

Андрей Левшинов

Тренинг кармы

Управление судьбой

12+

Андрей Алексеевич Левшинов

Тренинг кармы

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=55615147

SelfPub; 2020

Аннотация

Перед вами уникальное пособие для работы над судьбой. Оно уже выдержало множество переизданий. С его помощью тысячи людей изменили свою жизнь. Это самая последняя редакция книги. Многие думают, что их судьба предопределена, «дело в карме» и ничего нельзя изменить. Это не так! С кармой можно и нужно работать. Можно изменить карму и, следовательно, судьбу. Книга научит вас воздействовать на карму физическую (телесную), вербальную (выраженную словами) и ментальную (деятельность сознания). Изменяя карму, мы пишем сценарий своей жизни. Все события будут разворачиваться строго по этому сценарию. С этой книгой ваша судьба – в ваших руках! Работайте над ней и управляйте ею.

Содержание

Конец ознакомительного фрагмента.

155

Об авторе

Андрей Алексеевич Левшинов – академик, доктор психологических наук, доктор философских наук, специалист в области оздоровительных технологий, член профессионального Союза писателей России, мастер восточных единоборств, классической йоги.

Родился 22 октября 1957 года в Ленинграде.

В 1982 году окончил Ленинградский электротехнический институт.

С 1978 года начал изучать психологию, серьезно заниматься йогой и карате.

С 1988 по 1993 год совершил ряд путешествий, в том числе за границу, целью которых было обучение у самых авторитетных Мастеров.

1998 год стал точкой отсчета текущей деятельности: был проведен первый мастер-класс Левшинова, вышел в свет первый видеофильм.

Тренинги и мастер-классы, которые Андрей Левшинов проводит в России и за рубежом, помогают людям полностью раскрыть свой потенциал, овладеть искусством общения, концентрации сознания, адаптации в сложных ситуациях. Многочисленные ученики Левшинова обретают здоровье и изменяют свою жизнь к лучшему.

Андрей Левшинов – автор около ста книг, многие из которых переведены на иностранные языки и стали бестселлерами.

ми. К настоящему времени поклонники творчества Андрея Левшинова по достоинству оценили несколько десятков видеofilьмов, посвященных его системе оздоровления.

Женат, отец четырех дочерей и сына.

Энергичен, в прекрасной физической форме.

- Согласно рейтингу журнала FORBES (январь, 2006), А. Левшинов вошел в пятерку самых успешных психологов России 2005 года.

- Академик Всемирной академии наук, искусства, культуры (ВАНИК).

- Член-корреспондент Петровской академии наук и искусств (ПАНИ).

- Профессор Международной академии «Информация, связь, управление в технике, природе, обществе» (МАИСУ).

- Доктор философии в области информатиологии.

- Доктор психологических наук.

- Лауреат международной академической медали

«Человек-творец».

- Член профессионального Союза писателей России.

- Full professor appropriated by Faculty on Award of Scientific Degrees and Ranks.

- Academie Europeenne D'Informatisation World Distributed University.

- Grand Doctor of Philosophy.

- Мастер восточных единоборств (черный пояс,

2-й дан полноконтактного карате).

- Специалист по традиционным системам оздоровления

(Диплом Национального института здоровья

«Традиционные системы оздоровления»).

- Мастер йоги (Свидетельство Национального института здоровья «Использование практик йоги в оздоровительной сфере»).

- Мастер цигун (Свидетельство Национального института здоровья «Использование практик цигун в оздоровительной сфере»).

- Инструктор ведических практик.
- Мастер классической йоги.
- Мастер рэйки.

www.levshinov.ru

К

читателю

Дорогой читатель!

Перед вами пособие, которое по праву можно назвать учебником по управлению судьбой. Впервые увидев свет в 2002 году, эта книга выдержала несколько переизданий. Я принял решение подготовить её новую редакцию, в очеред-

ной раз убедившись в актуальности тематики книги.

