

# РАЗГОВОР С КОСМОСОМ

**РАБОТА  
С КОСМИЧЕСКИМИ  
ЭНЕРГИЯМИ**

**X**

ФАЙЛЫ

# **Михаил Михайлович Бубличенко**

## **Разговор с Космосом. Работа с космическими энергиями**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=2884735](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=2884735)*

*Михаил Бубличенко. Разговор с Космосом. Работа с космическими энергиями: Феникс; Москва; 2006  
ISBN 5-222-09528-2*

### **Аннотация**

Весь наш мир пронизан энергией. И, как следствие, человек по природе своей представляет собой энергетическое существо, что подтверждают как древние эзотерические учения, так и современные. К сожалению, немногие люди умеют пользоваться своей энергией, энергией, которая идет от других людей, получать энергию из Космоса. А ведь космоэнергетика – это крупнейший, богатейший ресурс для каждого из нас – на определенном этапе жизни и сознания суметь изменить себя, стать хозяином своей жизни, помочь другим. Конечно, следует понимать, что космоэнергетика – не панацея, но при умелой работе с энергиями может принести много пользы. Наша книга касается большинства аспектов, связанных с космической энергией. Это и законы кармы, освещенные с различных позиций, и работа с аурой и чакрами, аюрведа, йога и медитации. Книга содержит методики

по энергетическому взаимодействию с Космосом, рассказывает о современных моделях Вселенной.

# Содержание

Введение	6
Космос непосредственно влияет на подсознание человека	6
Здоровье и космос	10
Космические энергии и человек	12
Духовность как высшая цель	14
Инструменты духовности	16
На пути к космическому сознанию	19
Глава первая. Законы великого космоса	22
Начало начал. Духовный рост как главная цель человека в масштабах вселенной	22
Закон кармы	33
Закон энергетического подобия, или космического резонанса	41
Неподвижность как вибрационная защита	50
Еще о законе кармы	54
Закон гармонии	56
Практикум (основы)	61
Подготовительные упражнения (комплекс для набора и правильного распределения энергии в организме)	61
Базовая (физиологическая) релаксация по методу Митчелл	66

Алгоритм релаксации для расширения  
сознания

69

Конец ознакомительного фрагмента.

74

# **Михаил Бубличенко**

## **Разговор с Космосом**

### **Работа с космическими энергиями**

#### **Введение**

*Жизнь <...> в значительно большей степени есть явление космическое, чем земное. Она создана воздействием творческой динамики космоса на инертный материал Земли. Она живет динамикой этих сил, и каждое биение органического пульса согласовано с биением космического сердца – этой грандиозной совокупности туманностей, звезд, Солнца и планет.*  
*А. Л. Чижевский.*

#### **Космос непосредственно влияет на подсознание человека**

Только ли Солнце излучает энергию? Нет, известно, что все планеты солнечной системы, а также и отдаленные звез-

ды излучают те или иные энергии. Например, Юпитер излучает и короткие, и длинные волны. На интенсивность излучения может оказывать спутник Юпитера – Ио; и точно так же все планеты солнечной системы влияют на излучение Солнца. Отсюда нетрудно вывести всеобщую взаимосвязь, взаимообусловленность тех космических энергий, которые достигают Земли.

На сегодняшний день официальная наука не продвинулась дальше изучения энергий планет солнечной системы, но и здесь полученные данные весьма показательны. Так, доказано, что каждая планета производит максимальное воздействие на человека в момент появления из-за горизонта (восход), при нахождении в зените, в момент захода.

Это то, что научно доказано. Но и из этого легко сделать выводы о том, что реальное влияние вибраций и энергий великого космоса на все аспекты человеческого бытия, без всяких сомнений, огромно.

Исследования в этом направлении мире ведутся постоянно, и количество фактов о том, что Космос влияет на подсознание и даже отчасти гормональную систему человека постоянно растет. Таким образом, сам факт влияния энергий Космоса на живые организмы может считаться установленным – и речь идет о прямом влиянии; однако может возникнуть вопрос – как конкретно такое влияние осуществляется, то есть какими механизмами это влияние реализовано в организме?

Сегодня не вызывает сомнений, что вода имеет структуру, похожую на кристаллическую. При этом молекулы связаны между собой водородными связями. Эти связи слабее, чем химические, они быстро возникают, но и быстро разрушаются. Это может происходить под действием самых различных, при этом незначительных по силе внешних факторов, таких как температура либо присутствие тех или иных ионов. Рассмотрим роль присутствия ионов в водном растворе. Наиболее важную роль играют ионы кальция. Они управляют молекулами воды и группируют их определенным образом вокруг себя; так создаются большие коллективы молекул воды, которые называются комплексами. Они имеют различную структуру, напоминающую кристаллы определенной конструкции, когда ион кальция забирает электроны от окружающих его молекул воды и молекулы воды оказываются связанными с находящимся в центре ионом кальция. Эти связи осуществляются через водородные связи – которые, как уже говорилось выше, очень неустойчивы. Их могут нарушить даже незначительное по силе внешнее воздействие.

Но живому организму и нужны такие высокочувствительные датчики, которые позволяли бы улавливать тончайшие изменения во внешней среде – для того, чтобы адекватно строить ответ организма на изменившиеся условия внешней среды. Именно такими датчиками и являются кальциевые комплексы.



Кальций играет важную роль в развитии и формировании живого организма. Соли кальция способствуют свертыванию крови, управляют нервно-мышечным возбуждением, активируют отдельные ферменты, управляют проницаемостью клеточных мембран. Во внутриклеточных структурах (митохондриях) на каждый атом поглощенного кислорода накапливается до 3 ионов кальция. Ионы кальция участвуют в процессах, которые влияют на переход нервного импульса через нервные соединения между окончаниями нервных клеток, то есть их влияние, несомненно, распространяется и на головной мозг.

Непосредственное действие космических факторов (прежде всего электрических и магнитных полей, а также электромагнитных волн) не ограничивается только влиянием на свойства водных растворов организма. Возможностей такого действия значительно больше. Практически все они обусловлены тем обстоятельством, что живой организм является системой электромагнитной. Это значит, что практически все главные функции организма обеспечиваются благодаря процессам, которые по своей природе являются электромагнитными. Они связаны с движением электрических зарядов, с биотоками, (т. е. электрическими токами в биологических системах), с действием электрических потенциалов, с излучением органами электромагнитных волн.

# Здоровье и космос

Головной мозг выполняет множество функций, но легко выделяются три основные зоны его работы: это сознание, переключение, подсознание.

Последняя зона состоит из двух частей, одна из которых связана со всеми внутренними органами и с зонами спинного мозга, а другая выполняет то, что входит в понятие «связь с Большим Разумом», или получением космической информации – а именно она и определяет вид, количество и направление воздействия космической энергии.

Количественно все функции головного мозга между указанными зонами распределяются следующим образом: на долю сознания приходится около 5 %, на долю переключения – до 10%, на часть подсознания, связанную с внутренними органами, – до 45%, с Большим Разумом, – до 40 %.

Здоровье человека зависит от наличия и эффективности его связи с Высшим, и, как следствие, получения как информации, так и энергии высшего, космического порядка. В современном мире, за счет развития цивилизации по технотронному пути, такая связь изначально деформирована, если не нарушена вовсе.

Прямая связь с Высшим, которая в норме должна осуществляться через (условно) определенными структурами подсознания. Возникает порочный круг: хронические за-

болевания энергетического происхождения еще больше затрудняют работу подсознания, что ухудшает связь с космосом всего организма в целом. Отсюда даже одно заболевание, приняв хроническую форму, неминуемо ведет к появлению других болезней.

*Все функции человеческого организма неразрывно связаны с потоками энергий. Само наше существование возможно лишь благодаря ни на минуту не прекращающемуся обмену информацией и энергией с природой, космосом.*

# Космические энергии и человек

Энергии великого космоса по строению отличаются от земных. Энергетическое ядро обладает свойством становится более компактным при воздействии положительных сил, и расслаиваться под действием отрицательных. Это особенно сильно сказывается при взаимодействии космических энергий с человеком: ведь каждый из нас несет в себе совокупный опыт предыдущих жизней. Такие энергии самостоятельно отыскивают в великом космосе те элементы, которые необходимы для совершенствования. Этих элементов достаточно во вселенной. И энергия передает все космические ощущения той душе, которая усваивает их. В зависимости от того, какие сигналы вернутся, энергия окрепнет или расслоится.

Таким образом, заряд определяет путь: ведет он к разрушению или развитию.

Обмен энергией и информацией между человеком и космосом бесконечен и непрерывен. Получив энергетический импульс, человеческий дух в свою очередь посылает вибрации вовне. Вибрация же есть энергия, несущая информацию, и все в этой вселенной есть информация и энергия, энергия и информация.

Но одного человека полученная энергия побуждает проявлять интерес к другим людям, не заботясь о самом себе;

цель возвышенной жизни есть самоотверженность, что подразумевает сознательный отход от эгоизма. В этом случае космическая энергия получает импульс обогащения. Если же человек реагирует на энергетический импульс неправильно или не замечает его, формируется новый отрицательный заряд.

Энергоинформационный обмен может быть бесконечно разнообразен, принимая как внешние, материальные, так и внутренние, тонкие духовные формы; при общении любых двух людей, в силу ряда причин, формируется совершенно уникальный канал обмена энергией и информацией.

