный способ дыхания, уменьшайте ритм до 4 секунд, до 2 секунд и, наконец, до одной секунды. То есть одну секунду вы вдыхаете, а одну выдыхаете. Объем вдыхаемого и выдыхаемого воздуха должен со временем уменьшиться настолько, будто бы вы вдыхаете всего один атом воздуха и выдыхаете один атом. Ритм должен все время уменьшаться. Когда освоите технику 0,5 секунды — вдох и 0,5 секунды — выдох, то дыхание у вас как бы совсем прекратится.

В первые месяцы тренировки у вас сама собой будет получаться маленькая пауза между вдохом и выдохом. Но примерно через полгода упорной практики пауза между вдохом и выдохом исчезнет. Но при этом появится пауза между выдохом и вдохом. Пройдет еще несколько месяцев тренировки и эта пауза тоже исчезнет. Когда никакого вдоха и выдоха у вас вообще не будет — это Кевала-кумбхака. Во время Кевалы концентрируйте внимание на 6, 7 или 8-ой чакре.

Кевала учит выключать нервные токи из пяти телефонов чувств. Кевала показывает, как отнять свое сознание, свой ум и нервную силу у чувств и желаний физического тела. Этот метод намного лучше, чем просто сидеть и пытаться медитировать при помощи концентрации ума. Наступление настоящей Кевалы означает достижение Самадхи, то есть Преображения или Вознесения. Если вы научитесь делать Кевала-кумбхаку в течение 30 минут, то к вам придут все сиддхи.

Дорогие мои, остановка дыхания по принципу действия похожа на отказ от питания. Это мощное средство достижения Бога, поскольку отключается одна из «опций» в игре под названием «жизнь на Земле», то есть останавливается ум и приходит состояние Осознанности.

5. Техника «Детского волчка»tc "5. Техника «Детского волчка»"

*Неодоленное препятствие забирает часть вашей силы, а преодоленное — отдает вам всю свою силу.*

Данная техника Вознесения основана на определенной геометрической форме. Георгий Бореев разработал и опробовал ее более десяти лет назад, и она показала свою универсальную эффективность. Геометрия и определенные геометрические конфигурации побуждают праническую энергию течь определенным путем. Учитель считал данную технику очень простой, и полагал, что ее может освоить даже совсем ленивый человек. Этот метод основан на вращающемся диске, похожем на НЛО. Еще этот диск похож на детский волчок – юлу. Представьте, что вы находитесь внутри большого детского волчка. Вершина диска соответствует месторасположению Девятой чакры. Если вы сидите в позе со скрещенными ногами, то нижняя часть диска находится возле области вашей Первой чакры. В случае, когда вы выполняете это упражнение стоя или сидя на стуле, тогда ваши ноги будут находиться в нижней части «детского волчка». Центральная часть «детского волчка», которая проходит через вершину головы, через ваше тело, и через промежность, является центральной осью диска.

После того, как вы заняли удобную позу, начинайте раскручивать в своем воображении «детский волчок» вокруг центральной оси. Раскручивайте против часовой стрелки. Размер или диаметр диска несущественны. Вы можете сделать «детский волчок» как большим, так и маленьким, как пожелаете. Цвет диска также пока не важен, но если хотите, то представляйте вихрь энергии — белым. Потому что видящие видят этот диск из эфирной энергии белым. Дышите ритмично и глубоко, на вдохе выпячивая живот: 4 секунды — вдох, 4 секунды — выдох, 4 секунды — вдох, 4 секунды — выдох. Постепенно наращивайте обороты диска. Минут через десять, когда вы раскрутите диск до максимальной скорости, перенесите ваше внимание на Девятую чакру. Пошлите благодарность вашему богу — «Ба». Чем больше вы посылаете благодарности «Ба», тем сильнее чувствуете ответное чувство Девятой чакры. Вы почувствуете сверху поток энергии, входящий в ваш позвоночник. Почувствовав энергетический поток, переместите свое сознание в Первую чакру, поскольку именно корневая чакра втягивает божественную энергию в эфирное тело. После этого, в течение следующих десяти минут, вы просто находитесь внутри белого диска, позволяя ему вращаться, в тоже время осознавая ваше эфирное тело и основание позвоночника. Дышите также ритмично. Поток энергии будет двигаться от эфирного тела в физическое тело и вниз к основанию позвоночника. Это будет для вас очень светлым ощущением. Для некоторых из вас — это будет подобно свету лазера или столбу огня или потоку белого света.

