



ЛЕОНИД
БЕЛЕНИЦКИЙ

ЙОГА

ОБРАТНОЙ СПИРАЛИ

КНИГА ПЕРВАЯ

РЕЗУЛЬТАТЫ
АСТРАЛЬНЫХ МЕДИТАЦИЙ

Леонид Беленицкий

**Йога обратной спирали.
Книга первая. Результаты
астральных медитаций**

«Издательские решения»

Беленицкий Л.

Йога обратной спирали. Книга первая. Результаты астральных медитаций / Л. Беленицкий — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-858496-1

Действие этого текста начинается в Советском Союзе, где любая духовная практика (в том числе и практика йоги) находится под неофициальным контролем КГБ. Инструктор йоги Матхара начинает преподавать йогу. Земной учитель Матхары объясняет мистический ритуал с названием «постановка на путь». Матхара ищет свой путь, выходит в астрал, получает результаты чакральных медитаций, начинает свою целительскую практику.

ISBN 978-5-44-858496-1

© Беленицкий Л.
© Издательские решения

Содержание

Проект «Йога обратной спирали».	6
От автора	7
Глава первая. Каждый имеет свою Миссию на Земле	9
1. 26 апреля 1986 года	10
2. Сон. Водоворот в небо	12
3. Ангел Первой Ступени. Миссия на Земле	15
4. Как всегда, или Инструктор йоги Матхара	18
5. Ангел. День первый	20
6. Из отчета капитана КГБ Синицина	23
7. Июньский семинар с Учителем из Москвы: экзамены	26
8. Сурья-намаскар	31
Конец ознакомительного фрагмента.	34

Йога обратной спирали Книга первая. Результаты астральных медитаций

Леонид Беленицкий

© Леонид Беленицкий, 2018

ISBN 978-5-4485-8496-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена или использована в любой форме или любым способом при помощи любых средств копирования – электронных или механических, включая фотокопирование, запись или другие системы хранения, поиска и получения информации без разрешения автора.

Проект «Йога обратной спирали».

Книга первая

Инструктор йоги Матхара начинает преподавать йогу.

Земной Учитель Матхары объясняет мистический ритуал с названием «Постановка на Путь». Матхара ищет свой Путь, выходит в Астрал, получает результаты Чакральных медитаций, начинает свою Целительскую практику.

У Матхары появляется Ангел-хранитель, который использует Матхару в своих целях. Цель хранителя – реализация его Проекта на Земле. Ангел-хранитель работает на Космическую структуру, которая называется «Школа Ангелов».

Действие этого текста начинается в Советском Союзе и любая духовная практика (в том числе практика йоги) находится под неофициальным контролем КГБ.

В книгах проекта «Йога обратной спирали» вы найдете методики Чакральных инициаций, практику выхода на Прошлые Реинкарнации, опыт и результаты Астральных медитаций и многое другое. Опыт автора может помочь и начинающим, и опытным практикам.

Автор данного проекта практиковал йогу с 1987 года, преподавал йогу с 1986 года в 18 городах бывшего СССР, был организатором и основателем «Института Педагогики Йоги» (Харьков), участвовал в создании «Харьковской Академии Йоги» (1990—1994), организации «Школ йоги» (1988—1998) в таких городах, как Харьков, Запорожье, Днепрпетровск, Киев, Ростов-на Дону, Волгоград, Кишинев. С 1990 года по 1998 год были изданы 10 методичек по аспектам йоги и книга «Технология Пути» (1998, Киев, «Ника центр») с рецензией Мастера йоги – Андрея Сидерского. С 1998 года Леонид Беленицкий проживает и преподает медитацию в США. Основатель «Acupuncture and Karma Yoga Institute, LLC», штат Нью Джерси.

От автора

Меня всегда интересовали скрытые способности человека, которые открывает йога.

В школьные и студенческие годы (1978—1985) я собирал о йоге все, что только мог найти. И все, что я находил, я пробовал внести в свою практику.

Когда я стал преподавать йогу (1986—2012 гг.), все прочитанное перерабатывалось мною снова и снова.

Много раз я менял тренировочную методику, перечитывал первоисточники по йоге и находил много пропущенной мной информации, в процессе моего изучения йоги, в «Махабхарате», «Упанишадах», «Йога-сутре» Патанджали.

За два года до выхода моей книги «Технология Пути» (книга была издана в 1998 году) я отказался от множества техник, которые не принесли результатов. Уже в США мне пришла идея «раскрывать йогу с конца». Так родилось название «Йога обратной спирали».

Мой кармический путь по жизни я анализировал снова и снова. Поразительно, какое количество тупиковых путей я прошел в своих исканиях.

Как ни странно, получение мастерской степени в акупунктуре после завершения Eastern School of Acupuncture and Traditional Medicine (Montclair, NJ) расставило на места многие акценты в практиках получения энергии от упражнений.

В этом романе-учебнике я пытаюсь передать атмосферу времен моих поисков истины на пути к развитию способностей.

Я понял, что массовая Школа возможна лишь на начальных этапах. Для продвинутых адептов общая групповая методика неприемлема. Школа – это поток базовых знаний. Поток должен «выстроить» ученика с помощью практики. Школа должна нацеливать ученика на получение навыков и состояний, а не обрушивать на него лавину информационных непрактичных блоков. И йогу надо сразу начинать с «единения» в каждом упражнении.

Спираль Пути восьми ступеней завершается Самадхи. Но если до слияния с Абсолютом – Путь длиною в бесконечность, то Путь слияния с «Йога-сутрой» может начать каждый инструктор йоги прямо сегодня. Можно сказать, что «Йога обратной спирали» – это мой отчет для практикующих йогу, чиган, тайчи, акупунктуру о практике управления энергиями и слияния (единения) на разных этапах с объектами познания.

Понимаю, возможно, для кого-то это сложно и нудно. Но, как говорят сейчас, это текст для «опытных пользователей». После авторского предисловия будет веселее.

Многие годы у меня было чувство, что меня «вели» по пути. Я делаю такой вывод, опираясь на множество чудесных совпадений, встреч, статистически невероятные книжные находки и другие удивительные вещи. Этого тайного проводника я назвал Ангел (в романе – Ангел Первой Ступени). А был я тогда начинающим инструктором йоги (можно сказать, инструктором первой ступени). Все-таки вы держите в руках не только учебник, но и роман моих личных приключений. Может, это оккультный роман. Может, фантастический. А может, почти психиатрический. Или оккультно-психиатрический. Ведь восприятие у каждого свое. И бизнес-политические цели при воспитании учеников у каждого инструктора свои.

На своем Пути я встретил и учителей Света, и учителей Тьмы. Распознавал замаскированных стяжателей, скрывавшихся под маской учителей. Пытался слушать откровенных глупцов, считавших себя специалистами высшего уровня... Это жизнь.

Нашел ли я на этом пути сиддхи? Конечно. Все начинается с малого, если искать.

Имеет ли смысл объяснять результат единения с Ахимсой или Сатьей на этих страницах? Попытаться можно, но... Можно читать чужие записки про Италию, а можно поехать в Италию самому. Слепые ощупывали слона. Потом пытались описать. Известная притча.

Считаю необходимым обнародовать все мои ошибки на пути Духовного Развития. С целью указания тупиков. С ошибками разных духовных школ всем инструкторам необходимо знакомиться. Это экономит силы, и иногда исключает повторные наступание на грабли. Конечно, я хочу опубликовать свои находки, ведь «время тайной йоги прошло», как сказал один Мастер.

Считаю необходимым обучать своих студентов Практике Распознавания, практика Сатьи в этом помогает. Это нужно, так как названия некоторых школ не соответствуют их практическому содержанию. Их названия обещают то, что они не могут дать. И нет необходимости называть их имена.

Понимаю, что критика не может исправить ошибки. Ошибки исправляет Осознание и Практика Распознавания. Я также верю, что у каждой Души есть возможность увидеть свои ошибки после завершения инкарнации, перед новым рождением. Но, по-моему, лучше исправить хоть что-то при этой жизни.

Все персонажи в этой книге вымышленные, включая самого автора. Ведь и автор, и сама книга – иллюзорны.

В конце книги вы найдете словарь, который объясняет термины каждой главы.

Глава первая. Каждый имеет свою Миссию на Земле

Действие начинается в Украине, сразу после Чернобыльской катастрофы. Инструктор йоги Матхара практикует йогу и медитацию и учится управлять своими состояниями. У Матхары появляется Ангел-Хранитель, цели которого отличаются от Книги Судьбы Матхары. Ангел-Хранитель ищет адепта на Земле для реализации своего Проекта.

Перечень ситуаций первой главы

1. 26 апреля 1986 года. (Судьба спастись – Судьба остаться)
2. Сон. Водоворот в небо. (Двухмерные и Трехмерные Миры)
3. Ангел Первой Ступени. Миссия на Земле. (Невидимые Миры)
4. Как всегда, или Инструктор йоги Матхара. (Мир медитаций)
5. Ангел. День Первый. (Проекты невидимых Миров)
6. Из отчета капитана КГБ Синицына. (Контроль над мышлением)
7. Июньский семинар с Учителем из Москвы: экзамены. (Судьбу можно выбирать)
8. Сурья-намаскар. (Для развития нужна Энергия)
9. Учитель на фоне Луны. (Увидеть в капле океан)
10. Матхара. Дорога домой. (Увидеть невидимое)

– Судьба? Да нет ничего проще!

Судьба – она, как женищина – всегда покрыта покровом тайны!

Но эти покровы могут быть сброшены теми, кто обращает на Судьбу (или на женищину) свое ВНИМАНИЕ.

Внимание – вот главная валюта «невидимого мира».

Когда человек обращает внимание на свою Судьбу – Судьба открывается перед ним.

– А «концентрация внимания»?

– «Концентрация внимания» – это просто «валюта» более высокого порядка.