Книга выходила под самыми разными названиями: «Тайна управления судьбой», «Большая книга-тренинг», но мне всегда хотелось дать ей название, четко передающее её суть, – «Тренинг кармы».

Обращаясь ко мне за консультацией или приходя на занятия на мой мастер-класс, многие говорят, что проштудировали целый ворох литературы по коррекции судьбы, учились на различных курсах духовного совершенствования, а результат получили почти нулевой: сначала в судьбе наблюдалось некоторое улучшение, а затем все возвращалось на круги своя и жизнь снова становилась невыносимой. Подчеркиваю, что эта ситуация весьма распространена, она отмечается больше чем у половины тех, кто стремится самостоятельно постичь законы судьбы. Типичность ситуации неизменно заставляет задуматься об имеющей место системе. Анализируя каждый конкретный случай, я убедился, что «системная ошибка» действительно есть: часто люди просто-напросто не владеют основами знаний, а потому начинают корректировать свою жизнь не с первого шага, а, скажем, с четвертого.

Представьте себе, что ребенок, не знающий азбуки, взял в руки книгу. Усвоит он представленную в ней информацию? Нет. Потому что буквы для него не более чем закорючки. Смысл слов, которые они составляют, останется для него тайной до тех пор, пока он не изучит азбуку. Так же обстоит дело и с коррекцией судьбы. Самостоятельно формировать

обстоятельства своей жизни, «притягивать» везение и «отпугивать» несчастья и болезни – наука непростая. Чтобы повлиять на судьбу, необходимо прежде узнать, какие силы ее формируют, какие механизмы ею движут, а уже потом, опираясь на полученные знания, начинать последовательную и целенаправленную работу по ее исправлению. Именно это я и предлагаю вам сделать.

В этой книге я предлагаю структурированную систему методов, которые дадут вам возможность формировать события своей жизни, в том числе – в отдаленном будущем. Систему, которая опирается на традиции, прошедшие испытание временем, но известные даже сегодня только единицам. Систему, которая проверена мной и моими учениками в течение не одного десятка лет. Абсолютно всем, кто ей следовал, удалось сделать свою жизнь счастливее, причем не на короткий срок, а кардинально.

Кому адресована моя книга? Прежде всего людям, которые хотят самостоятельно выстраивать линию своей жизни, перестать подчиняться разрушающим сознание и тело стереотипам. Тем, чья судьба запутанна, кого одолевают бесчисленные проблемы, и непонятно, с чего начать. Тем, кто не хочет далее «плыть по течению» и кто стремится достичь большего в своей жизни, кого зовут новые, еще не покоренные вершины.

Я укажу оптимальный путь к вашим целям: расскажу об энергиях, формирующих судьбу, и научу оперировать ими

так, что ни одно событие не произойдет без вашего желания.

Освоив предлагаемую в этой книге систему тренировок, вы:

- поймете, как следует жить и мыслить, чтобы жизнь текла по нужному руслу;
- наладите те области своей жизни, где вас преследует невезение;
- постройте гармоничные взаимоотношения с людьми, превратитесь в чуткого собеседника и приятного, притягательного для окружающих человека;
- преуспеете в работе – найдется дело по душе, карьера пойдет вверх, появится возможность зарабатывать больше;
- сможете реализовать любую поставленную цель.

Эта книга имеет ряд блестящих достоинств

Минимальные затраты времени при максимальной эффективности

Многие из нас настолько заняты повседневными делами, что на продолжительные тренировки и изучение огромного потока специальной литературы времени просто не хватает. Я учел это обстоятельство, поэтому уверяю вас, что, изучив всего лишь одну книгу – ту, которую вы сейчас держите в руках, вы сумеете в кратчайшие сроки достичь воистину фантастических результатов!

Не нужно никуда ходить

Эта книга вполне может заменить лекции, тренинги и

курсы духовного развития. Для тонко чувствующего читателя она также будет являться своеобразным энергетическим толчком.