Возвращаясь же к процессам, которые идут в масштабах всей Вселенной, можно выделить такие формы энергоинформационного обмена, как происходящий между космическими мирами, объектами и существами одного уровня либо происходящий между объектами, стоящими на разных уровнях. Это важно в том плане, что вселенная построена по принципу иерархии, согласно которому высшие миры, принципы и существа руководят низшими. А значит, взаимодействие между высшим и низшим происходит постоянно.

# Духовность как высшая цель

Человеческое существо воплощает в себе одно из проявлений всеобъемлющего и великого танца универсальной жизненной силы. Мы находимся в энергетической системе вселенной, и, будучи наделены сознанием, способны постичь, что в основе нашего существования лежит целый комплекс энергетических сил, не подверженных разрушению и уничтожению. Без этой энергии мы не могли бы существовать вообще. Лишь осознав этот факт, мы можем двигаться дальше, чтобы понять природу энергетических систем всего мироздания в целом.

В конечном итоге все мы живем в постоянном поиске духовности. И человек, сумевший осознать свою высшую задачу, принявший решение выполнить ее в своей жизни, постоянно работает над собой, пытается познать все более глубокие процессы бытия. И только этим определяется итог человеческой жизни в этом мире.

Когда мы учимся в своих понятиях отталкиваться в равной степени от земного, материального, привычного, и Высшего, непостижимого обычным путем, космического – мы, тем самым, поднимаемся сразу на несколько порядков выше, как разумные существа, населяющие эту Вселенную. Это единственный путь Сближение земного и космического разума, то есть достижение величайшей из всех гармоний,

очень во многом зависит от нас, так как путь к обретению такой гармонии лежит через душу каждого человека.

Возможности человека, его разума, его Духа – огромны, но далеко не всегда используются в полной мере или хотя бы на службу добрым, созидательным началам. Каждый из нас стоит перед выбором критериев истины или находится в ее постоянном поиске.

# Инструменты духовности

Нет более высокой задачи в нашей жизни, чем стремление к истине. Духовная жизнь есть активные усилия очистить сердце и просветлить дух. Чем больше усилие, тем выше вознаграждение, и оно простирается далеко за пределы материального тела. Поэтому человек изначально должен изучить свое материальное тело, чтобы содержать его в хорошем состоянии, но далее приходит черед учиться правильному обмену между своим физическим и тонкими телами. Ведь наша земная личность является как бы транспортным средством, которое служит сбору и переработке информации для построения и наполнения твоей личности космической, вечной. И, соответственно, человек духовный обязан ориентировать свою временную личность на личность вечную. Она уже живет в каждом из нас – и не просто живет, но постоянно подталкивает в правильном направлении, указывает путь. Нужно только научиться это слышать.

Чувства и страсти должны быть подчинены мудрости Духа – умеренности и благоразумию. Что же можно считать важнейшим в плане духовной работы? Это:

- Наблюдение (внимание без напряжения). Без способности наблюдать и затем детально восстанавливать увиденное в памяти духовный поиск не может стать совершенным. Способность к наблюдению является, по сути, одним из вы-



ражений нашей основной, космической природы.

● Концентрация есть одна из важнейших предпосылок для творческого мышления. Человек должен уметь концентрировать все свои мысли на рассматриваемом предмете, независимо от того, является ли он объектом сознания или же чем-то сугубо материальным. В идеале концентрация должна быть собрана в пучок, как свет, который падает через увеличительное стекло, и при этом так поглотиться рассматриваемым предметом, чтобы ее не могли исказить никакие внешние силы.

● Визуализация – умение внимательно наблюдать и полностью на этом концентрироваться дает способность визуализации. Все обладают этой способностью, но в очень разной степени, и это умение следует постоянно совершенствовать: в какой-то степени именно посредством визуализации мы создаем и строим свой духовный мир. В процессе визуализации мысли становятся конструктивным путем расширения сознания.

● Постоянное изучение и исследование своего внутреннего мира. В процессе такого изучения человек доискивается до происхождения своего эмоционального и мыслительного образа поведения с целью осознанного структурирования собственной личности и подсознания. Решимость освободить внутреннее «Я» должна быть подкреплена его хорошим знанием.

● Медитация есть практика, позволяющая сделать мир

внутренний доступным большему пониманию и осознанию – при медитации за пределами субъективных переживаний открывается безграничное море духа; это один из способов настроя на универсальное, вечное.

● Любовь. Во всем вечном универсуме нет ничего более великого, чем любовь, так как любовь абсолютной сущности (бога) является сердцевиной космоса и началом всего творения. Человек изначально произошел от этой любви, и она должна жить в его сердце.

# На пути к космическому сознанию

Сегодня мы можем с уверенностью утверждать, что человек может обладать космическим сознанием при жизни, и как раз процесс обретения космического сознания является смыслом его жизни.

Взаимодействие энергетических структур мироздания с человеком является главной движущей силой его эволюции и осуществляется за счет обмена тонкими энергиями. Такой обмен происходит не только в процессе общения между людьми, но и при взаимодействии человека с объектами космическими – в частности, с Землей, Солнцем, планетами, созвездиями. Управляет же любыми обменными процессами великий закон гармонии и равновесия, который действует во всех мирах вселенной.

Практически все великие духовные доктрины едины во мнении о том, что вселенная находится в постоянном движении, во время которого одни ее миры вступают во взаимодействие с другими. Любое взаимодействие строится на каком-либо принципе, и в данном случае это принцип взаимного обмена. Происходит постоянный взаимообмен основных структурных элементов, из которых формируется вся вселенная – вещества, энергии и информации. Присутствие высшего начала можно обнаружить как на уровне вещества – проникновение тонкой материи в более грубые ее формы,

так и на уровне энергии (духовно-энергетические импульсы, пронизывающие Космос, и на уровне информации – поток устойчивых позитивных мыслеформ).

Обмен вещества (материи) и в определенной степени энергии изучает научная физика, но обмен высшими и тонкими видами вещества, энергии и информации она описать не в состоянии. Такое описание мы находим в системах эзотерического знания, духовных учениях, и, отчасти, в религиозной философии. Помимо указанного выше, в эзотерике неизменно присутствует понятие психоэнергоинформационного обмена (так, Агни Йога считает такой обмен между высшими и низшими мирами основным двигателем эволюции). Данный вид обмена следует рассматривать как передачу всех трех составляющих (тонкая материя, психическая энергия, информация) от одного человека к другому при общении.

Осознание высших законов бытия ведет человека к обретению им качественно нового, космического сознания, особенностью которого является осознанность человеком вселенского порядка, то есть человеку открываются законы мироустройства, гораздо более сложные по отношению к своим земным проекциям. С космическим сознанием к человеку приходят осознание вселенной как вихря энергетических потоков, несущих совокупности жизненных импульсов, приходит осознание себя как частицы творящего Духа, меняется восприятие пространства и времени. Все озарения обре-

тают смысл в реальной жизни, меняя коренным образом духовные, ментальные и психологические установки. Космическое сознание формирует иной уровень познания, недоступный для обычного мышления.

С другой стороны, такой качественный переход совершенно невозможен для человека, если он не знает или не принимает космических законов, которые едины для всей вселенной – а к пониманию их может привести лишь напряженная работа над собой и постоянная духовная практика с целью самосовершенствования.

С разговора о законах великого космоса и начинается эта книга.

# Глава первая. Законы великого космоса

*Мы живем более жизнью Космоса, чем жизнью Земли, так как Космос бесконечно значительнее Земли.*

*К. Э. Циолковский.*

## Начало начал. Духовный рост как главная цель человека в масштабах вселенной

*Укрепляя дух, ведя чистую правильную жизнь или, напротив, совершая определенное количество ошибок, человек может осознать пагубность чрезмерных страстей и несоразмерных желаний и приходит к мудрости.*

Свобода воли у животных связана с инстинктом и употребляется для выживания, но следует признать, что у каждого живого существа есть своя индивидуальность. А, следовательно, и выбор, который оно совершает, диктуется не только внешними силами или рефlekсами, но и чем-то никак не связанным с борьбой за существование и выживание.

ем своего вида.

Но, так или иначе, свобода воли есть одно из самых основополагающих свойств именно человеческого существа. Человек, как и все живое, использует свободу воли в двух основных направлениях: выживание и привнесение в мир гармонии. Заметим снова, что инстинктивное стремление к гармонии свойственно всему живому, но с проявлением духовности у человека он данное стремление способен осознавать, а следовательно, и направлять свой выбор к этой цели сознательно. При этом проявления свободы воли начинают несколько менять свой характер.

По мере духовного роста человек все более отчетливо видит в каждом конкретном случае возможные последствия своего выбора в рамках не только личной судьбы, но и судьбы мира. При этом оценка этих последствий и собственно выбор определяются неповторимой индивидуальностью данного человека. По мере духовного роста улучшается и возможность оценки последствий выбора: человек все в большей степени воспринимает мир, как единое целое и все лучше осознает влияние своих поступков на судьбу мира. Однако критерии у каждого человека остаются индивидуальными.

Рассмотрим основные факторы, которые способствуют развитию духовного начала в человеке.

*Труд* является очень важным фактором в жизни человека. Невозможно обрести энергию в бездействии и неподвижно-

сти: только движение, действие порождают ее. Труд, как физический, так и умственный, а также и «труд души» – вот один из основных каналов, по которым поступает к человеку та энергия, которая укрепляет его ауру. Труд должен быть сознательным и радостным.