Из спора двух теософов средних темных веков

1. 26 апреля 1986 года (Судьба спастись – Судьба остаться)

За 15 минут до полуночи в нашу дверь зазвонили и застучали. Звонок и стук резали ночную тишину без перерывов и обозначали тревогу, пожар, землетрясение и наводнение одновременно. Покой был нарушен и нарушитель спокойствия вошел в наш дом с аурой беды. Это был мой тесть. Он был, как всегда, в старом дешевом костюме и галстучке прошлого десятилетия. При этом он был на серьезной государственной должности в одном из управлений города Харькова. Тесть мог позволить себе иметь самые дорогие костюмы. Но новых костюмов в его гардеробе никогда не наблюдалось. Советский начальник должен выглядеть бедным. Тесть руководил тогда Техническим отделом в Харьковском Нефтебсите.

Прямо с порога он сказал:

– Одевайтесь немедленно. Будите детей. Собирайте палатки, спальники. Поезд через полтора часа. Эти билеты последние. В городской администрации паника. Все отправляют свои семьи в Крым и на Кавказ. Причина мне неизвестна. Все билеты на поезда и самолеты раскуплены на три дня вперед. Гостиницу в Крыму и на Кавказе заказать невозможно. Ваш пункт назначения Форос, Крым. С лесниками я договорился.

Через 30 секунд он вышел из нашей квартиры. А еще через 30 минут вышли мы с полным рюкзаком и двумя детьми 2-х и 5-х лет, туристским снаряжением, ковриками для йоги, паспортами и запасом еды на два дня. Поезд был переполнен. Люди спали и сидели в проходах и в тамбурах между вагонами.

Лесники разрешили нам установить нашу палатку на горе, высоко над морем. Рядом стояли еще 5 палаток молодых семей с детьми, которых информированные родители выгнали подальше от дома. В отелях и гостиницах свободных мест действительно не было.

О Чернобыльской катастрофе правительство СССР официально сообщило спустя два дня после аварии – 28 апреля в газете «Правда». С 27 апреля началась тайная эвакуация 47 тысяч человек, которые жили в месте аварии, в радиусе 10 километров. После этого, в первую неделю мая, были эвакуированы 116 тысяч человек, которые проживали в радиусе 30 километров от Чернобыля. На следующий день, 29 апреля вокруг наших шести палаток появилось еще 20. Разрешения у лесников уже никто не спрашивал. На горе больше мест для палаток не было. Приезжающие люди начали ставить палатки прямо на пляже... Народ пытался убежать от Чернобыльской радиации кто куда мог.

Есть люди, которые на полученную информацию отвечают действием.

Есть люди, которые действовать самостоятельно просто не могут. Но если есть приказ, то в исполнении этого приказа им нет равных.

Есть люди, которые действовать не могут в принципе. Даже если горит их дом – они только будут смотреть, как кто-то тушит их жилище.

Поэтому, одни пытались убежать от радиации, а другие остались на своих диванах дома. Каждый сделал свой выбор.

В Крыму было тихо и спокойно. Море было еще холодным, но волн почти не было. И все купались с утра и до вечера. «Бояться надо радиацию», – говорили все и лезли в обжигающую холодом воду. Детей никто не сдерживал. И малыши, и подростки плескались в холодной воде до полного посинения кожи.

– Может, скоро мы все порем от радиации, – громко объясняла одна мамаша на пляже, – Так надо хотя бы в море искупаться.

Тогда такое настроение было у многих. Выбросы радиоактивных веществ после Чернобыльского взрыва были сравнимы с последствиями взрыва атомной бомбы в Хиросиме. **Каждый день мы жили, как последний.** Палаточный городок на Форосе в Крыму при-

ютил на своей горе тех, кто понимал опасность радиоактивных отходов для здоровья человека. Но большинство граждан нашей страны не покидали своих домов и наблюдали ситуацию в Чернобыле на своих телевизионных экранах.

В тот период, вопрос о «смысле жизни», «переоценке жизненных, политических, моральных ценностей», буквально «вырастал из воздуха». Жизнь требовала «поиска нового». В «победу коммунизма на земле» советский народ верить перестал. В нашем палаточном лагере люди безудержно занимались сексом, ежедневно употребляли алкоголь и ругали руководство страны.

– Может, завтра нас всех уже не будет, – шутил усатый лысый толстый дядька с начатой бутылкой водки в руке.

Атомная катастрофа сбивала все моральные рамки, открывала все запретные подсознательные двери и выпускала на свободу тайные желания одурманенных коммунистической пропагандой советских людей. Все жили этот день, как последний. Ну может быть, как предпоследний.

Каждое утро нашего бегства из цивилизации я практиковал йогу. Иногда мне удавалось медитировать прямо возле нашей палатки. Иногда я делал упражнения йоги прямо на пляже. Некоторые люди интересовались моими упражнениями. Я охотно делился своими знаниями и проводил бесплатные занятия по утрам под шум мягкого прибоя Черного моря. Мои случайные ученики задавали мне вопросы на утренних занятиях и во время вечернего чая у костра. В основном они спрашивали:

– Что дает Йога лично мне?

– Как работа и йога совмещаются в моей жизни?

– Можно ли с помощью йоги вывести радиацию из организма?

На последний вопрос ответа я не знал. Но в этом палаточном лагере среди беженцев от Чернобыльской катастрофы, я ощутил нужность йоги и философии йоги для людей. Тогда я еще совсем не подозревал, как это ощущение «нужности людям» изменит всю мою жизнь.

В одну из майских ночей в Крыму я понял, что не хочу возвращаться на завод, управлять пьяными советскими рабочими, ругаться с заводскими бюрократами и их начальством. Мне хотелось навсегда остаться на этом Крымском берегу моря, преподавать йогу по утрам, рассказывать о философии йоги за вечерним чаем. В то время в Советском Союзе были миллионы инженеров, и я был обычный инженер из этих статистических миллионов. Возможное будущее моей инженерной карьеры было обычным, серым и предельно ясным. В этом будущем была ежедневная рутина безвкусовой жизни коммунистической страны. В этой жизни не могло быть ничего интересного, светлого, захватывающего, увлекательного. Чернобыльский взрыв вскрыл эти мысли, как созревший фурункул. **Смогу ли я изменить свою жизнь и судьбу? Как мне это сделать? С чего начинать?** Ответов на все эти вопросы у меня тогда не было. Но, как говорят программисты, **«постановка задачи» – важнейшая часть любой программы.**

Дни в солнечном Крыму у Черного моря шли за днями. К привычной жизни возвращаться никто не хотел. Но Кремлевское радио оптимистично констатировало снижение радиоактивного фона в несколько раз. После 10 мая люди начали складывать свои палатки и возвращаться в свои города.

Но эти люди уже отличались от тех, кто добровольно остался на радиоактивной территории. Они отличались умением действовать и навыком реагировать на повороты своей Судьбы.

2. Сон. Водоворот в небо (Двухмерные и Трехмерные Миры)

- Жизнь без Перемен – это болото. Для кого-то болото – это среда обитания.
- Прямая «вперед-назад» означает движение. Двигаться можно «по течению» или «против».
- Движение «по течению» – это путь без приложения усилий.
- Не у всех есть энергия, желание, понимание куда свои усилия прилагать.
- У каждого движения есть своя скорость. Но некоторые Личности имеют в себе Силу эту скорость менять. Так рождается ускорение. (Ускорение – это термин из школьной физики).
- Не всем предначертано двигаться по прямой. Некоторые могут выбирать свой Путь самостоятельно. Не все это делают. Но у каждого есть «Свобода выбора».
- «Свобода выбора» может быть реализована в движении по прямой, на плоскости, в пространстве.
- Движение в трехмерном пространстве подразумевает полет.

Из конспекта ученика одной средневековой философской школы

Итак, меня зовут Матхара. Это имя я получил при Посвящении. Матхара значит «странник», или «путешественник по разным местам». В том числе и астральным. Имя мне понравилось. Поэтому с момента моего посвящения я – Матхара. В обычной жизни, мое имя Леонид. Ученики называют меня Леонид Михайлович.

Родился я в СССР, в городе Харькове. Йогой начал заниматься в 1978 году. Занимался по книжкам. Учителя у меня не было. В конце одной из книг было написано: **«Когда ученик готов – Учитель найдется»**. Мне тогда было 16 лет. Год шел за годом, а Учителя все не было. Почему? Тогда я не понимал, по разным причинам. Мне повезло только через 8 лет. В 1984 году я нашел своего Учителя. Вернее, он меня нашел. Он приезжал в Харьков из Москвы. Много я уже знал, потому что за 8 лет до встречи с Учителем прочел и освоил много книг по йоге.

Когда я попал в группу к Учителю, скорость изучения йоги изменилась. Поток информации стал совсем другим. Но в какой-то момент я понял: проблема не в новой информации. Проблема в слиянии с этой информацией. Все знают о 8 ступенях в йоге. Все знают, что конечная цель йоги – это «соединение с Абсолютом», или «единение с Природой», или «слияние со Вселенной». Мало кто думает о значении этих слов. Но каждую большую задачу можно разбить на множество маленьких. Поэтому до «слияния с Абсолютом» можно попробовать «единение» попроще. И я пытался найти «свой свет» для «единения» во сне. И однажды...

И однажды во сне я полетел. Случайно, конечно. Я заказывал себе сон с медитацией на высокой горе. С медитацией на самой верхней точке этой горы. Я пытался заказывать этот сон много раз, и много раз не получал его. Но я продолжал пытаться. Я даже изменил слово «заказывать» на слово «вызывать». Я «вызывал» этот сон снова и снова. И наконец у меня получилось. Я видел сон с собой на вершине горы, на восходе Солнца. Я медитировал на солнечный Свет. И в какой-то момент я полетел.

Мне удалось быть в этом сне много раз. Сон с медитацией на вершине горы был всегда разным. Полет был не всегда. Но однажды меня из этого сна-медитации затянуло куда-то дальше. Затянуло, как в водоворот. Только это был водоворот в небо. Моя гора с ее вершиной остались далеко внизу. А я парил в Небе в ласковых солнечных лучах. И в этом Небе я начал РАСТВОРЯТЬСЯ.