*Человек есть мысль. А тело — гроб для мысли.*

Божественная энергия будет спускаться из Девятой чакры в Первую, затем она начнет излучаться в эфирное тело, активизируя его. Дорогие мои читатели, вы можете выполнять это упражнение три раза в день: утром, в обед и вечером. Практиковать можно до еды или через час после приема пищи. Можно выполнять упражнение и один раз в день. Месяца через три таких занятий вы сможете испытать исцеляющее воздействие эфирного тела на ваш организм. Это вызвано тем, что божественная энергия от Первой чакры движется в физические органы тела и побуждает их выпускать негатив, токсины и другие вредные вещества, которые ограничивают их жизненную силу. По мере того как эфирное тело будет становится более пробужденным, оно начнет впитывать в себя солнечные частицы прямо из солнечных лучей. И это существенно ускорит ваше Вознесение в теле.

***Время выпекает нас, известно,***

***Из муки и мУки поднебесной***

***Испытанья — дрожжи для судеб.***

***Мало боли — не подняться тесту,***

***Много — перекиснет хлеб.***

6. Медитация «Меркаба» во время ходьбыtc "6. Медитация «Меркаба» во время ходьбы"

*Каждое желание — это нужда, а значит, зависимость. Даже желание мокши (освобождения) дает зависимость. Ученику следует освободиться даже от желания освобождения, прежде чем он достигнет Вознесения, или мокши.*

Метод выхода в астрал при помощи меркабы принципиально не отличается от метода построения «Тела Света», изложенного в книге Георгия Бореева «Сознательные выходы из тела». Сначала создается мантра, вводящая вас в трансовое состояние и воздействующая на подсознание. Здесь можно использовать звуки АУМ (А-О-У-М). Затем при помощи визуализации и дыхательных упражнений создается сама меркаба. И на третьем этапе в меркабу переносится ваше сознание. Причем, сознание в меркабу переносится автоматически. В йоге такой перенос называется «Подъем Кундалини». Этот метод очень эффективен. Но у него есть одна особенность — для успеха ученикам необходимо иметь чистые и здоровые физические тела. Поэтому Георгий Бореев предлагал начинать занятия по методу меркабы с оздоровительных и очистительных упражнений.

1. Выберите место где-нибудь на природе: в парке, в лесу, на берегу реки или в другом месте, где есть чистый воздух, где можно было бы гулять и делать небольшие пробежки. Наметьте себе тропинку или дорожку примерно в 400 метров длиной.

2. Пройдите не спеша по намеченной дорожке 400 метров, распевая мантру АУМ (А-О-У-М). Представляйте при этом, что вы вдыхаете Космическую Любовь к вам, а выдыхаете свою личную любовь ко всему сущему в мире.

3. Пройдите назад мелкими шагами, ставя ногу всей ступней на землю, как бы специально шлепая. Дышать нужно только носом. За два шага делайте один вдох, стараясь заполнить воздухом как можно больше нижнюю часть живота. Вдыхать нужно очень резко, ударяя воздушной струей в корень носа. На вдохе представляйте, как белый столб света диаметром примерно пять-шесть сантиметров входит из Космоса в вашу макушку. На выдохе представляйте как из центра Земли выходит луч красного цвета такого же диаметра и входит в нижнюю часть позвоночника. Эти два луча встречаются в первой чакре, то есть на уровне копчика. При их соударении образуется маленький красный шарик. Два луча обтекают этот шарик с разных сторон и заставляют его вращаться. От шарика летят искры, как от точильного камня, когда об него точат два ножа. Слева, там где проходит космический луч — искры желтые. Справа — летят красные искры. Белый луч промывает первую чакру янской энергией, загрязняется и уходит в землю, имея грязно-желтый цвет. Красный луч промывает первую чакру иньской энергией. Он также загрязняется и уходит через макушку в Космос, имея грязно-розовый цвет. Постепенно шарик растет и уплотняется. Он становится все горячей.