*Мысль* лежит в основе всех событий, от космических до личных. Даже понимания качеств и особенностей своей ауры недостаточно, если нет сознательного устремления мысли к постоянному укреплению и совершенствованию ее. Уже было сказано выше, что чем сознательнее человек воспринимает мир, тем больше сила его мысли. Своей мыслью нужно владеть: беспорядочная и отрывочная мысль не достигнет цели; не приносит благ мысль злая и эгоистичная – лишь чистые и возвышенные помыслы дают человеку внутреннюю силу.

*Любовь.* Самое сильное и благое чувство в этом мире – любовь, но лишь истинная, то есть та, которая стремится отдавать, а не брать. Человек, чье сердце наполнено любовью, отдает без счета, но получает без меры. Недаром заповедь любви является основой всех мировых религий.

*Радость.* Древняя мудрость гласит о том, что радость есть здоровье духа. На Востоке есть также пословица: «радость – это особая мудрость». Понятно, что имеется в виду Радость с большой буквы, от осознания человеком мудрости и всепоглощающей красоты всего сущего, умение видеть эту красоту и неустанно восхищаться ею. Такая радость придает че-



ловеку особые силы.

*Искусство.* Искусство не только украшает быт человека, но возвышает и облагораживает его, утончает чувства, приносит радость. Гениальные творения искусства иногда способны полностью преобразить человека. Умение видеть красоту – вот лишь один пример того, что дарит людям искусство.

Если приток психической энергии из космоса преобразует человека физически и духовно, то утрата ее приводит к очень тяжким последствиям. Поэтому важно знать, что лишает нас живительной силы.

*Гнев* является сильным разрушителем психической энергии. В состоянии раздражения человек начинает интенсивно поглощать накопленные запасы психической энергии, и зачастую это отражается не только на состоянии его собственной ауры, которая быстро слабеет, но и отрицательно сказывается на ауре взаимодействующих с таким человеком окружающих. Даже при обычном раздражении, если не бороться с ним, можно ослабить свою ауру настолько, что защитный уровень ее резко снизится. Вот почему необходимо учиться в любой ситуации быстро восстанавливать утраченное душевное равновесие и возвращаться к спокойному, гармоничному равновесию эмоций и чувств.

*Страх* – пожалуй, наиболее ненасытный пожиратель психической энергии из всех. Он опасен не только тем, что истощает запасы энергии: под воздействием неконтролируемо-

го страха происходит своего рода «спазм», который перекрывает приток энергии извне. Страх – это самая грубая из всех «тонких» вибраций, серьезно травмирующая биоэнергетическую оболочку, ослабляющая ауру и блокирующая работу чакр. На уровне физического тела страх приводит к возникновению мышечных зажимов, а на «тонком» уровне он резко нарушает нормальную циркуляцию энергии – трус перестает полноценно обмениваться энергией и с другими людьми, и с космосом. Жизнь есть процесс взаимодействия. Все мы разные; каждый человек имеет свой взгляд на жизнь, что оказывает влияние на его поведение. Неправильное мировоззрение порождает и неверное жизненное поведение, однако в моменты страха такое поведение порождается исключительно эмоциями. Страх – это одна из наиболее негативных эмоций. В фольклоре всех времен и народов страх считается тяжким пороком, а трусы служат объектом презрения. Человек, испытывающий страх, воспринимает ситуацию неадекватно – опасность кажется большей, чем в реальности. Часто под воздействием страха человек заставляет себя быть жестоким, агрессивным. Подобная агрессия есть опасное следствие помутнения сознания, которое свойственно страху. Одна из частых причин возникновения страха – это разрыв внутренней связи человека с Высшим Началом (Богом). Наличие такой связи позволяет человеку преодолевать препятствия и опасности, не испытывая унижающего страха. Божественная энергия наполняет человека

силой и спокойствием; она вытесняет из ауры разрушительный страх, придавая уверенность в попечении со стороны Высших Сил. А отсутствие духовной связи с Высшим вселяет чувство неуверенности, необъяснимой вины, что только усугубляет силу страха. Нельзя допускать в данном случае путаницы, смешивая разрушительную энергию человеческого страха с тем, что именуют «страхом Божиим». Этот страх не имеет отношения к человеческим слабостям. Бояться Бога означает жить по его законам и принимать божественную справедливость. Вот почему иногда люди испытывают страх на пути самосовершенствования, когда осознают в полной мере свою величайшую ответственность за каждую ошибку – перед собой, другими людьми, перед Богом. Причины страха, его истинные корни многообразны, от самых примитивных (как в случае физической опасности), до очень сложных механизмов, связанных с процессами самосознания. Но, так или иначе, наихудшим вариантом нужно считать переход страха в относительно устойчивые мыслеформы.

*Лень* опасна как физическая, так и духовная, но когда мы ведем речь о потерях психической энергии, второе, разумеется, важнее. Энергия по самому определению есть движение – так же, как и жизнь вообще. Любое развитие и самосовершенствование, которые формируют мощную ауру, есть труд, постоянный и упорный. Психическая энергия прирастает активным действием и истощается бездействием. Лень стократ опаснее еще и тем, что она сродни наркотику: чело-

век привыкает к лени и разум его постепенно утрачивает интерес, а чувства – остроту и непосредственность. Ленивый живет с затуманенным взором.

*Эгоизм* связан с всецелой концентрацией сознания на собственной личности. Чем это опасно? Когда человек концентрируется на своей личности, он тем самым выделяет себя не только из общества. Эгоист забывает о главном – о том, что всякий из нас есть частица великого и неделимого Целого. Отгораживаясь от мира и замыкаясь на себе, человек лишает себя обмена тонкими энергиями с окружающим пространством, животворного притока энергии извне. Будучи озабочены здоровьем физическим, люди нередко забывают, что первичным по отношению к телу является дух, а не наоборот. Человек здоров, когда физиологические процессы в его организме протекают правильно. Но это в большой степени зависит от процессов психофизических. В основе же последних лежит обмен психической энергией между тонкоматериальными информационно-энергетическими структурами человека и Космоса – именно они есть основа здоровья духовного. А уже духовное здоровье человека создает предпосылки для долговременного здоровья физического. Эгоизм и духовное здоровье – вещи совершенно несовместимые.

Как же строить свою жизнь, чтобы быть здоровым физически и духовно?

Человек должен всеми силами развивать в себе способность слышать свое существо на всех уровнях его природы,

так как без этого невозможна гармония вообще и гармоничное восприятие мира в частности.

Это тяжкая повседневная работа; чтобы идти вперед, подчас необходима полная переоценка себя, своей системы ценностей или привычного образа жизни.

Если человек стремится к осознанию, он никогда не примет хаос или беспорядок за нормальное положение вещей.

В этом плане особенно важна работа по выработке правильной системы ценностей. Высшее Я всегда незримо с человеком в любой момент его жизни. Это важно помнить в процессе долгосрочной работы над собой и постижения реального смысла ценностей – ложных и истинных. Но, в то же время, это важно с самого начала душевной работы: сам факт этого начала уже служит отправной точкой развития, что приносит такие результаты, как доверие к себе, спокойствие, душевное равновесие.

Высшим Я мы называем здесь ту искру божественного разума, о существовании которой говорит в той или иной форме любая религия. Каких бы взглядов человек ни придерживался, знание о божественной любви, явившейся источником самого его существования, всегда присутствует в душе его изначально. Этот источник – центр, вокруг которого строится душа, это биение той Высшей силы, которая живет в каждом из нас.

Как понять, что правильно, а что – нет? Здесь нет человеку судьи строже, чем он сам. Самое точное, самое глубо-

кое знание изначально заложено в нас, это благодаря ему мы можем оценивать свои поступки и стремиться к каким-то идеалам. Все, что нужно, мы знаем с самого начала, и лишь окружающее нас порой привносит такую путаницу, в которой очень трудно разобраться.

Человек должен любить труд и видеть пользу в нем как для общего блага, так и для себя самого. Но вместе с тем необходимо развивать в себе чувство прекрасного, интерес к искусству, учиться понимать и чувствовать его: пусть и не каждый может стать творцом произведений искусства, но научиться ощущать на себе их благотворное воздействие доступно всем. Искусство учит понимать и любить красоту, а красота дарит человеку мощный приток чистой, животворной энергии. Необходимо также помнить о той ответственности, которую мы несем за свои мысли, ведь свою судьбу человек творит побуждениями и мыслями так же, как и делами. И значит важно владеть своими мыслями, не допускать в них темного и разрушительного, стремясь к бескорыстию, знанию, любви.

Несмотря на свое исключительно сложное строение, человек представляет собой удивительно гармоничное сочетание великого множества различных структур, в первую очередь энергетических. Эта гармония, составляя силу личности, одновременно порождает исключительно мощную ауру.