В период с 1980 года по 1985 год я закончил инженерную программу в Украинском Политехническом институте. Не нужно быть инженером, чтобы понимать отличие двух-мерного пространства от трех-мерного. Для меня мой полет во сне означал новую практику медитации. Практику медитации в трех-мерном пространстве.

Двух-мерные и трех-мерные пространства есть везде, даже в практике менеджмента. Есть люди, которые гордятся своим стажем в 25 лет на одном и том же рабочем месте. Они не стремятся вверх, их жизнь проходит «в одной плоскости». Они расширяют количество своих рабочих навыков, получают новый опыт. Но этот опыт находится в той же плоскости. Или в почти той же плоскости без поиска ступеней наверх. А эти ступени есть. И путь наверх открывает нам трех-мерное пространство, где кроме длины и ширины есть еще и высота... А вверх не ползут – вверх взлетают.

Поэтому, мой медитативный полет во сне или в позе лотоса открывал в моей оккультной практике новую дверь «в высоту».

Первый раз мне удалось летать во сне. Потом «полет» стал моей обычной медитативной практикой. Я делал йогу и медитацию ежедневно. Но мне понадобилось пять месяцев практики, чтобы догадаться о существовании четырех-мерного пространства. К длине, ширине и высоте добавилось Время. Я медитировал на свое прошлое и видел себя в разные годы своей жизни.

В какой-то очередной медитации мне удалось «увидеть» свои жизненные ошибки. Так я заинтересовался понятиями «Судьба» и «Карма».

Конечно, я много думал о новой «двери в пятое измерение». Но если не можешь свободно передвигаться в четырех-мерном пространстве, то невозможно найти «дверь в пятимерное состояние». А в четырех-мерном пространстве было не только Прошлое, но и Будущее и Настоящее. Будущее мне «увидеть» не удалось. В своем Прошлом я нашел множество противоречивых решений, упрямства, невежества. С моим Настоящим было все тоже очень сложно. Поэтому, я перестал искать «дверь в пяти-мерное пространство» и вернулся к моим регулярным медитациям полета «в небо».

Откуда я «летал»? Всегда с одной точки. Я представлял себя в Крыму, в Форосе, на горе с видом на Черное море.

В свое Прошлое я тоже «летал».

Если перекрыто Будущее и туманно Настоящее, будем «летать» куда получается. В одном из таких «полетов» я «вспомнил себя» в самом раннем детстве и попал в состояние «до рождения на Земле». А вдруг это «ключ» к попаданию в мою «прошлую Реинкарнацию»?

Не думайте, что все эти медитации получались у меня легко. Вы видели в цирке человека, который умеет ходить по канату? Сколько лет он учился этому навыку? Так же и с медитацией. Из сотни попыток удается одна. Нужно пробовать снова и снова.

Есть люди, которые не умеют плавать.

Есть люди, которые умеют плавать, но не любят нырять.

Есть люди, которые боятся нырять глубоко.

Есть люди, которые не боятся нырять глубоко, но им не хватает воздуха для достижения глубины.

Так же и с медитацией. У каждой медитации есть своя глубина погружения. И не все могут этой глубины достичь. Кому-то не хватает терпения. Кому-то воображения. Кто-то сразу попадает в сон, как только закроет глаза.

Что означает «глубокая медитация»?

Это как в темной комнате – сначала сплошная чернота. Потом глаза адаптируются к темноте и вы начинаете различать контуры предметов. Если вы в темной комнате достаточно долго – у вас возникают разные новые ощущения. Этих ощущений у вас не было раньше. На каждой новой ступени погружения эти ощущения меняются и трансформируются в новые.

Так же и с медитацией.

Новые ощущения входят в ваше сознание постепенно и создают свое пространство.

В этом новом пространстве вы начинаете свою адаптацию.

Если вам не хватает ТЕРПЕНИЯ – то вам нужно это качество наработать. То есть, у вас есть (условно говоря) два пути. Один путь – практиковать ТЕРПЕНИЕ. Вторым путем – бросить медитацию и всем объявить, что это глупейшее занятие. Но **если у вас нет ТЕРПЕНИЯ, то это заметят все.** Ваши родители, учителя, начальство и друзья. **Когда у вас нет терпения вами манипулируют продавцы машин, слесаря в вашем доме, ваш босс.** Вы не можете вести переговоры, покупать за меньшую цену, находить хорошие билеты на самолет. **ТЕРПЕНИЮ все равно придется учиться.**

Адаптация в новом медитативном пространстве требует навыка **КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ**. Когда у человека слабая **КОНЦЕНТРАЦИЯ** – он все всегда теряет: ключи от машины, паспорта, забывает где-то свои кредитные карты. Когда у человека **КОНЦЕНТРАЦИЯ** на среднем уровне, у него много начатых и незаконченных дел. Эти люди всегда заняты и никогда ничего не успевают вовремя. **Развитая КОНЦЕНТРАЦИЯ позволяет вам обращать внимание на детали.** Вы видите, что ваша девушка нервничает, или ваш босс на вас смотрит и вас не слушает. В медитации вы видите изменения вашего пространства и можете наблюдать последовательность этих изменений.

ТЕРПЕНИЕ в союзе с КОНЦЕНТРАЦИЕЙ усиливают результаты вашего погружения в медитацию во много раз. Но для успешной медитации нужен еще третий навык. Это очень странный навык. Это умение **ОТПУСКАТЬ**.

Можно придумать разные названия. **ОТПУСКАТЬ СИТУАЦИИ**, которые тебя беспокоят. **РАССЛАБИТЬСЯ** после трудного дня. **ОСВОБОДИТЬ** свой мозг от лишних мыслей.

НЕ ПРИВЯЗЫВАТЬСЯ к эмоциональным всплескам своего сознания.

Умение **ОТПУСКАТЬ** поддается тренировке. Так же, как и навыки **КОНЦЕНТРАЦИИ** и **ТЕРПЕНИЯ**. Постепенно тренируя все три навыка, вы сможете погружаться в медитацию все глубже и глубже. Конечно, на любом уровне погружения есть свои препятствия и проблемы.

Однажды в моей практике я столкнулся с одной из них. Из некоторых подобных медитаций было трудно «вернуться назад». Процесс медитации, глубина медитации поглощали меня, затягивали «в себя». К этому в те годы я не был готов. Этот процесс останавливался, когда я начинал вспоминать, «кто я есть». Кто я есть? Я – инструктор йоги. Я живу **ЗДЕСЬ** и **СЕЙЧАС**. В моей жизни есть Семья, Работа и мое Личное Духовное Развитие. Свою историю я начинаю с 1986 года. К тому моменту я занимался йогой 10 лет: 8 лет самостоятельно и 2 года с Учителем. К тому моменту я начал учить йоге других. С этого все и началось.

3. Ангел Первой Ступени. Миссия на Земле (Невидимый Мир Неба)

– «Что наверху – то и внизу».

– *That which is below is like that which is above & that which is above is like that which is below to do the miracles of one only thing»*

*Из Изумрудной скрижали Гермеса Трисмегиста
(Hermes Trismegistus «The Emerald Tablet»)*

– *Невидимое – это то, что другие не видят.*

– *Невидимыми могут быть предметы в темноте, неоткрытые планеты, радиоволны, чужие мысли и свои ошибки. Многие идеи, изобретения, открытия были ранее невидимы для многих.*

Из конспекта ученика средневековой философской школы

Хотите верьте, хотите нет – но о невидимом Мире создано огромное число легенд и написано множество книг. Не только древние шаманы умели перемещаться в Мир Духов. Не только Орфей искал Эвридику в царстве мертвых. Не только философы Индуизма писали о Мирах Предков, Богов и Людей. Не только в скандинавской мифологии есть город богов – Асгард (Asgard).

В Каббале, в книге Зоар описано устройство Духовных Миров. Невидимые Миры описывает философия Буддизма. В Христианстве есть Царство Небесное. Мир Ангелов представлен в Коране.

О Невидимых Мирах написано столько, что в их существовании трудно сомневаться. В конце концов, вы лично видели планету Плутон? Только на картинке в интернете? И картинка в интернете является главным доказательством? Так и статей об Ангелах в интернете полным полно... Кстати, о «невидимых» планетах...

Планету Плутон открыли только в 1930 году – до этого Плутон был «невидимым миром».

Планета Нептун тоже была «невидимой» до определенного времени. Обнаружили планету Нептун только в 1846-м году в результате наблюдений.

Кстати, существование планеты Нептун было предсказано в 1840-м году на основе анализа возмущений орбиты планеты Уран. В период 1840—1846 планета Нептун была уже предсказана математический, но еще не открыта визуально – планета Нептун была «невидимым Миром».

Сколько еще «невидимых Миров» нас предстоит узнать? Вопрос не только в расстояниях. Вопрос в ВОСПРИЯТИИ. Не только в ОГРАНИЧЕННОСТИ «спектральной чувствительности человеческого глаза». Мы видим (visible spectrum) только в диапазоне 380—780 нм. В остальном диапазоне вокруг нас живет «невидимый Мир». В этом Мире есть свои законы и правила, свои структуры и иерархии. И этот Мир на протяжении всей истории Человечества контактирует с Миром людей. Ощущаем ли мы этот контакт? Вряд ли... Может, всего несколько человек на Земле... Но когда-нибудь... этот невидимый Мир станет для нас такой же Реальностью, как открытие планеты Плутон в 1840-м году.

А сейчас вам предстоит заглянуть в жизнь одного из представителей таких «невидимых Миров».

«Что на Земле, то и на Небе» – это он усвоил в первый день своего пребывания. Пребывания где? А нигде! На картах этого места нет. В книжках по астрономии тоже. Слово «Небо» есть! А вот как попасть на Небо? Не на самолете же. Вернее, на самолете можно, но это не то Небо. Ведь Небо – это не атмосфера с облаками. Небо – это измерение, другое измерение.