На каждые два шага — делаете один вдох, как можно сильнее заполняя легкие воздухом, и представляете новый белый луч, идущий сквозь позвоночник в землю. Далее на каждые два шага делаете один выдох, как можно сильнее опустошая легкие. Представляете при этом новый красный луч, идущий сквозь позвоночник в небо. Пройдите так всю дорожку до конца.

4. Следующие 400 шагов дышим так же (этот способ дыхания называется «Дыхание счастья»), резко вдыхая как можно больше воздуха на два шага и плавно выдыхая весь воздух за два шага. Представляем те же два луча, белый и красный, идущие сверху и снизу. Только встречаются эти лучи уже не в первой, а во второй чакре, расположенной на одну ладонь выше. При встрече двух лучей образуется шарик оранжевого цвета. Он разрастается с каждым вдохом и становится все горячей.

5. Следующие 400 шагов аналогично работаем с третьей чакрой. Она расположена между пупком и солнечным сплетением.

Делаем то же самое, только шарик представляем желтого цвета.

*Мудрость — это практическое знание. Это не информация, заключенная в учебниках. Ощущение присутствия Бога всегда, везде, внутри и снаружи — это и есть джняна, истинная мудрость.*

6. Четвертая чакра находится на уровне сердца. Здесь образуется шарик зеленого цвета. Делаем то же самое: представляем два луча, белый и красный. При встрече они раскручивают зеленый шарик по часовой стрелке. Теперь напомню о технике ходьбы: вы должны не просто идти, а шлепать по земле ступнями. Это необходимо для общего сотрясения организма, для промывания лимфы. Если наша кровь перегоняется по телу сердцем, то лимфа перегоняется только сотрясением организма и сокращением мышц. Застой лимфы ведет ко многим заболеваниям (Еще лимфа перегоняется при переворачивании тела с ног на голову. Поэтому все перевернутые позы йогов действуют оздоровляюще на организм). Шаги должны быть мелкими, шлепающими, похожими на «бег на месте».

7. Пятая чакра находится у основания горла. Шарик здесь образуется голубой, делаем то же самое.

8. Шестая чакра находится в середине головы. Шарик здесь синий, с каждым шагом он растет до тех пор, пока не займет весь объем головы. Потом он начинает уплотняться. Делаем то же самое.

9. Седьмая чакра находится в темени. Здесь растет фиолетовый шарик. Делаем ту же работу. С каждым шагом шар растет, пока не вырастет до размеров границы вашей ауры.

Пройдя последние 400 метров, нужно расстелить коврик на траве и лечь на спину. Затем рекомендую сделать глубокий выдох и очень глубокий вдох. После этого задержать дыхание, подбородком достать груди и втянуть в себя надутый живот сколько есть силы. Сконцентрируйтесь при этом на пространстве между глаз. Отсчитайте 60 сердцебиений и выдохните. Полежите спокойно некоторое время и идите по своим делам домой.

Возможно, уже в первые минуты во время задержки дыхания у вас будут происходить бессознательные выходы в астрал. По мере очищения физического и тонких тел, вы начнете сохранять память о своих проекциях.

С каждым занятием увеличивайте объемы шариков. Примерно через месяц каждый из них должен разрастись до границ своего аурического кокона. Со временем ходьбу вы можете заменить на легкий бег, что даст еще больший эффект очищения. Но не переусердствуйте с бегом: бег трусцой со шлепаньем пятками по земле не должен приводить к усталости.