Сила тонких энергий неопенима для сохранения внутренней целостности, которая является необходимым услови-

ем физически и духовно полноценной жизни. Самопознание и постоянное духовное развитие, в свою очередь – непрерывные условия постижения высших ценностей, обретения единства с космосом и гармоничного слияния с ним, обретения космического сознания. Это постижение человеком своей собственной ценности через осознание своего единства со Вселенной. Разумеется, все вовсе не исчерпывается одним только самопознанием и самоосознанием. Потому что ничто не приходит само собой; помимо стремления к цели необходимо также активное действие – духовная практика в той или иной форме. Выбор конкретной школы уже зависит только от индивидуальных предпочтений человека и особенностей склада его ума и личности. Человек, как и все живое, использует свободу воли в двух основных направлениях: выживание и привнесение в мир гармонии. Заметим что инстинктивное стремление к гармонии свойственно всему живому, но с проявлением духовности у человека он данное стремление способен осознавать, а следовательно, и направлять свой выбор к этой цели сознательно. По мере духовного роста человек все более отчетливо видит в каждом конкретном случае возможные последствия своего выбора в рамках не только личной судьбы, но и судьбы мира. При этом оценка этих последствий и собственно выбор определяются неповторимой индивидуальностью данного человека. По мере духовного роста улучшается и возможность оценки последствий выбора: человек все в большей степени воспринимает мир,

как единое целое и все лучше осознает влияние своих поступков на судьбу мира. Однако критерии у каждого человека остаются индивидуальными.

Тем не менее, истина в том, что предназначение человека – не только радоваться красоте и величию бытия, но в стремлении понять свое высокое предназначение, что невозможно без возвышенного духа, без постоянного совершенствования самого себя, которое наполняет нашу земную жизнь высшим смыслом.



# Закон кармы

Сколь многого лишен человек из-за отсутствия чуткости, не позволяющего ощущать реальность Космоса и слышать его голос... И как много может он узнать о себе, прислушиваясь к этому голосу внимательно! Ведь даже великий Космос проходит практически те же стадии рождения и смерти, что и его неотъемлемая составляющая часть, человек. Космос вообще таит в себе бесчисленное множество образов истины, и это богатство пространственных взаимосвязей единого Целого может быть доступно сознанию каждого человека – но лишь при том условии, что он способен управлять своей психической энергией, подчинять ее великому ритму пространственных энергий, в котором запечатлена вся смена космических воплощений, которую не в состоянии вместить в себя обыденное узкое сознание.

Но в то же время Космос требует знания своих законов, среди которых один из важнейших – вселенский закон Кармы. Согласно этому закону, индивидуальность человека формируется веками на протяжении его многочисленных жизней, в которых шло накопление способностей и стремлений. При физическом же рождении человек получает от родителей лишь физическое тело, в котором заложены характерные особенности расы, индивидуальные генетические программы физиологического уровня, и так далее. Все же

остальное человек должен привнести в свою новую жизнь сам. Что же именно может быть привнесено – уже всецело зависит от эволюции сознания, которая отталкивается от сложившихся в предыдущих жизнях определенных предпочтений, способностей, характера. Жизнь человека на земле не только результат его усилий: предопределение нарабатывается многочисленными поколениями предков тысячелетиями.

Тем не менее, основная направленность сознания вкупе с мотивировками определяет индивидуальность – а значит, в конечном счете, и личную судьбу каждого человека. Человеческая эволюция есть эволюция сознания. Закон же Кармы есть закон высшей космической справедливости и космического воздаяния, по которому каждый получает свое. Если выпала тяжкая доля – это шанс, возможность всей своей жизнью облегчить карму потомков. И великий смысл эволюции в масштабах вселенной состоит для человека не в развитии интеллекта, но в развитии сознания, и заключается в том, чтобы стремиться к духовности, понять великое единство всего человечества, обусловленное его способностью сознательно творить будущее, сознательно принять единство человека и вселенной, жить для блага человечества – лишь тогда можно стать воистину хозяином своей судьбы, не нуждаясь более в перевоплощениях, воплощаясь лишь по своему желанию для целей эволюции.

Каждый человек имеет бессмертную душу, которая, ме-

няя физические оболочки (тела), постоянно перевоплощается, подчиняясь великому закону реинкарнаций. В процессе этой непрерывной череды перевоплощений происходит подъем все выше на пути духовного развития, который ведет к началу начал – Абсолюту, или Богу, частью которого когда-то был каждый из нас (вернее каждая человеческая душа).

Конечной же целью предстает слияние с ним. Это и есть карма (либо, в религиозной своей ипостаси, скорее, судьба наша земная). На уровне физического существования мы видим и понимаем проявление этого глобального, структурирующего закона бытия, как духовный «рост».

Однако все это может иметь реальный смысл (то есть служить основой для чисто практических выводов и поступков) лишь в том случае, принимается во всей полноте, с осознанием многих неприятных моментов.

Эзотерические знания утверждают, что через тяготы этого мира человеку возвращается накопленная им негативная карма, благодаря преодолению жизненных невзгод укрепляется дух, развивается воля, а духовность, чистота любовь и стремление к истине получают мощный импульс к развитию. Образно выражаясь, чем гуще темнота, тем ярче сияет в ней свет.

И каждый человек способен отчасти видеть если не карму, то наглядные проявления ее законов в окружающем мире – но мера такого видения определяется уровнем его духовного

развития.

На первом этапе духовной эволюции у человека появляется мистическое ощущение связности, единства мира, понятие судьбы (либо фатума, изначальной предопределенности) – вместо восприятия жизни, как цепи совершенно случайных событий. Далее приходит понимание необходимости определить свое место в этом мире – человек уже воспринимает себя, как структурную единицу Макрокосма.

Наконец, возникает ощущение своей реальной ответственности перед Высшими силами – а не просто банального «возмездия за грехи наши».

Теперь человек уже может видеть «знаки судьбы» или кармы на своем пути и сознательно стремиться к этому.

Все человеческие слабости, зажимы, комплексы легко подразделяются на две основные категории – те, которые вложены в нас обществом (через воспитание, образ жизни, стереотипные нормы морали и поведения) – и те, которые относятся к врожденным, то есть кармическим.

Но важно понять, что посредством комплексов, происходящих от общества, реализуется групповая карма. Ведь индивидуальная карма не существует и не может существовать «сама по себе», она неразрывно связана с кармой групповой, социальной, общественной.

Только такая позиция дает возможность правильного восприятия и отношения. А правильное понимание сути процесса – это всегда первая ступенька к тому, чтобы научиться

данный процесс контролировать в желаемом направлении.

Тяжелые эмоциональные состояния, чувство вины или депрессии, негативные установки и чужеродные для человека идеи оказывают мощное воздействие на человека.

Проникнув в глубины подсознания, подобные образы, идеи и установки, могут вначале и никак не ощущаться человеком, но в дальнейшем они начинают незаметно, но постоянно работать, напоминая вирус или раковую опухоль.

Они разрастаются и незаметно для человека могут поставить его перед готовым решением. Но не обязательно.

Беда в том, что даже если эти негативные идеи либо программы и не реализуются в конкретные действия, степень их негативного влияния от этого отнюдь не ниже. С одной стороны, это болезненное и стрессовое ощущение незаконченного действия; с другой – неблагоприятный внутренний фон, ощущение внутреннего конфликта.

Искусство распознавания, воспитания в себе внутреннего наблюдателя, умение очищать сознание и подсознание от психологического и духовного негатива необходимо каждому человеку, который стремится к духовному развитию.

Человеческая мысль является решающим моментом для трансформации кармы, это даже важнее, чем просто поступки (которые также влияют на карму). В самом деле – это значит, что сам поступок вовсе необязателен: достаточно и мысли о нем. Все мысли рано или поздно реализуются, из чего следует необходимость для каждого человека постоянно и в

полной мере осознавать свою величайшую ответственность за собственные мысли. Эта ответственность имеет поистине глобальный характер: ведь если мысль обладают тонкоматериальной природой, то каждая мысль любого человека на планете оказывает несомненное влияние на нравственное, духовное, психологическое состояние всех остальных людей.

Жизнь развивается в виде бесконечной спирали смертей и возрождений; всякий конец знаменует начало; человек вновь и вновь возвращается к жизни подобно земле, каждый раз оживающей весной после зимних холодов. Человек рождается, взрослеет, стареет, умирает – но эта смерть есть лишь естественный переходный периодом между концом прежней и началом новой жизни.

Короткая человеческая жизнь не позволяет осознать в полной мере слишком многих вещей, постичь всю целостность и единство бытия – лишь реинкарнации (повторные воплощения) дают такую возможность.

Люди становятся зрелыми с возрастом, точно так же и души обретают знания и мудрость, развиваясь от одной земной жизни к другой.

Каждое перевоплощение требует большей меры ответственности, требования возрастают; так происходит эволюция души. Мы должны научиться честности, состраданию и любви к себе, другим, и Высшим Силам, как бы вы не предпочли их называть.

Духовно развитый человек – это воин в космической бит-

ве, происходящей постоянно во взаимоуничтожающих волнах и вибрациях хаоса. Погашение кармы происходит по мере жизни человека, но одновременно создается новая, смешанная карма, качество которой зависит уже от его собственной мудрости, но еще более – от стремления к духовному совершенствованию. Остановившегося на пути развития духовного ждет новая карма по той причине, что с точки зрения великого космоса весь смысл совершенствования человека заключается в том, чтобы, развивая свои духовные силы, не только погашать свою собственную карму, но и облегчать последствия негативной кармы в масштабах всего человечества.

Карма позволяет соединить все жизни человека для выбора пути обучения его души. И каждая душа должна пережить все – и хорошее, плохое. Ведь чтобы действительно понять, каково быть преступником, нужно хотя бы раз прожить жизнь преступника.