Книга дает импульс позитивным переменам в жизни

Моя книга построена таким образом, что само по себе чтение создает у человека мощный позитивный настрой. Раньше я давал такой настрой только на индивидуальных консультациях. Теперь я передаю его в книге при помощи особого подбора слов и построения фраз. Этот настрой даст вам ту энергию, которая необходима, чтобы начать работать над коррекцией судьбы.

Представленный здесь тренинг исцеляет, омолаживает и делает вас богаче

У вас в руках мощнейший инструмент воздействия на судьбу. Эта книга обладает удивительным свойством – одновременно исцелять, омолаживать и делать богаче как в материальном плане, так и в духовном!

Наша задача – творить свою собственную жизнь, свою маленькую Вселенную и наслаждаться плодами своего творчества.

Итак, я приглашаю вас стать участниками самого захватывающего тренинга – тренинга по созданию собственного мира, в котором вы будете счастливы. Не забывайте, что осваивать новые подходы к жизни нужно пошагово. Ничего не пропускайте, последовательно отрабатывайте каждую технику.

Добро пожаловать!

Что необходимо знать, приступая к тренингу кармы

Карма и ее виды

У каждого из нас есть карма. Вам, очевидно, не раз приходилось сталкиваться с феноменом схожести или полной противоположности судеб людей. Живут, например, два брата, очень похожие друг на друга внешне, воспитанные в одной семье, почти ровесники. Но у одного судьба складывается из рук вон плохо, а другому в любом деле улыбается удача. Через двадцать лет один из них становится алкоголиком, а другой, пожиная плоды своего успешного труда, – известным, обеспеченным человеком, окруженным любящими детьми. Такую колоссальную разницу двух судеб невозможно списать на различия в воспитании, образовании, культурном уровне или социальном статусе. Здесь-то и всплывает почти мистическое понятие судьбы, которая, несмотря на родство и схожесть, у каждого – своя и вершится где-то на небесах.

Можно привести и другой пример. Две женщины: лучшие подруги, вместе выросли, а потом разъехались – одна в Москву, другая в Санкт-Петербург – поступать в институт. И, несмотря на то что с тех пор они видятся крайне редко, судьбы у них весьма схожи: почти одновременно вышли замуж, с разницей в год родились дети, карьера у обеих стабильно развивается, материальное положение практически

одинаковое. Что это – совпадение? Или у них схожая карма?

Подобные факты, с которыми мы довольно часто сталкиваемся в жизни, порождают множество вопросов. Существуют ли какие-либо общие черты у разных групп людей? Зависит ли судьба человека от того, как он живет, или она predetermined изначально и изменить ее невозможно? А если зависит, то как следует жить, чтобы избежать плачевной участи?

Классическая йога (на ее практику мы с вами будем опираться), исследуя возможности воздействия на свою судьбу, определяет карму как закон причинно-следственной связи, в соответствии с которым место рождения, пол, раса, внешний облик, психотип, продолжительность жизни, социальный статус человека и т. д. определяются результатами его прошлых жизней, произрастающими в данное существование. В русском языке понятию карма наиболее родственны слова: судьба, участь, жребий, доля, рок, предопределение.

В классической йоге различают три вида кармы: ФИЗИЧЕСКУЮ, или телесную, ВЕРБАЛЬНУЮ (выраженную словами) и МЕНТАЛЬНУЮ (деятельность сознания). Это разделение, разумеется, условное, потому что любая живая система, разделенная на части, нежизнеспособна. Невозможно разъединить человека на части тела и отдельные органы, а потом вновь каким-то образом соединить их и оживить. Пока это никому не удавалось. Человек, его личность – это не дом, построенный из одинаковых кирпичей, который можно

разобрать, перевезти на новое место и снова собрать в первоизданном виде. Живая, одухотворенная структура материи не подчиняется закону математики о перемене мест слагаемых и неизменной сумме.