У каждого своя Судьба, или история. У НЕГО – самая простая. Жил и умер на Земле. Когда-то был монахом. Потом ушел из монастыря – надоело разговаривать и соблюдать правила. Хотелось действовать интуитивно и жить, прислушиваясь к своим чувствам и настроениям. Жил в горах, в пещере. Умывался ледяной водой. Дышал горным воздухом. Не ел мясо много лет. Часто голодал. Делал гимнастику йогов и дыхательную гимнастику в том числе. Медитировал. Потом открылись способности. Сами собой. Стал видеть, слышать, чувствовать.

Иногда переодевался в джинсы и белую рубашку и спускался с горы к людям. Вернее, спускался с горы, потом долго шел до станции, потом ехал на поезде и шел по улицам в пустынный городской парк. Не так все просто и быстро, но действительно спускался. Гулял, искал мечтателей или тех, кому плохо. Разговаривал с ними, помогал советами, лечил. Кого-то чистил, восполнял энергетически. Много своей энергии просто отдавал. Потом, уставший, отправлялся назад в свою пещеру. Чистил ауру, отдыхал, во сне посещал Небо. Потом где-то ошибся, умер, был распределен в Ангелы. В ангелы, на Небо. Вот и вся предыстория. История – про ангела Ангела Первой Ступени.

На Небе он совсем не удивлялся. Как-то все было по-деловому, буднично. Спокойно. Все делали свою работу. Со своим земным телом он расстался легко. Это не у всех получается. Но он смог. Потом остывал от своих земных человеческих эмоций и привязанностей. Стоял в очереди на разбор своих земных поступков. Очередь длинная. Перечитывал свою Книгу Судьбы.

Потом был вердикт. Потом осознание своих ошибок на Земле. У всех ведь есть ошибки, значит, неплохо бы их осознать. Написал отчет по корректировке своей судьбы. Отчет его был принят. Оценен. Не на 100%, но выше 85%. Потом Школа ангелов. Все в белом, конечно.

В Школе обычные дисциплины: «**Законы Судьбы**», «**Технология Пути**», «**Источники энергии для Духовного Развития**», много других дисциплин.

Много лет прошло на Земле. А может, одна секунда. Он не знал. Но Школу закончил и даже статус получил, вернее, звание: «ангел первой ступени». Другие студенты тоже получили такое звание. В общем, сегодня он получил диплом. Как и другие ангелы первой ступени. А с дипломом всем дали временные земные тела и разрешение на посещение будущего места работы. Дипломники рванули на Землю оттянуться. Кто куда. Он один не полетел. Ему и лететь-то некуда было. В пещеру не хотелось, в монастырь тем более. В общем, взял он облако, включил режим «одиночество» и поплыл по синеве небес.

Он был совершенно обычным ангелом. И выглядел, как обычный ангел. Белые одежды, воздушные абсолютно белоснежные крылья. Конечно, прошлая земная жизнь немного проявилась в облике ангела-стажера. Он был невероятно худой, имел непослушные темные вьющиеся волосы, которые торчали в разные стороны и закрывали уши. Стажер имел широченные длинные черные брови, которые контрастно выделялись на фоне его белоснежных одежд. Он мог взять для себя практически любую внешность – Школа Ангелов такие изменения допускала. Но стажер оставил себе тот же облик, когда был монахом на Земле. Совсем не потому, что у него не было фантазии. Просто он понимал, что **внутренний облик важнее внешнего**. Ведь он был монахом в своей Прошлой жизни. А в этой попал в «Школу Ангелов». А еще он гордился своим новым статусом ангела и совершенно не тосковал о своей прошлой земной жизни. Поэтому ангел-стажер и не полетел на Землю с другими выпускниками. Ведь там тоже самое, что и здесь... «Что наверху – то и внизу».

Оттягиваться у него потребности не было. Хотелось начать. Конечно, у него была своя проблема. **У всех у нас есть какие-нибудь проблемы. Если мы развиваемся, конечно.** Какой Путь выбрать? С чего начинать? Проблема выбора Пути. Работать с конкретным человеком Ангелу не хотелось. Хотелось чего-то глобального, большого. И он выбрал Школу. Школу Духовного Развития. На Земле, конечно. А зачем простой Путь? Неинтересно! И он сразу начал, прямо на облаке.

Время было его главным ограничением. На решение своей проблемы у него было всего семь дней. Не Земных дней конечно. Семь дней Ангела. Ангела-стажера Первой Ступени.

Если он за семь дней не успеет, то придется покинуть этот светлый Мир и снова родиться на Земле.

Он верил в себя. Он верил, что он успеет. Обязательно успеет. Должен успеть. Обязан. В общем, ему совсем не хотелось снова родиться человеком.

4. Как всегда, или Инструктор йоги Матхара (Мир медитаций – Действовать и жить можно в разных пространствах)

- Земля учит нас ходить. Вода учит нас плавать. Ветер учит нас летать.
- Если мы умеем ходить и плавать, то научиться летать – это вопрос времени и готовности Человечества к принятию новой Реальности.
- Жить и действовать можно в невидимых пространствах.
- Одно из таких пространств – это Мир Мечты.
- Дверь в Мир Мечты открывает умение фантазировать.
- Для тех, кто не умеет фантазировать, нужно практиковать Медитацию.
- Тем, кто умеет фантазировать, Медитация поможет развить этот навык.

*Из конспекта ученика Школы Медитации Свами Матхары.
1992-й год*

Все начиналось как всегда. Как всегда, после длительной медитации. Возврат в Земную реальность с одновременным открытием глаз. Было утро, что явно не соответствовало моим ночным представлениям о времени в последнем сновидении. Тело ныло от бурных ночных странствий. Спина как каменная. Надо было бы записать последний свой сон, но сил не было. Набрать энергию важнее. Сон может забыться, а может и нет. Повременим со сном, пока.

Что ж, начнем. Я сползаю с кровати и медленно начинаю разминку. Руки, ноги, позвоночник, шея. Нога на ногу, лотос. Вдох. Воображаю прохладу. Прохладу на лоб. Долго не получается. Есть, ощущение пришло. Прохлада должна быть очень четкой, я знаю это точно и стараюсь изо всех сил.

Держу прохладу, концентрируюсь на ней. Жду нужной кондиции. Прохладу вниз, по спине, внутрь позвоночника, к Муладхара-чакре (первый энергетический центр, расположен в зоне копчика) и дальше вниз, к центру Земли. Контакт с ядром планеты. Тепло. Двигаю тепло вверх, к солнечному сплетению. Жду ощущений.

Солнечное сплетение теплое, оно же Сурья-чакра. Концентрируюсь на тепле. Вызываю огонь. Созерцаю огонь длительное время. Отпускаю огонь, забываю про него.

Гоню сознание вниз, в копчик. Энергия Земли входит в тело, постепенно изменяя ощущения организма. Вибрация Земли несет в себе образы чернозема, массы, планеты, горячего земного ядра. Мысленно стараюсь усилить ощущения, усилить канал связи с Землей. Энергия непрерывно пульсирует от Муладхара-чакры к ядру планеты и обратно.

В ноги вливается живительная сила, пульсация, ритм. Вибрация Земли делает ноги тяжелыми. В ноги входит сила Земли. Постепенно тело адаптируется к энергии планетного ядра, и тяжесть уходит. Становится легко и спокойно, и тепло. Энергия начинает течь вверх.

Мысль поднимается выше. От крестца вверх на пять пальцев. Свadhистхана-чакра. Центр сексуальной энергии. Пульсация. Прохлада. Строю энергетический канал к воде, к Океану. Вспоминаю ощущение контакта с Водой, с морем, ощущение бодрости, свежести, чистоты.

Дальше идет все быстрее и быстрее: медитация на Манипуру. Пупочный энергетический центр. Сила – Огонь, потом Сурья-чакра – Солнце. Затем несколько дыхательных упражнений – пранаям – и медитация на Анахата-чакру (сердечный энергетический центр) – стихию Воздуха.

Вдох. Задержка дыхания на вдохе – Кумбхака. Крепко сжимаем мышцы ануса, ягодицы, половые органы – это Муладхара-бандха. Втягиваем живот на задержке – это Уддияна-бандха

на выдохе. Усиливаем давление снизу и тащим Апану (одна из пяти энергий тела) вверх. Вернее, она сама идет, если бандхи хорошо отработаны.

На той же задержке прижимаем подбородок к груди – это Джаландхара-бандха, опускаем плечи вниз. И сдавливаем воздух в легких что есть силы. Давление сверху вниз, и Прана (главная из пяти энергий тела) пошла вниз. Вниз на встречу с Апаной.

Потом медитации на Вишудху (горловой энергетический центр), Аджну (волевой энергетический центр, расположен в междубровье), Сахасрару чакры (энергетический центр на макушке головы). И выше, вверх, медитируем на созвездие Большой Медведицы, Полярную звезду, галактику Млечного Пути.

И обратно. Потому что пора. Анализ сна ждать не может. Уйдет, растает.

В ту ночь мне снился сон о вихре, водовороте в небо. И я летал в этом сне с вершины горы на Форосе, в Крыму. Может, радиация в малых дозах открыла что-то во мне.

Может, сам факт Чернобыльской катастрофы изменил мое отношение к жизни.

Но я хотел летать в Небе. И сила этой мотивации уносила меня в новый полет.

В этих полетах, были эмоции, ощущения, счастье. Много было в этих полетах. В них не было только одного – суеты жизни. Такого «Дня сурка» («Groundhog Day») в котором просыпаешься снова и снова. А жизнь инженера в Советском Союзе и есть такой «День Сурка». Каждый новый день – одно и то же. Беспросветность. Безысходность. Нищета. Бедность. И выйти из этого круга (или «Дня Сурка») невозможно. Для многих невозможно. Но, может, я попробую?

Может, мне удастся изменить свою Судьбу?

Но как попробовать – я не знал. У меня даже не было какого-то элементарного плана. Я только повторял себе каждое утро, что мечтаю построить яркую и счастливую жизнь. Что я хочу быть нужным людям. Что хочу служить какому-то великому Делу. Теперь я понимаю, что в этой своей молитве к Небу я просил для себя «Миссию на Земле».