Великие законы суровы: за каждой ошибкой будет неизменно следовать страдание, до тех пор, пока не закон не будет осознан, понят и принят. Космический Закон нельзя нарушать, и даже незнание его не есть причина, способная воспрепятствовать его исполнению. При этом познание закона приходит к человеку отовсюду, если дух его бодрствует и находится в высоком устремлении к совершенству.

Космический закон говорит также о том, что нельзя

мстить за причиненную несправедливость, так как это в воле закона кармы, а заслужен или нет кармический удар, человек определить не может. Противление злу есть необходимое условие эволюции, но любой из способов его имеет граничным условием осуществление исключительно силами духа, иначе он усугубляет карму. Мудрый знает, что любой отпор стократ сильнее, когда он дан без злобы в сердце.

Большинство эзотерических школ всегда считали череду перевоплощений в сочетании с законами кармы той основой, на которой строится вся Вселенная.

Это центральный момент для понимания большинства происходящих с человеком процессов, как в течение его земного пути, так и после его завершения.

Нравственно-духовное самоочищение невозможно без очищения от накоплений негативной кармы. Об этом посвоему говорят и величайшие духовные доктрины: буддизм (очищение отпечатков образов на тонкой пленке сознания), христианство (доктрина искупления грехов), Агни Йога («растворение ненужной памяти).



# Закон энергетического подобия, или космического резонанса

*Индивидуальность человека и жизненный опыт его во многом определяется тем, в каком направлении он привык мыслить. Любой человек, в силу универсального космического закона вибрационного резонанса, притягивает к себе не только вполне конкретные моменты или ситуации, но и вещи куда более сущностные, как будет показано далее. Важно только понять, что именно зависит от нас.*

Человек является носителем мощных энергий, и потому некоторые особенно сильные желания и ясные мысли приобретают свой собственный энергоинформационный полет. Будучи носителями определенной информации и излучаясь от ауры человека в пространство, они достигают порой вполне независимого существования. Это можно назвать мыслеформами, которые способны воздействовать посредством своего энергоинформационного и чувственно-эмоционального заряда на поистине огромных расстояниях, для них не существует в этом преград (к слову, считается, что именно через них осуществляется внушение и телепатия).

Допустим, вы создали в своем сознании светлую, положительно направленную мысль. Она приносит радость, но не превращается ни в реальное событие, ни в поступок. Вполне

возможно, этому мешает другая мысль, прямо противоположной направленности, энергия которой нейтрализует первоначальную. Единственный способ добиться перевеса более светлой и желательной мысли над темной и нежелательной – укрепить ее и сделать значительно сильнее. Для этого нужно как можно ярче представить себе мысль в виде четкого образа; вложить в данный образ максимум желания и внутренней силы, обратиться к Высшим Силам и попросить их о помощи.

Итак, в первую очередь важно сопоставить положительную мысль с красивым и достаточно четким образом. Тогда мысль проходит первую стадию трансформации, превращаясь уже в мыслеобраз. Мыслеобразу можно придать весьма четкий, отчасти сродни кристаллическому, вид. Представляя его в самых разных образах (стрелы, искры, волны), вы все больше заряжаете его энергией, что уплотняет его структуру уже до степени мыслеформы, которая может стать весьма устойчивым образованием, хоть и создается из тонких энергий – но это требует упорного труда.

Мыслеформа может оказаться слишком размытой, когда ваши знания и (или) убеждения нечетки либо неточны. Но когда все ваши убеждения устойчивы и завершены – она, напротив, очерчена предельно четко.

Мы воспринимаем, сохраняем и извлекаем из памяти информацию именно в виде мыслеформ. То есть, изучая мозг,

можно говорить о потенциалах и зонах возбуждения, появляющихся при извлечении из памяти некоторой информации, человек, который видит эту информацию изнутри, видит именно мыслеформу, а не зоны и потенциалы.

Какова связь между понятиями ощущения, восприятия, представления, образа, и т.д. и мыслеформами? Очевидно, что все данные понятия есть всего лишь отдельные аспекты мыслеформы, которая является синтезом всех вышеперечисленных понятий, то есть являет собой их единство. Не менее очевидным представляется и то, что мыслеформа не есть простой набор свойств, а, как целостная сущность, обладает рядом качеств.

Она всегда индивидуальна, и единственна в своем роде. При этом мыслеформа весьма изменчива. Пристально обращенный внутренний взгляд может существенно менять ее.

Мыслеформа, как уже сказано, целостна, но при этом может, быть включена в ментальную систему, как ее элемент. Наконец, никакая мыслеформа не может быть передана и описана словами.

На что бы человек ни обратил свое внимание, при этом возникает мыслительная активность, и, как результат – расширение вовне вибраций определенной частоты. Характер их зависит от степени проявленного интереса и отношения к предмету (позитивного или негативного). Все мы очень разные, поэтому одна и та же вещь может быть безраз-

лична одному человеку, а для другого выглядеть привлекательной.

Но каждая без исключения мысль уже в силу своей природы излучает определенный сигнал, так как любая мысль есть вибрация. При этом важнейшее значение имеет тот факт, что каждая наша мысль одновременно притягивает определенные сигналы извне, привлекая сходные вибрации. Рассматривая данный процесс как единое целое, можно уяснить закономерность: совокупность излучения вовне и притяжения сходного извне можно определить, как закон, по которому подобное стремится к подобному, или закон космического резонанса. В глобальных масштабах вселенной этот закон работает таким образом, что все близкие вибрации (в том числе и совпадающие мысли), были распределены согласно своим энергетическим характеристикам и упорядочены.

Когда вы настраиваетесь на определенную волну в своих мыслях, это вызывает примерно тот же эффект, что подстройка радиоприемника на какую-то частоту – только в нашем случае вы являетесь одновременно и приемником, и передатчиком. Но, так или иначе, в первую очередь необходимо совпадение частот – будь то радиоволны или же мысли. Можно представить себе это так: желая чего-то, человек выступает в роли передатчика: он посылает сигнал (мысль). И вполне очевидно: чтобы принять ответный сигнал (в данном случае – результат, исполнение желаемого), нужно стать приемником. Но приемник и передатчик должны совпадать по

частоте, чтобы звучала музыка.

Таким образом, когда человек сильно желает чего-то, его мысль посылает вполне определенный вибрационный сигнал – но, чтобы получить желаемый результат, этого недостаточно. Необходимо еще найти способ привести свою собственную вибрационную структуру в полную гармонию с той, которая соответствует данному желанию; лишь тогда оно исполнится.

Например, если человек страстно желает иметь нечто, ему необходимо прежде всего сконцентрировать свое внимание на этом предмете. Должен быть задействован закон резонанса, привлечения подобного – и тогда вероятность обретения желаемого становится вполне реальной даже без дополнительных усилий. Только нужно понять, что речь в данном случае идет более о духовном – скажем, способностях и навыках, нежели о предметах материальных. Впрочем, постоянно думая о некоем вещественном, материальном предмете, человек также способен создать специфическую вибрацию, которой во многих случаях под силу привлечь желаемое.

Кроме того, возможен и обратный вариант. То есть, когда у человека нет чего-то такого, что не нужно и нежелательно, ему необходимо сосредоточить свое внимание именно на таком положении вещей: нет, и ни в коем случае не хочу, чтобы было. Таким образом, исключается необходимая для резонанса вибрация, отсутствует сигнал, и сходные с неже-

лательным положением вещей вибрации начинают обходить человека стороной. Данная тенденция нарастает до тех пор, пока не происходит активного вмешательства со стороны человека – когда он предлагает какую-либо свою энергетическую вибрацию, вместо исходной. Тогда уже эта, осознанная вибрация начинает превалировать, привлекая все сходные по частоте и гармоничные ей колебания.

Резонанс подобных вибраций имеет замечательное свойство – когда человек хорошо понимает, что может получить именно то, о чем (и как) он думает, и к тому же способен сознательно контролировать ход своих мыслей – он вплотную приближается к тому, чтобы полностью контролировать собственную жизнь. Так, нередко мысли людей друг о друге буквально трансформируются в уже реальные отношения между ними. Или другой пример – человеку, желающему улучшить свое финансовое положение, прежде всего необходимо понять, что это не удастся сделать до тех пор, пока он завидует богатому соседу: ведь желание благополучия и зависть связаны с негативными эмоциями и попросту несовместимы с вибрациями благополучия.

Внимательно прислушавшись к себе, своим мыслям, можно довольно легко понять, на чем действительно сосредоточено внимание – на самом желании или на отсутствии желаемого. Чувства сами подскажут, находитесь ли вы в состоянии вибрационной гармонии. Если это так, общий эмоциональ-

ный фон может колебаться от чувства радостного ожидания до внутреннего удовлетворения. В противном случае – когда человек по большей части сосредоточен на отсутствии предмета желания или даже его недостижимости – чувства будут совсем иными: от уныния и тревожного беспокойства вплоть до пессимизма и даже депрессии.

Таким образом, научившись осознавать свои эмоции, становится возможным контролировать весь процесс. Для человека, целенаправленно и творчески работающего над собой, пользу такого контроля трудно переоценить. Прежде всего, Вы всегда будете знать, не свернули ли с верного пути; кроме того, сознательная оценка собственных ощущений позволяет правильно толковать причины различных жизненных явлений.