Однако, несмотря на то что деление кармы на виды условно, оно имеет глубокий смысл. Это деление дает возможность работы над каждой из частей кармы, приводя всю ее сложную структуру в заданный Богом порядок, «повторяя линией своей судьбы почерк Божественной руки». Мы вполне можем работать с каждым видом кармы по отдельности, изучая его внутренние законы и принципы взаимодействия с другими видами, подобно тому как медики изучают работу и функции каждого органа человеческого тела, не забывая при этом, что имеют дело с целой, неразделимой системой, вне которой каждый отдельно взятый орган нежизнеспособен.

Каков «вкус» вашей судьбы

Хотя все три части кармы – неделимое целое, в каждом индивидуальном случае можно констатировать, что энергии одной из трех частей кармы у человека больше, чем двух других. Чтобы было легче это понять, представьте себе химический раствор, состоящий из трех компонентов, – скажем, из соли, сахара и соды. Компонентов всегда три, однако вкус раствора будет меняться в зависимости от того, в каких пропорциях они смешаны. Много сахара, щепотка соли и щепотка соды дадут один вкус, а много соли, много соды и чуть-чуть сахара – совершенно другой, правда? Так же и с

кармой. Преобладание той или иной ее части придает судьбе определенный «вкус» и соответствующую направленность.

Преобладание физической части кармы

Физическая карма включает в себя все то, что касается тела. Ее параметры тесно связаны с параметрами человеческого организма – его ростом, весом, объемом, формой. Физическая карма зависит от строения мышц, подвижности суставов, состояния позвоночника, интенсивности процессов, протекающих внутри организма, – обмена веществ, кровяного давления, обновления клеток, гормонального фона. Сексуальность человека оказывает на физическую карму самое непосредственное воздействие. Половой потенциал составляет значительную часть энергетики физической части кармы.

Человек, у которого составляющая физической части кармы велика, активно использует свое тело и сексуальность для взаимодействия с окружающим миром. Вместо того чтобы оценить что-то умом, он, скорее всего, подключит свое тело и органы чувств – пощупает, посмотрит, понюхает, попробует. Такой человек не способен адаптироваться к существованию, в котором отсутствует физическая нагрузка. Любая работа, требующая усидчивости, где задействован только рациональный интеллект, способна свести такого человека с ума.

Преобладание физической части в кармическом «растворе» человека вовсе не означает, что такой человек примити-

вен, лишен интеллекта или не способен занять высокое положение на социальной лестнице. Пример, касающийся Арнольда Шварценеггера, приведенный в первой части этой книги, – лучшее тому доказательство. Однако для достижения жизненного успеха такой человек должен соблюдать одно непреложное условие – помнить о своей сущности. Пройдя путь от грузчика до генерального директора, он не должен забывать о том, что его тело нуждается в регулярных физических нагрузках. И пусть это уже не тяжелые коробки, а элитный спортзал или бассейн аквапарка. В любом случае не следует упускать из виду свои кармические потребности. Иначе, перестав следовать кармическим законам, такой человек будет страдать, болеть и в результате лишится достигнутого успеха.

Чемпион мира по фехтованию Станислав Д. после ухода из большого спорта работал тренером юношеской команды в детской спортивной школе.

Через год его как заслуженного спортсмена и талантливого тренера пригласили работать в спорткомитет на ответственную должность организатора международных соревнований. Теперь он сидел за столом в солидном кабинете, решал вопросы по телефону, вычерчивал графики и колонки с данными, а домой его возил личный шофер. Воодушевление Станислава, с азартом принявшегося за новую работу, спало уже через несколько месяцев. Впервые в жизни он почувствовал себя вялым и разбитым. Не понимая причин свое-

го состояния, он даже заподозрил, что такую слабость могла породить только опасная болезнь. Станислав тщательно обследовался у разных специалистов, но все врачи в один голос утверждали, что он абсолютно здоров.