Месяцев через шесть вы увидите между глаз синий шар. Он будет расширяться и показывать вам картины тонких и грубых миров. Делая это упражнение регулярно, вы обретете ясновидение. Но это не основная цель. Главное — вы очистите свои физическое, эфирное, астральное и ментальное тела и подготовитесь к подъему Кундалини в следующей серии упражнений. Кроме того, вы активируете магнитоэлектрические поля меркабы. Эфирное поле вырастет до нужного размера, наберет необходимую энергию и уплотнится. Астральное и ментальное поля ауры сами начнут вращаться навстречу друг другу.

7. Построение Меркабыtc "7. Построение Меркабы"

*Трудности, боль и перемены — лучшие учителя человека на Земле, а «счастье» и покой — делают из него инвалида…*

Следующая серия упражнений, разработанная Георгием Бореевым, нацелена на визуализацию и повышение скорости вращения магнитоэлектрических полей ауры. Упражнения выполняются в тихой домашней обстановке. Важно, чтобы вы были одни в комнате, чтобы вам никто не мешал.

1. Встаньте прямо, закройте глаза. Представьте тетраэдон, состоящий из четырех равносторонних треугольников, каждая сторона которого равна вашему росту. Вершина тетраэдона находится над вашей макушкой на расстоянии вытянутой руки. Его основание — на уровне ваших колен. Такая фигура называется «Мужской тетраэдон». Угол основания этого тетраэдона у мужчин впереди, а у женщин — сзади. То есть мужчины видят впереди грань, а женщины — плоскость равностороннего треугольника. Теперь медленно вдохните, наполните воздухом легкие до основания. Вдыхайте в течение 8 секунд. Во время вдоха представляйте, что тетраэдон начинает вращаться вокруг оси вашего позвоночника справа налево, против часовой стрелки. Представляйте, что вращающееся тело наполняется искрящимся белым светом. Для того, чтобы лучше представлять себе вращение тетраэдона, перед этим упражнением полезно прокрутиться 10 раз вокруг своей оси и резко остановиться.

*Упущенный случай всегда повторяется, но зачастую не узнается.*

2. Встаньте прямо, закройте глаза. Глубоко вдохните. Во время вдоха руки держите ладонями вверх. Большой и указательный пальцы сомкните кольцом. Эти пальцы замкнут энергетические каналы легких и головы. Остальные пальцы выпрямлены. Через десять секунд наполнения нижнего, среднего и верхнего отдела легких воздухом начинайте плавный выдох. В течение 8 секунд выдоха представляйте себе женский тетраэдон. Он обращен вершиной к земле, его вершина находится на полметра ниже ваших ступней. Основание женского тетраэдона расположено на уровне солнечного сплетения. Мужчины должны представлять угол основания, обращенный назад. У женщин — угол тетраэдона впереди. Представьте как этот тетраэдон начинает вращаться на выдохе слева направо. При этом он заполняется белым сверкающим светом.

3. Задержите дыхание на 5 секунд после выдоха. Направьте зрачки на кончик носа. Затем резко взгляните скошенными глазами на лоб и тут же переведите взгляд на подбородок. Чем быстрее переведете взгляд, тем лучше. Одновременно представляйте, как белый свет из женского тетраэдона выходит через его вершину в землю.

4. Научившись ярко представлять одновременное вращение в разные стороны двух тетраэдонов, приступайте ко второму вдоху-выдоху.

Здесь на вдохе вы делаете другую мудру: сгибаете большой и средний палец и закольцовываете их на обеих руках. Остальные пальцы выпрямите, руки держите ладонями вверх. 8 секунд — вдох, 8 секунд — выдох с визуализацией меркабы. Потом 5 секунд задержка дыхания, во время которой вы представляете выходящий свет из женского тетраэдона.

5. Во время третьего вдоха делаете все то же самое, только мудру используете другую: большой палец закольцован с безымянным.