Понимание собственной вибрационной природы дает возможность формировать окружающую реальность вполне осознанно, в нужном направлении, и без особых усилий. По мере накопления такого опыта вы сможете довольно скоро убедиться, что любое желание исполнимо – в мире нет ничего невозможного. Эмоции и чувства, вот индикатор, или компас – разумеется, при условии, что человек способен оценить их рационально и сделать надлежащий вывод. В этом случае эмоциональная сфера – замечательный ориентир на пути продвижения к цели, чего бы ни хотели мы добиться.

Просто размышляя о вещах приятных и о том, чего лично ему хотелось бы, один человек, пусть даже безотчетно, но ориентирует свою жизнь позитивно; другой же – постоянно ожидающий неприятностей и перебирающий в уме варианты наихудшего развития событий – уже тем самым создает проблемы, с которыми непременно столкнется рано или поздно. О чем бы вы не думали, помните о том, что эти мысли в определенной степени формируют будущие события вашей жизни. Когда человек оценивает, сомневается, боится – он строит, по большому счету, свою судьбу. Показательный пример – склонность к излишнему беспокойству по пустякам. Это наилучший способ создать неприятности, которых могло и не быть; человек упорно порождает их лишь силой своего бурного воображения.

Итак, любая мысль разумного существа имеет вибрационную природу, как и все сущее. Этим объясняется тот факт, что когда человек сосредотачивается на чем-либо – пусть даже в течение малого отрезка времени, – в его вибрационной структуре находят отражение вибрации того предмета, на который обращено внимание (либо идеи, которую человек обдумывает). И чем дольше вы думаете о чем-либо, тем ощутимей внедрение вибраций, свойственных объекту размышлений, в вашу собственную вибрационную структуру – а, следовательно, тем сильнее она привлекает к себе любые сходные вибрации. Таков закон космического резонанса.



А в заключение можно добавить: Энергетические, вибрационные потоки космоса имеют два источника: первый из них человеческий, второй – высший (или божественный). И если мощность первого ограничена, то второго – бесконечна. Человек же не только сам генерирует энергетические потоки, он (что важнее) является тем резонатором, через который проходят энергетические потоки второго порядка.

# **Неподвижность как вибрационная защита**

Наше внутреннее состояние – это индивидуальная атмосфера, служащая защитной оболочкой, благодаря которой можно почувствовать и остановить негативные (гнев, депрессии) психические вибрации извне раньше, чем они подействуют войдут в нас. Но способность распознавать вибрации и воздействовать на них означает не что иное, как реальное управление ими. Как осуществляется такое управление?

Вибраций всегда с избытком вовне, но лишь от нас зависит – принять его или отвергнуть. Ощувив, например, гнев, мы тем самым уже впускаем в себя соответствующую болезненную вибрацию. Если же научить нейтрализовать ее умением отключить сознание от данной «частоты», она не будет принята.

Здесь нужно снова повторить: любые вибрации, в том числе и человеческого общения, как высшие (к ним относятся духовные переживания, любовь, радость), так и низшие (страх, гнев, ненависть), заразительны и обладают свойством взаимного притяжения.

Не отвечать на болезненные вибрации, принимая лишь те, что обогащают нас жизненной силой, человек может, лишь находясь в состоянии эмоциональной неподвижности, или

внутреннего покоя.

Понятно, что в повседневной жизни, помимо идущих от других людей или из космоса витальных (жизненных) вибраций, постоянно приходится сталкиваться и с вибрациями совсем иного рода – давящими, навязчивыми, негативными. Определим их условно как враждебные силы. Они наиболее сильны именно в моменты любого духовного начала – при выборе своего пути или осуществлении благих замыслов, выражаясь как ощущение невозможности преодоления преград, депрессии. Чем настойчивее человек стремится к духовному преображению и обретению космического сознания, тем сильнее эти враждебные силы проявляют себя. Но есть и другая сторона вопроса, есть великий смысл в присутствии таких сил: мешая на духовном пути человека, именно они препятствуют такому опасному явлению, как самоуспокоение и, в конечном счете, заставляют совершенствоваться постоянно.

Здесь хочется подчеркнуть один момент, крайне важный для правильного понимания стратегии правильного поведения по отношению к враждебным силам. Суть данной стратегии есть внутренняя неподвижность. Она способна превозмочь любые враждебные силы. Пусть на поверхности своего существа человек переживает потрясения, но в глубине он должен сохранять мудрое спокойствие. Это важно для выработки действенного механизма управления самим собой. В повседневности мы слишком часто безоглядно отда-

емя своим бедам, горестям, негативным эмоциям, что ведет порой к тому, что человек попросту сгорает в них, теряя свою энергию и силу. Эмоции к тому же по природе своей отличают такие свойства, как двойственность и противоречивость. Любовь легко переходит в ненависть, а огорчение – в радость; примеров тому множество. Однако даже самое поверхностное может принимать вид истины – такова сила эмоций. Ими нельзя совершить ничего в этом мире, чтобы действовать, необходима энергия, Жизненная Сила. И нужно помнить о том, что на уровне космического сознания любые чувства есть радость. Переживание несчастий и бессилия перед ними – удел нашего узкого, земного сознания; при расширении его меняется все восприятие.

И расширяя сознание следует стремиться не к самоконтролю, который является лишь внешней формой самообладания, но к истинному управлению внутренним состоянием, которое может быть достигнуто лишь в результате подлинного обретения внутренней неподвижности. Пример: находясь рядом с человеком, который выбрасывает вовне негативные вибрации (гнева, страха и т. д.), попробуйте не давать на это эмоционального ответа (то есть оставаться внутренне неподвижным). Не получая подпитки с вашей стороны, поток вибраций вскоре сойдет на нет и исчезнет – человек успокоится. В противном случае – при выраженном эмоциональном ответе – например, при реакции гневом на гнев – как бы вы не скрывали это внешне, от действия негатив-

ных вибраций, усиливающихся и подпитываемых уже двумя людьми, пострадают уже оба.

Таким образом, вибрации никуда не уходят, они есть всегда, но если вы способны избирательно впускать их в себя или нет в зависимости от характера воздействия, это защитит вас от негативных вибраций и обогатит позитивной энергией.

# Еще о законе кармы

Человек чаще всего направляет свою логику не на осмысление мира, а на сиюминутные действия, и его разум не может сообразовывать в сознании силовые узлы, которые бы фокусировали информацию, стимулирующую эволюцию индивида. Характерные качества человека усиливают одну информацию и глушат другую.

Карму можно рассматривать с позиций космического сознания как своего рода энергетический долг индивида перед вселенной. Главный вид энергии в мире – нулевая энергия, которая, сгущаясь в энергетические комочки, превращается в кварки, кирпичики мироздания. Закон Кармы, закон сохранения энергии, он же закон обратного силового действия есть основа функционирования всего мира. Все в космосе имеет энергетическую природу – вот почему любое действие, слово, мысль несут в себе обратную силу, обратное воздействие. Энергия любого действия, слово, мысль, видоизменяясь, возвращается к человеку. Если человек полон возвышенными мыслями и любовью, он положительно структурирует пространство и быстро эволюционирует, обогащаясь информацией.

В большинстве случаев приобретение положительной кармы означает устранение тех проявлений, которые мешают эволюции. Негативную карму дает нежелание совер-

шенствовать свой интеллектуальный, биологический и нравственный уровень. Очень часто негативная карма человека есть результат довольно мелких, сиюминутных, даже плохо осознанных мыслей и действий. Поэтому нужно помнить – и мысли и действия создают карму без исключений и скидок на то, сколь мимолетными либо сильными они являлись субъективно. Тяга к знаниям, правильное использование этих знаний – вот что неизменно обогащает индивида, одновременно возвышая и все человечество посредством улучшения его космической кармы.

Субъективная логика есть ограниченная логика субъекта. Объективная логика – это законы вибрационных отношений, существующих помимо сознания. От степени объективности субъективной логики человека к объективной зависят открытые ему возможности осознания взаимосвязей единичного с целым, по большому счету – человека с космосом, божеством, вселенной.

Лишь когда человек постигает истину в результате вполне осознанного стремления к ней, он становится способен преодолеть инерционные силы собственного плана бытия и выйти на следующий уровень.

# Закон гармонии

Взаимодействие миров и сущностей в нашей вселенной возможно за счет обмена основными элементами – веществом, энергией и информацией. Энергетический обмен (всех уровней) постоянно происходит между людьми и другими живыми сущностями, принимая неисчислимое множество форм. Здесь присутствие Высшего начала и его воздействие обнаруживается уже на уровне вещества, но на уровне информационном и энергетическом это влияние особенно сильно. Существует и обратный процесс: низшие отдают высшим свою часть информации – в виде устойчивых творческих мыслеформ. Все это часть одного великого процесса – нескончаемого и очистительного круговорота кармы.

Эволюция есть незыблемый закон не только человеческого бытия, но и всей природы, необъятного космоса. Все живое находится в постоянном изменении за счет обмена энергией. Вместе с тем каждая живая форма испытывает на себе действие инерции, то есть одновременно стремится и к движению, и к покою. Активность и пассивность, воля и лень определенным образом сбалансированы и в природе, и человеке. Древнеиндийская философия отразила взаимоотношения этих трех сил (покой, движение и их баланс) в концепции трех гун – фундаментальных качеств, составляющих основу первоматерии. Первая гуна, или свойство, называе-



мая тамас, выражает идею инертности, психологически проявляющуюся в человеке как лень, неподвижность, косность. Вторая гуна, или свойство, носящая имя раджас, олицетворяет собой идею активности, динамики, борьбы, психологически проявляющуюся в человеке как страстность, желание или воля. И, наконец, третья гуна – саттва, которая уравнивает тамас и раджас с помощью мудрости и психологически проявляется в человеке как гармония и просветленность.