«Дошла» ли моя молитва до Неба? Не знаю. Не мне судить об этом.

Но я вложил в эту просьбу так много своей личной энергии, что моя молитва стала реальностью.

5. Ангел. День первый (Проекты невидимых Миров)

Ангел Первой Ступени на облаке в режиме «одиночество» – Дыхание начинается со вдоха

- Рисунок начинается с точки.
- Путь начинается с первого шага.
- Судьба начинается с поступка.
- Проект начинается с идеи.

Из конспекта ученика средневековой философской школы

Он начал. Он думал. Он моделировал. Он, ангел-стажер создает Школу Духовного Развития на Земле. И это будет его выпускной проект в Школе Ангелов. Тема Проекта должна быть утверждена его Наставником – Ангелом Третьей Ступени. Сам Проект должен понравиться всем его Учителям от Ангела Кармы до Ангела Сновидений.

«Что на Земле, то и на Небе». «Что наверху, то и в низу».

Любая модель должна быть утверждена. Что ж, он настроился на библиотеку. У ангелов это проще, чем у людей. Энергетических центров, или чакр, у ангелов столько же, сколько и у людей. Ведь человек сотворен «по образу и подобию». Ангел, кстати, тоже. То есть, ангелы имеют семь главных чакр, как и люди. Разница в управлении. У человека все заблокировано. Чакры заблокированы. У ангела – нет. Так было придумано. По первоначальному проекту.

Итак, он настроился на библиотеку. Настроился через чакру. Через определенный лепесток. На каждой чакре есть разное количество лепестков. Настройка на разные лепестки ведет в разные пространства. Он настроился на библиотеку через лепесток, который отвечает за трансформацию и передачу знаний. Запросил доступ по темам: **«Скорость Духовного Роста», «Школы Духовного Развития», «Технология Пути», «Проекты по созданию духовных школ»**. Информация только для ангелов. Получил доступ, создал документ – на Земле он станет называться Эгрегор. Если будет доделан на Небе. Эгрегор должен получить утверждение. В данном случае, утверждение от Ангела Третьей Ступени. После утверждения Эгрегор станет настоящим, действующим, живым. Живым в плане реальности и в плане времени.

И Ангел Первой Ступени начал последовательно отвечать на уже существующие вопросы. Какая школа может существовать на Земле? Для каких людей? Что может быть освоено практически? Каков идеальный выпускник школы? Чем он сможет заниматься после получения диплома? Что будет на Земле, если появятся 10, 100, 1000 выпускников?

Внезапно облако остановилось. Режим «одиночество» отменился. Ангела Первой Ступени соединили с чем-то большим. Все мгновенно. Сообщение было от руководителя всех выпускников – Ангела Третьей Ступени:

«Ангелу-1. Ваш опыт в ведении проектов ограничен. Но мы учитываем интересы начинающих ангелов. Кроме того, мы получили „медитативный запрос“ с Земли. Запрос о необходимости Школы. Школы Духовного Развития. Запрос на Земле пока не осознан. Поэтому у вас есть возможность эту потребность формировать. Для Вас открыта тема: „Школа Духовного Развития на Земле“. Поздравляю. Можете начинать. Ваш проект одобрен и утвержден».

Его отсоединили от чего-то большого. Режим «одиночество» включился. Облако продолжало свой заплыв «вдоль по синеве». Все мгновенно. Тишина. Небо.

...Как то даже буднично. Утвердили тему Проекта. Время на реализацию Проекта семь дней. Семь дней по времяисчислению «Школы Ангелов».

Внезапно Ангел-стажер вдруг осознал, что Небо пронизывает глубокая тишина. Как затишье перед бурей. Такую тишину он помнил на Небе всего один раз, когда был распределен в Ангелы. Тысяча новобранцев, как и он, стояли толпой перед в огромными воротами, за которыми начинался Другой Мир. Этот Другой Мир представлял из себя голубую полусферу, которая плавала в слоях толстых белоснежных облаков. По мере приближения к полусфере, она стремительно увеличивалась, пока не заслонила собой весь горизонт. Потом проявились огромные ворота, которых не было раньше. Затрубили горны и огромные ворота растворились сами собой, показав проем в мир чудесных красок, удивительных форм, неземных знаний.

И в тот же миг началась их учеба в «Школе Ангелов».

К моменту окончания их курса из 1000 студентов осталось 200. Куда делись остальные 800 никто не спрашивал. Не было времени на вопросы. Неземные знания лились потоками, реками, водопадами. Полученные знания надо было тут же превращать в практические навыки. Это не у всех получалось. Сначала появились первые отстающие, потом общее количество студентов стало стремительно уменьшаться.

И вот он выпускник. Тема его Проекта утверждена. У него есть 7 дней на реализацию Проекта на Земле.

Почему всего 7 дней? Может, потому, что за 7 дней была сотворена вся Вселенная? И всего 7 дней для проектов начинающих ангелов – это дань традиции... А может это еще один экзамен... Экзамен на выживание в «Школе Ангелов». Экзамен на выживание, согласно дисциплине «**Законы Судьбы**». Этот предмет в «Школе Ангелов» преподавал Мастер Кармы, Ангел Третьей Ступени. Предмет «Законы Судьбы» начинался коротким вступлением с громким названием «Законы Мироздания» и после разветвлялся на короткие курсы: «**Карма Растений**», «**Карма Животных**», «**Карма Человека**» и так далее. Заканчивался предмет «Законы Судьбы» объемным курсом «**Законы Ангелов**» с оговоркой, что этот курс ограничен законами Судьбы для Ангелов Первой Ступени.

Согласно «Законов Судьбы для Ангелов Первой Ступени», начинающий ангел заканчивал свою стажировку, когда ему присваивали Имя. Ангел-стажер получал свое Имя от человека, и только тогда становился полноправным Ангелом.

Но как найти человека, который сможет поверить в ангела и, тем более дать, ангелу Имя. Для этого и существовали «проекты выпускников». Для реализации своего Проекта на Земле, ангел-стажер должен был выбрать себе человека. Этот человек должен «почувствовать» своего ангела-хранителя. Почувствовать, увидеть, осознать – можно использовать любые слова. Но для всего этого начинающий ангел должен был такого человека развить духовно. Такие развитые духовно люди назывались Адептами. У начинающих ангелов есть разные инструменты для духовного развития своих Адептов. Например, сны. Ангелы-стажеры навевали своим адептам сны. Но до этого, адепта надо было выбрать, найти, протестировать. Неверный выбор адепта вел Проект к провалу и автоматическому исключению стажера из числа студентов «Школы Ангелов».

По старой традиции, стажеры отбирали своих адептов из слушателей философских, религиозных, магических и разных других духовных школ. Были конечно и исключения из этого правила.

Но наш Ангел-стажер или Ангел Первой Ступени был монахом в прошлой жизни на Земле, был целителем, был практиком йоги. Поэтому, он начал искать своего адепта среди практиков разных йогических школ.

Одна из таких школ привлекла внимание Ангела-стажера. Это произошло потому, что местное правительство на Земле всерьез интересовалось деятельностью этой учебной структуры. На другие «школы» государство внимания не обращало – их деятельность прекращали тихо и незаметно и эти «школы» исчезали сами собой.

Но почему вокруг на Небе такая плотная и осязаемая тишина? Может, он где-то совершил ошибку?

6. Из отчета капитана КГБ Сеницына (Контроль над мышлением человека)

Май 1986 года. Харьков

- «1. Не обещай, если ты не уверен, что исполнишь обещание.*
- 4. Не пиши необдуманных писем и рапортов сгоряча.*
- 12. Сила офицера не в порывах, а в нерушимом спокойствии.»*

Из Кодекса чести Российского офицера 1904 года

Отчет №1 от 24 сентября 1984 года

Настоящим отчетом сообщаю, что успешно внедрился в «группу йоги», которая именует себя «Школой».

«Школой» руководит некто Г. Г. С. Его место жительства – город Москва, Кутузовский проспект. Номер телефона, дома и квартиры нуждается в уточнении и проверке.

Все запросы заполнены и отправлены в соответствующие инстанции.

Информация о родителях Г. Г. С. отсутствует.

Информация о среднем образовании Г. Г. С. не подтверждена.

Информация о высшем образовании Г. Г. С. не подтверждена.

Информация о его печатных работах и научной деятельности не подтверждена.

Информация о его прошлом обучении йоге в Индии не подтверждена.

В городе Харькове (Украина) занятия «Школы» йоги происходят в малом закрытом зале стадиона «Динамо».

Зарегистрирована 1 (одна) группа йогов общим количеством 400 человек.

Гражданин Г. Г. С. называет себя «Учителем».

Практически с первого занятия добился уважения в группе.

Посещает город Харьков 1 раз в месяц. Обычно в выходные дни.

Продолжительность посещения 2 полных дня. По 6 учебных часов ежедневно. Всего – 12 часов в месяц.

В занятия включены упражнения и лекции. Политические взгляды и комментарии действий Коммунистической Партии и Правительства отсутствуют.

Между «приездами» гражданина Г. Г. С. занятия с группой йогов проводит некто В. И. К. – выпускник института физкультуры, мастер спорта и т. д. (подробная информация прилагается: диплом института физкультуры, характеристики ведущих профессоров). Гражданин В. И. К. проводит занятия с группой йогов 2 раза в неделю по 3 часа. Всего – 24 часа в месяц. Гражданин В. И. К. на занятиях с группой йогов политические темы обходит, личные политические взгляды и суждения не демонстрирует.

Отчет №11 от 25 сентября 1985 года

Настоящим отчетом сообщаю, что гражданин Г. Г. С., житель города Москвы продолжает ежемесячно приезжать в город Харьков с целью проведения занятий в так называемой «Школе йогов».

15 июля 1985 года гражданин Г. Г. С. в телефонном разговоре с гражданином В. Н. Ю. (житель города Харькова) сообщил, «пора набирать новую группу первого курса». Гражда-

нин В. Н. Ю. ответил «Да, Учитель». После этого гражданин В. Н. Ю. звонил по 10 телефонным номерам с целью передачи задания от гражданина Г. Г. С. Каждый разговор длился не более 30 секунд и заканчивался фразой «Учитель сказал объявить о создании новой группы первого курса».