Четвертый вдох начинается с мудры, где соприкасаются большой палец и мизинец. Все остальное не отличается от первого упражнения.

Пятый вдох полностью повторяет первое упражнение, даже мудры совпадают.

Шестой вдох похож на второй: мудра с закольцованными средним и большим пальцем. Все остальное повторяется.

*Спокойствие и молчание — вот признаки Чистого Сознания. Тот, кто достиг его, достиг высшего покоя и высшего блаженства. Чистое Сознание — это Истина, Мудрость и Блаженство.*

6. Следующие упражнения выполняются на полу. Нужно сесть в «лотос», или «полулотос», или просто скрестите ноги «по-турецки». Визуализируйте трубку, проходящую через ваш позвоночник. Она возвышается на полметра над вашей макушкой. В землю она уходит на полтора метра под вашими ступнями. Диаметр трубки примерно 6 сантиметров. При всех нижеследующих упражнениях используйте одну мудру: большой и указательный пальцы закольцованы, как при первом вдохе.

7. Седьмой вдох начинается сразу после шестого выдоха. Больше задержки дыхания не делайте. Вдыхайте прану в течение 8 секунд. Во время вдоха представляйте, как по трубке сверху вниз струится белый блестящий свет. Такой же белый свет течет по трубке снизу вверх. Одновременно визуализируйте два вращающихся тетраэдона. Световые потоки встречаются в трубке на уровне третьей чакры. На месте столкновения двух потоков света начинает формироваться сфера размером с яблоко. Шар все время растет, и это происходит на вдохе. При выдохе встречные потоки праны пронизывают друг друга в районе третьей чакры и выходят из обоих концов трубки. Шар при выдохе продолжает расширяться. В конце выдоха, длящегося более 8 секунд, сфера достигает примерно 30 сантиметров в диаметре.

8. Восьмой вдох начинается сразу же после выдоха. Все повторяется. Шар продолжает расти и достигает размеров футбольного мяча. Следующие вдохи-выдохи делаем аналогично седьмому. На девятом вдохе шару уже некуда расти, поэтому он уплотняется и становится ярче. Представьте, как сфера разгорается все ярче и ярче, как на выдохе, так и на вдохе.

На десятом вдохе шар становится очень плотным, вот-вот взорвется. На середине вдоха сфера набирает столько света, что взрывается и вспыхивает, как Солнце. Во время выдоха нужно сложить губы трубочкой и с силой выпускать воздух из легких через это маленькое отверстие. Затем пусть выдох закончится свистом. После этого зажженное Солнце выйдет наружу и окружит вас. Вы будете внутри этого яркого белого Солнца.

9. Следующие три вдоха-выдоха используем для стабилизации сферы белого Солнца, окружающего вас. Все делаем так же, как во время седьмого, восьмого и девятого вдоха. Визуализируем потоки праны, текущие по трубке навстречу друг другу. Они встречаются в третьей чакре и превращаются в сферу вокруг вашего тела диаметром, равным длине вашего тела — плюс полметра над головой. Сфера праны стабилизирована и центрирована на физическом мире, так как третья чакра отвечает за трехмерные миры. Чтобы попасть в Четвертое измерение, нужно переместить центр Солнца в Четвертую чакру, сердечную.

*Хорошие люди на Земле не рождаются.*

10. В начале следующего вдоха мысленно переносим место встречи двух потоков праны в Четвертую чакру. Маленькая сфера, все еще находящаяся внутри тела, поднимается при этом выше, на уровень сердца. Вместе с ней поднимается выше и большая сфера, окружающая ваше тело белым свечением. Добившись перемещения точки встречи двух потоков праны, вы меняете мудру. Мужчины кладут правую ладонь на ногу, а левую ладонь на правую. Женщины кладут правую ладонь сверху на левую. Большие пальцы при этом должны слегка соприкасаться. Такое положение рук сохраняется до конца этого цикла упражнений. В это время вы должны испытывать чистые мысли о всеобщей любви и гармонии всего сущего. Дело в том, что в этом состоянии вы попадаете в астральный мир. А в нем любые мысли мгновенно материализуются. Очень важно при всех вдохах-выдохах отчетливо визуализировать вращающиеся тетраэдоны: мужской — на вдохе, женский — на выдохе. После долговременной практики скорость вращения тетраэдонов увеличивается настолько, что меркаба кристаллизуется.