Человек является частью очень сложной энергетической системы высшего уровня, так как имеет именно энергетическую природу, и энергии эти – тонкого уровня, то есть относятся к разряду формирующих. Наша тонкая оболочка – аура – наполняет нас энергией и поддерживает наше существо на энергетическом уровне; таким образом, ее можно рассматривать, как формацию универсальной созидательной силы, единой для всего живого в этом мире и являющейся исходной. В качестве энергетической формы аура выполняет многие функции; но важнейшим моментом является то, что наша энергетическая составляющая позволяет человеку связываться и взаимодействовать с другими энергетическими формациями и системами – в том числе других людей и более крупными – общества, природы, планеты, наконец, всего великого космоса.

Энергия ауры происходит из внутренней энергетики че-

ловека, неистощимого источника, который также обеспечивает нашу неразрывную связь с космосом. Энергетическая структура человека сходна со структурой вселенной, и именно она является основой для взаимодействия человека с высшими уровнями бытия, откуда приходят чудотворные тонкие энергии жизни.

Нам дана поразительная способность сливаться в едином ритме с пульсациями космоса, оставаясь при этом обособленной энергетической структурой. И здесь кроется ответ на очень многие вопросы. Когда наш дух находится в гармонии, состоянии единства по отношению к глубинным космическим ритмам жизни, это не только дарит нам удивительное чувство покоя и глубинной гармонии с мирозданием, но и открывает человеку путь к высшим силам. Гармония – вот ключ к физическому, ментальному и духовному совершенствованию.

Энергетика человека отражает степень его духовного развития, все слабые и сильные стороны личности. Это связано с тем, что она в высшей степени подвержена постоянным изменениям, множество внешних и внутренних факторов оказывает на нее постоянное воздействие, определяя ее развитие. И здесь круг замыкается: правильное использование энергетической силы открывает человеку путь к практически неограниченным возможностям для духовного роста.

Известно, что отдельные факторы способны значительно изменять энергетические возможности. Однако об опасности негативной энергии необходимо повторять вновь и вновь. Ибо каждая негативная мысль сокращает нашу жизнь, потому что имеет свое физиологическое воплощение. Негативная энергия ослабляет духовную силу человека, а тело его становится уязвимым для болезней. Более того, негативная энергия заразительна. Она влияет не только на отдельную личность, но и на большие социальные группы. Нужно помнить, что аура человека, как его энергетическая оболочка, наряду со способностью к адаптации и восстановлению, имеет также свойство притягивать всякое позитивное влияние, отталкивая любое негативное. Мы живем на Земле краткий срок, и каждому отпущена своя доля страдания, в том числе и болезней – но чем гармоничнее наш дух вписывается в структуру мироздания, тем легче бороться с негативной энергией – и это как раз то, что мы в силах изменить сознательно. Приток же позитивной энергии имеет решающее значение для духовного роста – без него нет единства с высшими силами. Вот почему любовь – самый верный способ единения с божественной энергией вселенной; она сильнее любой негативной энергии, она исцеляет.

Если человек желает обрести какой-то новый опыт, достигнуть цели, обеспечить все это можно путем гармонизации. То есть вибрации желания чего-то должны быть гармо-

ничны вибрациям того, на что желание направлено. Такое соответствие можно назвать вибрационной гармонией – и возможность достичь такой гармонии самым легким способом предоставляет воображение. Нужно просто вообразить, что Вы своей цели уже добились и имеете все, что хотите. Представить себе это настолько ярко, чтобы ощутить удовольствие от сбывшейся мечты. Те, кому это удалось, становятся источником вибраций, вполне гармоничных предмету своего желания. А если такая гармония достаточно стабильна – стоят уже на пороге реального обретения того, к чему изначально стремились.

Человек уникален по заложенным в нем возможностям, он может оказывать сознательное воздействие на те силы, что управляют его жизнью, и избавиться от всего, что мешает развитию. Но, чтобы раскрыть свой потенциал, человек должен постоянно стремиться к гармонии во всех аспектах бытия – ментальном, физическом, духовном.

# Практикум (основы)

## Подготовительные упражнения (комплекс для набора и правильного распределения энергии в организме)

Правила:

*Выполнение упражнений не должно приносить дискомфорта и усталости. Любое напряжение при вдохе и задержке дыхания следует наращивать с разумной постепенностью. Если спустя некоторое время после начала выполнения упражнений ощущается дискомфорт, следует снизить нагрузку. Выполнять упражнения необходимо натощак либо как минимум спустя полтора-два часа после приема пищи. Примечание: после первых занятий может наблюдаться повышение общего тонуса вплоть до выраженного возбуждения, что мешает нормальному сну, однако как только организм привыкнет к постоянно увеличивающемуся уровню энергии, сон вернется в норму. Весь комплекс выполняется в два этапа.*

*Первый этап:*

● Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки

опущены вдоль тела, расслаблены, как и все тело, дыхание свободное. Быстрый и резкий вдох – одновременно пальцы рук сжимаются в кулаки, руки выбрасываются в стороны на уровень плеч и отводятся за спину, запрокидывается голова, а все тело максимально прогибается. В этой позе – задержка дыхания на три – четыре секунды, все мышцы напряжены. Выдох – быстрый, всей грудью – через рот; все тело сгибается вперед, так, чтобы вытянутыми руками достать пола (желательно). Перекрестная отмашка руками для правильного направления потока энергии (два раза), затем возврат в исходное положение, в котором мышцы снова полностью расслаблены, а дыхание – свободное.

● Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, туловище полусогнуто, руки висят свободно, почти касаясь пола. Тело расслаблено, дыхание свободное. Быстрый резкий вдох носом, одновременно распрямляется спина, а руки, сцепленные в замок, с силой поднимаются вверх по кругу через правую сторону, за голову. При этом туловище максимально прогнуть назад, а голову запрокинуть. Мышцы всего тела напряжены. В этом положении задержать дыхание на три-четыре секунды. Выдох ртом, быстрый, с расслаблением мышц. Руки опускаются по кругу, с поворотом через левую сторону в исходное положение. Задержаться в этой позе на три секунды, дыхание свободное. Данное упражнение выполняется дважды с подъемом рук через правую сторону, и еще дважды – через левую.

● Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, мышцы расслаблены. Дыхание свободное. Резкий вдох – одновременно пальцы рук сжимаются в кулаки, правая рука слегка согнута, выбрасывается вперед на уровень лба, левая отводится вниз и назад, за спину. Ноги от пола не отрываются. Весь корпус разворачивается в сторону воображаемого броска, все мышцы напряжены. В этой позе задержаться три-четыре секунды. Выдох ртом, быстрый, с поворотом вправо и одновременным возвращением в исходное положение. Тело расслаблено, дыхание свободное. Снова задержка на три-четыре секунды. Повторить два раза для правой руки и два 2 раза для левой.

### *Второй этап:*

● Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, туловище слегка наклонено, ладони вытянуты вперед и сомкнуты вместе. Тело расслаблено, дыхание свободное. Энергичный, но плавный вдох носом, в течение трех секунд. Одновременно руки развести в стороны до уровня плеч, а корпус прогнуть назад (максимальное напряжение на конце вдоха). Задержка дыхания на три-четыре секунды. Затем плавный выдох через рот, также в течение трех секунд; туловище возвращается вперед, а руки – одновременно – в исходное положение. Задержаться в данной позе на три-четыре секунды.

● Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, туловище наклонено – пальцы рук касаются пальцев ног, колени

прямые, все тело расслаблено. дыхание свободное. Энергичный вдох в течение трех-четырех секунд носом. Одновременно тело выпрямляется, а руки вытягиваются вперед на уровне груди, и далее поднимаются над головой с прогибанием туловища назад. Все тело напрячь и задержаться в этой позе на три-четыре секунды. Далее плавный выдох – также в течение трех-четырех секунд, ртом, с постепенным возвращением в исходное положение, в котором тело расслаблено. Пауза три-четыре секунды.

● Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны, тело расслаблено. Дыхание свободное. Энергичный вдох носом в течение трех-четырех секунд – с одновременным максимально возможным поворотом вправо с вытянутыми руками так (ног от пола не отрывать). Задержка дыхания в этой позе на три-четыре секунды, все тело напряжено. Затем плавный выдох ртом, в течение также трех-четырех секунд, до возвращения в исходное положение (тело расслаблено). Задержка на три-четыре секунды.

● Исходное положение: лежа на спине, ноги вместе, ладони сложены за затылком. Энергичный вдох в течение трех-четырех секунд через нос, с одновременным поднятием обеих ног вверх. Когда ноги окажутся под прямым углом к полу, все тело напрячь, задержаться в этой позе на три-четыре секунды. Далее проделать три вращательных движения ногами по часовой стрелке и сделать плавный выдох ртом (также в течение трех-четырех секунд), с одновременным



возвращением ног в исходное положение. Пауза три-четыре секунды (тело расслаблено, дыхание свободное). Выполнить упражнение четыре раза: дважды с вращением ног по часовой стрелке, и дважды – против.