(Список фамилий и номеров телефонов прилагается к настоящему отчету).

Вопреки прогнозам наших социологов, после летних каникул, группа йогов набора 1984 года пришла в полном составе 400 человек.

В сентябре 1985 года гражданин Г. Г. С. приехал в город Харьков из города Москвы и объявил о нужности набора новой группы йоги в городе Харькове.

Гражданин Г. Г. С. сократил количество «учебных часов» в первой группе йогов с 6-ти часов в день до 4-х и объявил о 3-х часовых занятиях с новой второй группой во второй половине дня. Занятия со второй группой будут проводиться по 3 часа в течении 2-х дней ежемесячно.

Сообщаю, что количество людей во второй группе – 400 человек. Это максимальное количество для этого зала, которое разрешило администрация стадиона «Динамо». Всего в 2-х группах йогов на данный момент занимается 800 человек.

Социальный состав групп – инженеры, научные сотрудники, врачи, художники, работники театра и кино. Из 800 человек, 550 женщин и 250 мужчин.

Довожу до сведения руководства о необходимости внедрения в новую группу нашего агента для обмена информацией и анализа возможных потенциальных действий против Коммунистической Партии и Правительства.

Отчет №29 от 26 мая 1986 года

Настоящим отчетом сообщаю, что гражданин Г. Г. С., житель города Москвы посещал город Харьков 24—25 мая с целью проведения занятий в группах йогов. Количество групп: 2.

В течении занятий и лекционного материала, Коммунистическая партия и Правительство Советского Союза не критиковались и их действия не обсуждались. Но лекционная часть занятий гражданина Г. Г. С., была полностью сорвана многочисленными вопросами аудитории. 100% вопросов были по теме Чернобыльской случайности, так драматический описанной Западной прессой и США.

Причины катастрофы в политическом аспекте гражданин Г. Г. С. комментировать отказался.

При этом гражданин Г. Г. С. заявил, что знает истинную информацию о Чернобыльской трагедии из «достоверных источников».

Гражданин Г. Г. С. сообщил йогам, что можно вывести радиацию из организма с помощью упражнения под названием «Шавасана», если выполнять это упражнение правильно. (Описание упражнения в отчете прилагается). Так же гражданин Г. Г. С. сообщил йогам, что очистительная процедура «Рисотерапия» снижает риск для здоровья при легком облучении. Йогам было также рекомендовано употреблять в пищу обычный мармелад без сахарного покрытия, принимать ежедневно по стакану ординарного вина, разбавленного водой в пропорции один к трем. Одна часть вина с тремя частями воды.

Настоящим отчетом сообщаю, что гражданин Г. Г. С., житель города Москвы, объявил в «старшей» группе в «переводе на Третий курс Школы». Это событие должно произойти в июне 1986 года.

Гражданин Г. Г. С. сообщил «выпускникам Второго курса» так называемую «общую Программу Школы йоги».

Эта «псевдо программа» прилагается к настоящему документу.

Первый курс Школы йоги – это система оздоровительных комплексов для всех желающих.

Второй курс Школы йоги – это система очистительных процедур и оздоровительных комплексов йоги для всех, кто успешно закончил обучение на Первом курсе.

Третий курс Школы йоги – к оздоровительным упражнениям никакого отношения не имеет. Целью Третьего курса является некая «Постановка на Путь».

Считаю своим долгом поставить в известность руководство о потенциальной возможности вражеской капиталистической пропаганды с последующей вербовкой Советских граждан в «тайную группу избранных», которых «поставят на Путь». Допускаю, что некая процедура «постановка на путь» может включать в себя гипнотические элементы контроля над мышлением человека. В случае, если элементы контроля над мышлением человека будут присутствовать, считаю своим долгом советского офицера эту методику изучить, освоить, доложить результаты вышестоящему начальству. Допускаю, что цель процедуры «постановка на путь» может разрушать сознание советского человека и влиять на преданность советских людей идеалам коммунизма. В этом случае, мой долг советского офицера запретить, приостановить, помешать деятельности так называемого «учителя йоги». Мы не можем позволить какому-то самозванному «учителю» контролировать мышление Советского Человека.

Настоящим отчетом также сообщаю, что гражданин Г. Г. С., житель города Москвы, объявил в «старшей» группе о «июньских экзаменах на статус «инструктора оздоровительной группы Школы йоги». Считаю необходимым вмешательство соответствующих государственных организаций с целью запрещения проведения подобного рода экзаменов без официального разрешения соответствующих инстанций. Довожу до сведения руководства о необходимости расширения количества сотрудников нашего подразделения с целью контроля за деятельностью «новых инструкторов йоги».

7. Июньский семинар с Учителем из Москвы: экзамены (Судьбу можно выбирать)

15 июня 1986 года. Харьков

«Память – есть следствие хранения образов воспринятых предметов и впечатления, которые вновь возникают в нашем сознании»

*Из «Йоги Сутры» Патанджали. Шлока 1.11
Первый век до нашей эры*

Из воспоминаний старосты «Первой Харьковской группы» Владимира Ю. (В.Н.Ю.)

Учитель всегда казался совершенно обычным человеком.

Но когда он начинал говорить, люди могли его слушать без отдыха и сна.

Наш Учитель среднего роста, цвет кожи немного темный, как после загара на дорогом курорте. Волосы седые. Усы всегда аккуратно подстрижены. Усы тоже седые. Губы неполные, но и не тонкие. Лицо умное, глаза всегда сострадательные. Цвет глаз – карий. Уши большие, но не оттопыренные. Легкую лысину впереди окружает густая шевелюра волос. Учитель коренастый и совсем не худой. Даже с небольшим животиком, который замечательно может втягиваться внутрь при упражнениях йоги. Учителю 57 лет и он 1929 года рождения. Легко садится в полный лотос и также легко исполняет стойку на голове – Сиршасану.

Почему Учитель назначил именно меня старостой Первой группы? Просто из 400 человек я один имею пролетарское происхождение, не имею университетского образования, работаю рабочим – строителем. Остальные люди в нашей группе доктора наук и инженеры.

Наша группа занимается с Учителем уже 2 года. Между «приездами» Учителя занятия ведет его ученик, дипломированный выпускник Института физкультуры – Виталий К (В.И.К.). С приездом Учителя в Харьков начался новый период в моей жизни. У меня в Судьбе появился Свет. Собственно каждый месяц я имею всего два счастливых дня. Это мои два дня в тени Учителя. Остальные мои будни – это работа на стройке и трудные отношения в семье. Постоянный стресс на работе и дома не дает возможности расслабиться. Я начал чувствовать себя по другому, когда йога вошла в мою жизнь. К сожалению за 2 года занятий мне так и не удалось освоить позу Лотоса. Возможно это из за работы на стройке: вечная сырость и плохая обувь превратили мои суставы в кусок дерева. Но я мечтаю стать инструктором йоги и забыть мою работу на стройке, как страшный сон.

Учитель разрешил всей нашей группе принять участие в экзамене на «инструктора йоги», но записалось на экзамен только 24 человека. Это из 400 – только 24. Я записался один из первых. Почти все 24 человека из экзаменационного списка люди солидные, с большим жизненным опытом. Один только студент записался – Леонид. Ему только 24 года. Но он вряд ли станет инструктором – ему еще детей воспитывать и карьеру делать.

Из воспоминаний художника Алекса Кисса (Первая Харьковская группа)

Я уже два года посещаю эту «школу».

При всех недостатках и «школы» и «гуру» я посещаю регулярно все занятия.

Йогой я занимаюсь уже лет 20, а с нашим «гуру» всего два года. Удивительно, но всегда все группы йоги в Советском Союзе были под надзором КГБ. Людям не давали возможности собираться вместе, литературу о йоге отбирали. Практика йоги была несовместима с Коммунизмом. А тут все открыто. Занятия проводятся официально. Слово «йога» упоминается

не шепотом, а вслух. Люди в милицейской форме не мешают проводить классы по йоге. Чудеса. Неужели государственная безопасность Советского Союза перестала контролировать «инакомыслящих»?

С моим опытом в практике йоги, посещать первый и второй курсы «школы» было не так интересно. Но занятия Московского Гуру стоили недорого. Совсем недорого, если сравнивать с ценами книг по йоге на черном рынке... В Советских книжных магазинах книги по йоге не продавались в те времена. Это все помнят. А на подпольном книжном рынке книги по йоге стоили дорого. Ой как дорого!

Я ходил на все занятия и ждал, что же будет дальше? Посмотрим, что означает «постановка на путь» в понимании нашего «гуру». А там уже мне решать – уходить или оставаться. На сколько глубоки его знания в йоге? Ответ на этот вопрос оказалось получить крайне сложно – вокруг нашего «гуру» вечно стоит толпа активных старушек со своими вопросами по разным болезням. Может эти бабушки испугаются «постановки на путь», и группа уменьшится процентов на 70?

Что в понимании Г. Г. С. значит «постановка на Путь»?

Экзамен для «инструкторов» я брать не собираюсь. Все таки контроль КГБ за инакомыслящими, тем более йогами еще никто не отменял. В свое время мне хватило «общения» с офицерами КГБ, когда кришнаитов сажали в тюрьмы по статье 227 уголовного кодекса Российской Федерации. Одних сажали на год, других на 5 лет с конфискацией имущества. Кришнаитов также привлекали к суду по статьям 198-й, 209-й за «бродяжничество», «тунеядство», «нарушение паспортного режима». По этому становиться «дипломированным йогом» – не мой путь. Йог – это статус Души и никакой диплом этот статус подтвердить или отменить не может.

Встреча с Учителем. Конспект Леонида Беленицкого

15 июня 1986 года. Харьков. Суббота. 10 утра – 14 дня.

Учитель поздравил нашу группу с переходом на 3-й курс Школы.

Третий курс Школы отличается от первых двух лет обучения «постановкой на Путь».