11. Чтобы попасть в Пятое измерение, нужно поднять центр Солнца в горловую чакру. В начале 15 вдоха перенесите точку встречи двух потоков пран от грудины к горлу. Маленькая огненная сфера внутри вашего тела быстро переместится вверх. При этом вы испытаете чувство наслаждения. Поднимется и большой шар света, окружающий вас. Мир изменится до неузнаваемости. Вы увидите расплывчатые очертания объемных тел, реки разноцветных энергий, кружащиеся геометрические фигуры и символы, которые будут светиться изнутри.

12. 16-ый и 17-ый вдох происходят аналогично. Сначала поднимаем внутренний огненный шар в центр головы. Вместе с ним перемещается и внешняя сфера. При этом вы испытаете транс, ощущение счастья будет нарастать. Все фигуры и потоки энергий вокруг вас исчезнут. Вы будете видеть только светящиеся точки. Во время 17-го вдоха, когда вы поднимете внутренний шар в макушку, исчезнут и эти точки. Все сольется в один белый свет.

13. 18-ый вдох и подъем внутреннего шара вверх над головой, на высоту вытянутой руки, можно практиковать только продвинутым ученикам. После нескольких лет каждодневных занятий вы почувствуете сами, что можно поднимать сферу и выше. Там, за каузальным планом простирается область божественных миров, энергий и нирваны.

14. Чтобы вернуться в физический мир, нужно опустить сферу в третью чакру. Выполняйте все то же самое, только в обратном порядке. Людям на Земле ваше проявляющееся тело будет казаться летающей тарелкой НЛО, или огненным шаром с золотым обручем посредине.

Георгий Бореев объяснял, что в методе «Меркаба» не нужно переносить чувства в созданную вашим воображением эфирную сферу. Сознание там будет присутствовать изначально. В тонких мирах вы можете действовать своей сферой аналогично тому, как и «Телом Света».

**8. УСКОРЕННЫЙ МЕТОД ВОЗНЕСЕНИЯ**

*Каждый человек заслужил свой путь.*

Людям с чистыми каналами Нади и активированными чакрами Георгий Бореев рекомендовал более быстрый метод создания Тела Света. Учитель его придумал в 1992 году и испытал на себе. Это упражнение великолепно работает в любой точке Земного Шара. Но у него есть одно условие: человек, который хочет его практиковать, должен быть милосердным, чистым и праведным.

Наметьте себе маршрут где-нибудь на природе среди чистого воздуха, где вы могли бы бегать трусцой минут 30—40. Бегать нужно потихоньку, шлепая ступнями по земле и при этом мысленно раскручивая меркабу, центрированную в Третьей чакре (это йоговский бег). При беге нужно дышать так: два шага — вдох, два шага — выдох, два шага — вдох, два шага — выдох. При вдохе вы должны резко засасывать воздух носом — как бы шмыгая. Струя вдыхаемого воздуха должна ощутимо ударять в корень носа. Это одно из условий йоговского бега. При вдохе за два шага вы стараетесь заполнить легкие воздухом до предела, а на выдохе — легкие стараетесь полностью опустошить. Сразу такое дыхание не получится: нужно тренироваться примерно полгода. На первых порах дышите так, как получается.