# Базовая (физиологическая) релаксация по методу Митчелл

*Навыки расслабления необходимы для работы с собственным сознанием. Кроме того, релаксация является необходимым условием для правильного перераспределения энергии в физическом теле после использования любых обогащения и набора внешней энергии. Любая релаксация должна начинаться с навыков физического расслабления. Подбирать их нужно с учетом индивидуальных и личностных особенностей. Ниже приводится методика физической релаксации по Митчелл (1957 год). Несмотря на обилие появившихся в последнее время методик, данный комплекс и по сей день можно считать одним из базовых, как подходящий (при минимальных модификациях) практически большинству людей. Согласно этой системе, общая релаксация достигается путем последовательного расслабления лица и различных частей тела. Выполняется сидя в кресле с высокой спинкой и подлокотниками или лежа на полу (подложив под голову подушку, руки и сложенные на животе). Приведенную схему релаксации можно выполнять как во всем объеме, так и изолированно для той части тела, где необходимо снять напряжение.*

Вначале работаем с лицом.

◦ Команда: опустить челюсть. Зубы немного разжаты, губы тоже. Пауза. Почувствовать расслабленный рот и разомкнуть челюсти.

◦ Команда: закрыть глаза. Глаза спокойны, они не вращаются и не закатываются наверх. Пауза. Наслаждаться темнотой.

◦ Команда: откинуть голову назад. Постараться прочувствовать плотное прижатие волос к затылку. Тело полностью расслаблено.

● Плечи. Команда: опустить плечи. Мышцы, опускающие плечи, сразу же включаются в работу, а те, которые поднимали их, вынуждены отступить. Пауза – все мышцы вокруг плеч расслабляются. Далее – фиксация нового положения с опущенными плечами.

● Локти. Команда: развести локти в стороны. Руками, разведенными в стороны и немного согнутыми в локтях, надавить на пол (подлокотники кресла). Пауза – прочувствовать комфортное положение локтей. В заключение зафиксировать давление на поверхность тела со стороны опоры.

● Кисти рук. Команда: Распрямить кисти рук. Разведя пальцы в стороны, положить запястья рук на стол, подлокотники кресла или живот. Развести пальцы очень широко. Во время паузы положить на опору ладони, вытянув пальцы рук. Зафиксировать суставы в таком положении.

● Ноги. Команда: Развести бедра. Пауза. Зафиксировать

положение бедер, коленей и ступней.

● Колени. Команда: Подвигать коленями и найти удобное положение. Пауза. Прочувствовать комфортность позы.

● Ступни. Команда: прижать ступни к полу. Пауза. Ощутить вес ступней.

● Тело и голова. Команда: прижаться телом, а затем и головой к опоре. Пауза. Прочувствовать вес тела и головы, давление на них со стороны опоры.

### Примечания:

1. Дыхание должно быть легким – при вдохе расправить грудную клетку, одновременно поднимая нижние ребра и раздвигая их в стороны. Выдох спокойный, старайтесь ощутить, как опускаются при этом ребра.

2. Физиологическое расслабление по Митчелл рекомендуется проводить при спокойном эмоциональном фоне, избавившись от любых тревожащих мыслей.

3. О командах: Примечание: каждая команда подразумевает последовательное выполнение трем моментов: собственно движение, пауза, фиксация конечного положения. При этом положение следует фиксировать не в мышцах, а в суставах.

# Алгоритм релаксации для расширения сознания

Ниже вниманию читателя предлагается руководство для проведения сеанса релаксации, в результате которого наводится состояние легкого транса, что и делает его эффективным средством работы с собственной психикой и овладения некоторыми базовыми навыками в этой области. Такой результат достигается постепенным и последовательным расслаблением всех мышечных групп, что делает весь комплекс отчасти сравнимым с техниками, используемыми в медитации, но значительно более простым.

Приведенный примерный текст поначалу лучше проговаривать, при этом он может модифицироваться так, чтобы максимально отвечать вашему складу мысли.

Кроме того, и начинать вы можете с любой группы мышц, по своему усмотрению. В нашем случае расслабление начинается с мышц ног, но это может варьироваться. Основное — усвоить саму суть методики.

Ступни и ноги.

*Вначале я ощущаю напряжение в ступнях. Я вытягиваю ноги вперед и задерживаю напряжение на 10 – 12 секунд. Вытянув ноги, я сжимаю их пальцы как можно сильнее, сохраняя напряжение.*

*И теперь я вспоминаю, как много пришлось мне пройти за сегодняшний день... Весь день на ногах... Но сейчас это позади, и потому я сброшу напряжение, дам ногам полный отдых.*

*Я глубоко вдыхаю, чтобы сильнее расслабиться... – и вот уже чувствую, как приходит спокойствие. А оно позволяет еще больше расслабиться. Я снова вытягиваю ноги, опять задерживаю напряжение... потом распрямляю пальцы, пятки выдвинуты вперед. Я сосредотачиваю все свое внимание на ступнях и ногах, удерживая напряжение...*

*А теперь я расслабляю мышцы – и ногам становится так легко... это очень приятное расслабление. Я делаю выдох очень медленно – и вместе с ним уходит напряжение. Ощущение расслабления позволит мне научиться давать себе такую установку и в течение всего дня...*

*Перехожу к икроножным мышцам. Я сокращаю их и плотно прижимаю ноги одну к другой. Все напряжение дня сосредоточено в них... Я делаю глубокий вдох, задерживаю дыхание; а теперь – медленный выдох, и напряжение уходит вместе с ним... с мышц снимается вся усталость, напряжения больше нет, оно ушло. Теперь я перехожу уже к мышцам бедер; это крупные, сильные мышцы, в них скопилось много напряжения... Глубокий вдох и задержка дыхания – я чувствую это напряжение, оно усиливается в мышцах бедер... и я задержу его еще немного... а теперь можно расслабиться. Я делаю медленный выдох, одновременно расслаб-*

для мышцы бедер. Вместе с этим выдохом приходит освобождение от всякого напряжения и стресса.

Наконец, мышцы ног расслаблены; я чувствую себя гораздо свободнее и легче.

Корпус.

Начинаю с расслабления брюшного пресса и мышц поясницы. Втягиваю живот и удерживаю его в этом напряженном состоянии до тех пор, пока нагрузка не станет неприятной... в течение дня эти мышцы напрягались множество раз, но это напряжение – на сегодня последнее. Пусть потерпят еще немного... Теперь я делаю глубокий вдох – и такой же глубокий, медленный выдох... и еще раз... и еще... и с каждым разом напряжение уходит. Еще пару вдохов и выдохов напоследок... это очень полезно, потому что диафрагма нежно массирует органы брюшной полости... А вот теперь, когда живот расслаблен, я сосредотачиваюсь на напряжении ягодичных мышц... удерживаю его... делаю вдох... И вот теперь, вместе с глубоким выдохом, всякое напряжение ушло и с этих мышц... я чувствую себя значительно комфортнее. Поэтому я повторяю все эти упражнения еще раз напоследок, чтобы быть совершенно уверенным в том, что полностью избавился от напряжения. Теперь можно расслабиться: глубокий вдох и медленный выдох... я расслабляюсь и ощущаю, как ко мне приходит спокойствие. Все это очень полезно для моего здоровья. Такой метод очень эф-

фективен. Я чувствую это теперь, во время сеанса... и смогу теперь воспользоваться этим способом для расслабления в любое нужное время. Теперь перехожу к средней части спины и грудной клетке. Начнем с напряжения лопаток – я с силой упираюсь ими в спинку стула... Вся спина теперь напряжена, я это чувствую, но удерживаю напряжение... еще немного... Теперь – глубокий, размеренный вдох... а вместе с воздухом при выдохе уйдут и напряжение, и усталость... теперь я точно это знаю... Выдох... напряжения больше нет, я расслабляюсь все полнее с каждой минутой... и я теперь гораздо спокойнее себя чувствую.

Руки, кисти, пальцы.

Перехожу к рукам – одновременно сжимаю пальцы обеих рук в кулаки и удерживаю напряжение... оно накапливается, растет... я сжимаю пальцы все крепче, но дыхание мое остается глубоким, размеренным, ровным. Теперь я его задержу – и в этот момент сожму кулаки изо всех сил. Глубокий вдох. Медленный, спокойный выдох – и одновременно расслабляю натруженные пальцы... вот я уже раскрыл ладони... И с окончанием выдоха я медленно развожу пальцы в стороны. Я чувствую в них очень приятное ощущение полного отдыха и расслабленности. Но чтобы закрепить его окончательно, я повторяю это еще раз – только теперь намного короче по времени. И вот я чувствую, как все, еще остающееся в организме, напряжение сосредотачиваясь в



сжатых кулаках, уходит вместе с выдохом, когда я их разжимаю... Это очень ценная методика, она успокаивает меня, я все сильнее это чувствую. И когда я окончательно разжимаю пальцы, расслабляется все тело, по нему проходит приятная теплая волна. Теперь я вытягиваю руки перед собой и, задерживая дыхание, напрягаю бицепсы, трицепсы и другие мышцы... удерживаю напряжение какое-то время... делаю неторопливый вдох. А теперь – долгий выдох. Ушло напряжение... По мере того, как оно уходит, мне делается все спокойнее... теперь можно расслабиться полностью... это очень приятное чувство.

# 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.