Те, кто занимались йогой для здоровья, могут продолжать заниматься комплексами. Но «становиться на Путь» им не обязательно.

Те, кто пройдут процедуру «постановки на Путь» начнут интенсивно развиваться духовно.

Любое духовное развитие связано с процессом Познания.

Если за 2 года обучения в нашей Школе, вы освоили методы управления Праной или энергией тела – вы сможете развиваться быстрее. Если вы еще не научились управлять энергией или Праной, то вам лучше перейти в младшую группу. Вторая моя группа в Харькове придет после вас и мы начнем программу второго года обучения.

Я буду вас «ставить на Путь».

Идти по Пути вам придется самим и на своей энергии.

Продвижение по Пути требует больших затрат энергии или Праны.

Если вы до сих пор не умеете набирать энергию в упражнениях йоги, вы не сможете продвигаться по Пути духовного развития.

Повторяю, что практикой набора энергии в упражнениях йоги вы должны были овладеть за первый и второй года обучения в нашей школе.

За два года обучения в Школе, Вы также должны были научиться:

- выжигать грязные энергии в себе при помощи комплекса Сурья Намаскар (Sun Salutation)

- заполнять свои энергетические каналы Солнечной энергией при помощи Сурья Намаскар

- ускорять движение энергии внутри своего тела при помощи выполнения статических Асан

- набирать энергию или Прану при помощи дыхательных упражнений или Пранаямы

За два года обучения в Школе, Вы также должны были приобрести навыки:

- навык сохранения своей личной энергии в социальной жизни
- навык распознавания людей, которые вытягивают вашу личную энергию
- навык использования вашей личной энергии в решении ваших жизненных проблем

Те, кто не нашли в себе сил, времени, желания, терпения приобрести нужные навыки, могут посещать мою Вторую группу в Харькове. Эта группа только сейчас перешла на второй год обучения, и вы сможете заново все повторить.

Для тех, кто сможет «продвигаться по Пути». Вам предстоит пройти несколько ступеней. О первых трех ступенях я могу сказать сейчас. О других ступенях говорить сейчас не имеет смысла.

Первая ступень Пути – осознание своих корней. Своего родового дерева. Своих прошлых перерождений. То есть у каждого из вас есть корни. Эти корни могут быть разными. Корни это источники вашей основной, базовой энергии, которую вы получили при рождении и воспитании. Вам придется изучать всего два корня: историю вашего Рода и историю ваших Прошлых жизней на Земле. Прошлые жизни часто называют Реинкарнациями. Родовое дерево можно еще назвать своей наследственностью, своей генетикой. Можно сказать, что в ваших корнях есть какие-то семейные традиции. Наследственность – это не только генетические заболевания. По наследству могут передаваться способности к музыке или к военному делу или другие способности.

Прошлые жизни или Реинкарнации не имеют никакого отношения к истории вашего Рода. Но об этом мы будем говорить позже.

На второй ступени Пути вам предстоит осознать свое место в социуме своего города или страны. Времена пещерной йоги, когда люди убегали от социальных проблем в леса и пещеры, давно прошли. **Каждый йог должен научиться решать свои социальные проблемы.** Для решения этих проблем вам нужна энергия и навык решения по каждой отдельной проблеме. Когда вы научитесь решать ваши социальные проблемы – вы сможете продвигаться по Пути с другой скоростью. Пока информации о второй ступени для вас достаточно. Естественно, для продвижения по второй ступени Пути, вам придется пройти первую ступень.

На третьей ступени Пути, вы встретитесь с Миром Чувств. Не с чувствами вообще – а с Миром ваших чувств, который внутри вас. С миром чувств и ваших эмоций или эмоциональных реакций. Это могут быть и зависть и ревность и лень. Все эти эмоции влияют на вас. Вам придется научиться управлять этими эмоциями, если вы хотите продвигаться по Пути. К чувствам будет совсем другой подход, в отличии от работы с эмоциями. Но об этом мы будем говорить позже. Могу сказать, любые темные эмоции как зависть, ревность, лень, упрямство сильно загрязняют ваши энергетические каналы, блокируют ваши чакры, замедляют ваше продвижение по Пути.

Вопросы и ответы

Вопрос из зала: Учитель! А как же Путь к Самадхи? В Нирвану? Ни в одной йоговской книге нет этого Пути, который вы предлагаете нам для прохождения.

Ответ Учителя: Почему же? Все есть в древних книгах. Вы просто ждете, что старые истины будут одеты в те же одежды, что и сегодня... Один из Учителей древности Патанджали пишет в своей «Йога Сутре»: «сомнение, апатия, лень – это препятствия на Пути». Это из первой части «Йога Сутры», шлоки 130—131. «Препятствием к йоге могут быть обман,

жадность, гнев, невежество». Это из второй части «Йога Сутры». Шлока 2.34. Это влиянии эмоций и чувств на продвижение ученика. Умение уходить от влияния негативных эмоций мы будем изучать на третьей ступени Пути. Если вы научитесь решать свои социальные проблемы и успешно пройдете вторую ступень Пути, то ваши социальные проблемы не смогут влиять на вашу способность концентрироваться. И вы сможете полностью сконцентрироваться на своем Духовном Развитии. Для этого я и предлагаю всем вам пройти экзамен на статус «инструктора йоги». Если вы сможете сделать преподавание йоги своей основной работой в социуме, то ваша концентрация на аспектах йоги будет намного выше. Те люди, которые найдут в себе силы сделать преподавание йоги своей основной профессией смогут продвигаться по Пути йоги гораздо быстрее остальных учеников. Это о Пути. А о Самадхи, как о последней ступени йоги, нам с вами говорить пока рано. Научитесь сначала набирать достаточное количество энергии и использовать эту энергию для своей практики Духовного Развития и совершенствования.

Вопрос из зала: Учитель! А Путь поднятия Кундалини? В программе нашей Школы йоги есть такая практика?

Ответ Учителя: **Поднимать Кундалини можно тогда, когда все ваши каналы или меридианы полностью очищены.** А это означает, что вы победили ваши негативные эмоции. На сегодняшний день до этого мы еще не дошли. Кроме того, для поднятия Кундалини, нужно видеть или чувствовать то, что вы собираетесь поднимать. Если вы не видите и не ощущаете, то как вы собираетесь поднимать Кундалини? В программе нашей школы нет такой практики. Но когда вы будете готовы, у вас все произойдет само собой. **Поднятие Кундалини сопровождается выбросом колоссального количества энергии в вашу нервную систему.** Если ваши каналы загрязнены и ваши чакры закрыты, то куда эта энергия начнет двигаться? Кстати, когда какие-то учителя обещают вам поднять Кундалини, то это не всегда правда. Йог, который научился этой практике, не имеет злобы, недовольства, претензий, жадности, злословия. Кроме того, **поднятие Кундалини приводит к раскрытию разных сверхспособностей.** Поэтому говорить о поднятии Кундалини намного легче, чем уметь работать с этой сильной энергией.

Вопрос из зала: Учитель! А когда мы будем открывать Третий глаз?

Ответ Учителя: Открытие Третьего глаза, или Аджны чакры связано опять таки с очищением меридианов и каналов тела. Открытие чакры Третьего глаза это многоступенчатый постепенный процесс. На втором году обучения мы изучали и практиковали Глазную гимнастику. Если вы практиковали Глазную гимнастику регулярно и ежедневно по 15—20 минут в день, то вы наверняка видели бледные линии вокруг ваших пальцев рук. Для развития видения через чакру Третьего глаза нужно практиковать навык видения разных цветов с закрытыми глазами. Этот навык развивается также, как и любой другой навык – постоянной тренировкой. Если вы можете отжаться от пола всего 15 раз, то сколько вам нужно тренироваться для отжимания 40 или 50 раз? Также и с Третьим глазом. Регулярность тренировки очень важна. Еще на первом году обучения мы с вами практиковали упражнение «Созерцание солнца на закате дня». Вам нужно смотреть на солнце на закате, потом закрывать глаза и видеть образ солнца с закрытыми глазами. Это же упражнение можно практиковать со свечей или созерцая костер. Тренируйтесь. Без регулярных упражнений ничего не откроется. Но «увидеть невидимое» можно и множество людей умеют это делать.

Учитель:

– **Для Духовного развития и продвижения по Пути нужна энергия. Энергию или Прану нужно постоянно набирать.** Если вы работаете в университете и делаете йогу

по вечерам, то максимум вы можете заниматься 1—2 часа в день. Если вы работаете инструктором йоги, то с каждой вашей группой вы практикуете йогу 2 часа в день. А если вы преподаете в двух группах каждый день, вы практикуете йогу 4 часа в день плюс вы можете еще позаниматься самостоятельно 1—2 часа. А это уже 5—6 часов. Выше развитие значительно ускориться. Сейчас у вас есть возможность выбрать себе иную Судьбу. Судьбу вообще можно и выбирать и изменять. Но никто не знает как. А если и знает, то не может это знание использовать из за нехватки свободной энергии. Но если вы хотите изменить свою Судьбу, то экзамен на «инструктора йоги» как раз для вас.

– Староста первой группы! Дайте мне списки желающих пройти экзамен на «инструктора йоги».

– Спасибо. Итак у нас всего 24 человека. Маловато. Но для первого экзамена достаточно. Группа, смещайтесь назад. Спасибо. Желающие сдавать экзамен – присаживайтесь в первый и второй ряды...

8. Сурья-намаскар (Для развития нужна Энергия)

Сентябрь. 1986 год, Украина, Харьков, ул. Скрипника, ДК Связи

«Лучше всего ты учишь тому, чему тебе самому нужно учиться».

Из книг Ричарда Баха

Я стоял на сцене. В зале была моя группа. Моя первая группа – 40 человек.

– Добрый день. Встали. Разминка. Потянулись. Попрыгали. Вдох. Выдох. Начали. Руки в Намасте. Ритмичное дыхание. 8 на 8. 8 – вдох. 8 – выдох. Ладонки вместе, руки вверх, вдох. Задержка на вдохе. Потянулись вверх. Вытягиваем вверх каждый позвонок. Теперь начинаем наклон вперед с одновременным выдохом. Наклон вперед, Падахастанасана.