С*амадхи — это океан, в который втекают все духовные дисциплины. Предварительные усилия, медитация, асаны, пранаяма, концентрация — все эти потоки вливаются в Самадхи. В этом океане не остается и следа от любого имени или формы. Медитирующий и тот, кому посвящается медитация, — все эти понятия исчезают, когда достигнута реализация. Даже не «переживаешь переживание», то есть не осознаешь, что переживаешь. Существует лишь Единство и ничего больше. Это — Самадхи, Вознесение. Если существует еще что-то кроме этого — то это не настоящее Самадхи. В Самадхи не может быть ничего кроме Чистого Сознания.*

 Примерно через сорок минут такого бега, вы идете домой. Дома ложитесь на пол и делаете 30 быстрых вдохов-выдохов: четыре секунды вдох, четыре секунды — выдох. При дыхании стараетесь полностью наполнять и опустошать легкие. Это дыхание называется — Бхастрика. Дышите Бхастрику, раскручивая меркабу в Третьей чакре. Потом наберите полные легкие воздуха, задержите дыхание на одну минуту на вдохе, и мысленно поднимите меркабу в Четвертую чакру. Вы «увидите» внутренним взором яркий белый шар. Сначала он будет ослепительно сиять внутри вашего тела, а потом взорвется — и станет большим. После вспышки яркий белый шар окружит ваше физическое тело плотной астральной энергией. Это и есть — Тело Света. Теперь в нем вы можете сознательно выйти из тела и путешествовать в параллельных мирах.

Если у вас сразу не получится увидеть вспышку белого шара, то продышите еще раз 30 вдохов-выдохов «Бхастрика», раскручивая меркабу в Третьей чакре. Повторите упражнение и поднимите меркабу в Четвертую чакру. Метод сработает, если у вас открыты все чакры и каналы Нади, если у вас добрые мысли и праведные желания. Но перед «Бхастрикой» в этом упражнении нужно обязательно применять вышеописанный йоговский бег — не менее 40 минут.

**ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ**

*От нереального веди меня к Реальности!*

*От мрака веди меня к Свету!*

*От смерти веди меня к бессмертию!*

*Брихадараньяка Упанишада*

Дорогие Воплощения Любви и Света, теперь вы вооружены всеми теоретическими знаниями о Квантовом скачке и о некоторых способах успешно преодолеть Переход в Новое измерение. Какую бы духовную технику вы ни выбрали, какую бы практику ни выполняли, осознанное голодание может усилить ее, сконцентрировать усилия, подобно тому, как обычная линза собирает лучи Солнца в огненный пучок. Смысл Квантового скачка или Прецессионного выравнивания не в тех методах и упражнениях, с помощью которых это достигнуто, а в Цели.

Мой Учитель утверждал, что Вознестись или Преобразиться может каждый — надо лишь перестать отождествлять и ассоциировать себя с телесной оболочкой, с умом и эго. Не представлять, не фантазировать, что ты — не тело, а пережить, прочувствовать, что ты Единое Истинное Высшее Я. Ибо можно говорить и даже верить, что ты Царь, но это совсем не означает, что ты Царь на самом деле. Им, царем, нужно БЫТЬ, ощутить это всем существом, то есть достичь состояния «Я ЕСМЬ» или Осознания себя в Духе.

*Когда медитирующий забывает и о себе, и о том, что он погружен в медитацию, — это Самадхи, Вознесение.*

Различия и многообразие существуют только в состоянии телесного сознания, омраченного узким спектром восприятия божественных частот. После наступления самадхи, когда уровень вибрации сознания человека начинает выравниваться с частотой Сознания Высшего Я, ощущения и впечатления различных воплощенных душ сливаются в переживание одного единственного сверхчувства Любви, Блаженства, Покоя и Всезнания, то есть все тропинки, дорожки сливаются в одну магистраль — начинается настоящая жизнь и настоящая духовная работа по ту сторону земного отождествления с телом-умом-эго.

Всегда помните о том, кто вы есть на самом деле. Дерзайте и вечное состояние Единства, Осознанности и пребывания в Боге ждет Вас!

***Нет подвига выше, чем победа над собой!***