Я преподавал йогу уже несколько месяцев. В 1986 году в Украине йогу открыто не преподавали. Преподавали ТАЙНО. О йоге вообще тогда мало кто знал. Но у людей был интерес. Моя группа стремительно разрасталась. Но именно на этом уроке я понял, что мои ученики совсем не могут набирать энергию. Они просто повторяли за мной упражнения. Энергия сквозь них не шла. И я начал развивать эту тему.

– При любом прогибе, растяжке или скручивании можно избежать болевых ощущений. А можно сознательно выйти на них. **Там, где боль, там нет движения энергии.** Это написано во всех китайских древних книгах по иглоукальванию. Там, где боль, – там застой энергии. (В некоторых диагнозах, конечно.)

Ученик должен найти свою боль. Нужно сделать свою боль в Асане тонкой, слабой, еле заметной. И ждать, как рыбак ждет рыбу. Энергия приходит в место боли. Боль – это наживка для энергии. Тонкая, легкая боль – самая сладкая наживка.

Первое: найти болевую зону, выполняя растяжку или скручивание. Второе: путем поиска своего положения в Асане, сделать боль тонкой. Третье: ждать и балансировать на границе самой тонкой боли. Четвертое: осознать приход энергии. Пятое: осознать прекращение энергетического притока. Шестое: правильно выйти из асаны.

Именно поиск боли в статической Асане отличает нашу школу от других школ. Это первое отличие. Далее будут показаны другие отличия.

Наверное, я говорил на китайском языке. Группа не понимала мою лекцию. Мне явно не хватало каких-то навыков преподавания. Например, в одном уроке передать мои знания и умения, накопленные за много лет. Но я пытался.

Как йога состоит из 8 ступеней, так и любую позу (асану) можно разбить на много частей. Каждая часть асаны дает вам немного энергии. Если сделать эту каждую часть правильно.

– А можно конкретнее? – спросил Миша Галин, мой давний друг, а сейчас ученик первого курса. – Может, мы разберем какую-нибудь асану по частям?

Это явно была подсказка, в которой я так нуждался. И кто, как не мой друг, мог помочь мне? И я принял подсказку. Ведь мои ученики – мои учителя. И я должен это принять. «Принятие» – это вообще очень важная вещь.

– Хорошо, давайте начнем с вытягивания вверх. Первый фрагмент вы уже освоили: из Намасте вытянуть руки вверх. При этом мы делаем вдох. Второй фрагмент: старайтесь тянуться вверх, как дерево к Солнцу. В этом движении нужно вытянуть позвоночник настолько, насколько возможно. И в этом растянутом положении задержать дыхание на вдохе.

После этого наклоняемся вниз. Выдох. Задерживаем дыхание на выдохе. И тянемся вниз как можем. На задержке дыхания.

Потом возвращаемся в вертикальное положение. Руки в Намасте. Вдох, выдох. И повторяем эту очень короткую последовательность много раз. Ищите момент, когда придет энергия.

Когда мы выполняем упражнения йоги правильно, энергия в теле усиливается. Мы ощущаем себя моложе. Тело становится легким. Мы чувствуем прилив Сил и Здоровья. Это критерий. Первый курс Школы йоги направлен на усиление энергии в теле ученика. Это достигается с помощью четырех техник: Движение, Дыхание, Медитация и Расслабление. Движение в йоге – это плавное перетекание из позы в позу. Поза в йоге называется «Асана». Асаной называется также положение тела в Пространстве. Плавное перетекание из асаны в асану заставляет застоявшуюся энергию перетекать по телу. Так достигается баланс энергий.

Энергия течет по специальным энергетическим каналам, если мышцы правильно растянуты и сжаты. Правильная растяжка не может быть одинаковой для всех. Она зависит от особенностей тела. Это надо учитывать на занятиях в каждой группе. Когда Ученик, практикуя йогу, заставляет энергию течь по телу правильно, энергия в его теле усиливается. **Приток энергии изменяет ваше состояние.** Это проявляется в ощущениях. Это как умывание, как горный воздух, как массаж. Приток энергии в теле идет, как тонкий, слабый ручеек. Когда ручейков много (от каждой асаны по ручейку), они сливаются в реку. А река течет в море, или в хранилище энергии, или в чакру. Само ощущение движения энергии изменяет вас.

Открытие вами энергетического потока в вашем теле трансформирует вас. Любой поток энергии меняет вас! Все происходит медленно и постепенно.

Вначале энергия чистит тело, начиная с того места, где грязнее. Потом укрепляет канал. Как мышцы крепнут от тренировки, так канал укрепляется от регулярного прохождения по нему энергии. Сначала мы говорим о чистке с помощью энергии асаны. Когда организм чистится, его энергия светлеет.

Этот процесс назовем Осветлением. Когда Осветление достигает определенного качества, наступает прозрение, меняется понимание окружающего мира и полное изменение жизненной позиции индивидуума. Эту ступень назовем Просветлением.

Так было каждый раз. На каждом занятии. Мне было очень трудно учить. Часто мне казалось, что не я учу. Мне казалось, что меня учат. А может, так и было.

По дороге домой я стал вспоминать, как мне впервые удалось ощутить энергию.

Это произошло в позе Кобры (Бхуджангасана) и на задержке дыхания (Кумбхака). К тому времени я уже занимался по книжкам года два... Я начал знакомство с йогой в 1978 году... Значит я впервые почувствовал энергию где-то в 1980 году. Я отработывал позу Кобры... И после выполнения 10—15 кобр ощутил движение энергии по позвоночнику... Тогда я еще не понимал, что это движение энергии... Потом я поймал немного другое ощущение после Кумбхаки... Это чувство пришло в самом конце задержки дыхания, когда воздуха совсем не хватало и очень хотелось сделать выдох. Тогда я практиковал Кумбхаку с секундомером. Мне хотелось научиться не дышать 90 секунд. Но мой максимальный результат был 65 секунд. Этот результат повторялся редко. 60 секунд я держал, но последние 5 секунд давались мне с трудом. В какой-то очередной раз я забыл включить секундомер и прямо на задержке дыхания вошел в медитацию. Медитацию я не планировал. Все произошло само собой. Мне казалось, что я в море, что я плыву под водой и должен вынырнуть где-то очень далеко... Когда я выдохнул, мне показалось, что моя аура насыщена энергией (Праной).

Потом я додумался соединить позу Кобры с задержкой дыхания на вдохе. В этой маленькой практике я открыл для себя несколько «ключей». Все эти «ключи» были описаны во всех книжках. Только никто не писал, что эти «ключи» (детали выполнения упражнений) являются обязательными в практике получения энергии в Асанах. Мои маленькие «открытия» были чрезвычайно простыми:

- при максимальном прогибе в Кобре надо сделать максимальный вдох;

- максимальный вдох нужно удерживать максимально возможное время;
- перед такой практикой тело надо «разогреть» разминкой и растяжкой;
- в Кобре надо «отпустить» тело и расслабиться;
- если делать много и регулярно, тело само находит детали для лучшего состояния;
- улучшение самочувствия после выполнения комплекса йоги и есть главный критерий притока энергии.

Но Учитель в таком аспекте йогу никогда не рассматривал... Мы все преподавали по его Программе занятий. Может, каждый из нас должен был найти все эти «ключи» самостоятельно? А может я что-то на лекциях пропустил? Но еще до моей встречи с Учителем, я добился ощущения энергии почти во всех Асанах, которые практиковал... Как это случилось? Мою тренировку «по книжкам» я всегда начинал с легкой разминки и растяжки... Потом был комплекс «поклонения Солнцу» или Сурья намаскар... Потом каждое упражнение в Сурье я «отрабатывал» индивидуально. «Отрабатывал» – это «громко сказано». Я проводил отдельную короткую разминку именно под это упражнение. Потом выполнял и повторял только одно упражнение из «Сурьи» 7—12 раз. Потом выполнял «Сурью» из 12 упражнений с задержками дыхания на вдохе или на выдохе.

В 1984 году я начал заниматься в школе Г. Г. С. и на первом же занятии услышал термин «качнули энергию». Всеми силами я пытался освоить эту технику. **Под термином «качнули энергию» Учитель понимал развитие воображения.** То есть нужно было представить, как некая энергия течет сквозь пространство к человеку, который исполняет команду «качнули энергию». Весь наш класс в 400 учеников воображал поток энергии голубовато-стального цвета. Тогда я почему-то не осознал, что **мой подход к практике был совершенно иной. Я получил результат «прихода» энергии в результате выполнения Асан и Пранаям. Не в результате развития моего воображения, а в результате выполнения 3-й и 4-й ступени йоги. (3-я ступень Восьми ступенчатой йоги – это Асана. 4-я ступень Восьми ступенчатой йоги – Пранаяма).** Я вдруг понял эту разницу в подходе к пониманию энергий. Это «дошло» до меня только в 1986-м году, когда я сам начал преподавать йогу. И эта «догадка» мне совсем не понравилась. Это означало, что я не следую за Учителем. Это означало, что я получаю энергию от йоги другим путем. И мой путь в получении энергии – это не тот путь, который рекомендовал наш Гуру. Может, в этом причина моего отставания в «становлении на Путь», «астральном выходе» на Духовного Родителя и всю остальную Линию Предков?

Моим ученикам я преподавал так, как было в программе Учителя... «Качнули энергию»... Но мои ученики энергию не ощущали... И сегодня я это понял. А потом? А потом я начал моим ученикам выдавать «ключи» моих личных наработок. А эти наработки являются результатом получения энергии от упражнений йоги, а не от команды «качнули энергию»... Правильно ли я поступил? Нужно ли рассказывать моим ученикам мой личный опыт в практике йоги? Имею ли я право на это?

Но ведь детали по выполнению упражнений йоги описаны во многих книгах. В книгах просто нет соединения между «техникой выполнения» и «результатом получения энергии»...

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.