Именно этот диагноз («Никаких патологий, но сил совершенно не осталось...») и привел его ко мне на прием. С первых слов, с первого взгляда на Станислава было абсолютно ясно, что он человек преимущественно физической части кармы. Спортом увлекается с раннего детства («Минуты не мог усидеть на месте, все виды спорта прошел, пока не остановился на фехтовании...»). Работая тренером, он бегал и прыгал, скакал и плавал вместе со своими воспитанниками («Не на скамеечке же мне сидеть командовать, правда? Все – личным примером!»). С одной стороны, Станиславу вовсе не хотелось уходить с престижной работы («Там люди интересные, замыслы грандиозные. Жена довольна – с таким рвением мне рубашки наглаживает! Да и зарплата очень даже устраивает»). А с другой – ему кажется, что все его беды – недомогание и слабость – проистекают именно от новой работы («Никогда раньше со мной такого не было!»).

Я познакомил Станислава с основными понятиями теории кармы, с принципами увеличения энергетического запаса и удержания энергии, и в том числе с той самой классификацией людей, о которой теперь рассказываю вам. Мой совет, как я потом узнал, Станислав оформил в виде плаката и повесил над своим креслом в кабинете. Привожу его до-

СЛОВНО:

ЧТОБЫ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ НОРМАЛЬНО
И ПРОДВИГАТЬСЯ К УСПЕХУ,
ЧЕЛОВЕКУ С ПРЕОБЛАДАНИЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ ЧА-
СТИ КАРМЫ
НЕОБХОДИМА ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА.
ЕСЛИ ТЫ ВЫНУЖДЕН РАБОТАТЬ ТОЛЬКО ГОЛО-
ВОЙ,
НЕ ЗАБЫВАЙ О МЫШЦАХ, – И ЖИЗНЬ НАЛАДИТ-
СЯ!

Второе предложение Станислав приписал уже от руки че-
рез некоторое время, когда его жизнь действительно нала-
дилась. Начал он с того, что по выходным вместе с детьми
стал пропадать в спортзале и бассейне. В будни, когда вре-
мени на занятия не было, он прибегал к маленьким хитро-
стям. Прежде всего, Станислав расстался с личным шофе-
ром, с работы и на работу ходил быстрым шагом. Телефоны
у себя в офисе поставил в разных углах кабинета. Теперь он
не сидел в кресле, а перебегал от одного телефонного аппа-
рата к другому. Перестал пользоваться лифтом. К себе на де-
вятый этаж поднимается только пешком. Что еще добавить?
Чувствует себя превосходно, получил второе высшее обра-
зование – экономическое, занял пост заместителя начальни-
ка департамента...

Пример со Станиславом – это, скорее, пример умелой

компенсации энергии, являющейся основной в структуре кармы. Но в жизни часто случается так, что человек, не понимая собственной природы и предназначения, ищет его в среде, совершенно ему чуждой. Так, например, мама неугомонного пятилетнего малыша, который и ходить-то не умеет – только бегает, стремясь как-то обуздать своего сорванца, отдает его в музыкальную школу. Там все дети тихие, спокойные, и ей хочется, чтобы ее малыш вырос таким же. И если такому ребенку не повезет, если его оттуда не выгонят за неуспеваемость, то со временем он притихнет и выучит нотную грамоту. Правда, скорее всего, испортит зрение и осанку, подорвет здоровье, станет апатичным и вялым. Именно такими «симптомами» жизнь порой дает нам знать, что мы движемся не в том направлении. Именно таким образом Бог останавливает человека на пути, по которому тот следует, и показывает, подталкивает, заставляя найти истинный свой путь следования по жизни. Для людей с преобладанием физической части кармы – это путь, связанный с нагрузкой на физическое тело, где будет работать то, что дано от Бога.

Еще раз повторю: было бы глубоким заблуждением считать, что люди с преобладанием физической части кармы могут заниматься исключительно теми видами деятельности, которые связаны с физическими нагрузками, и не способны ни к утонченному восприятию мира, ни к деятельности на интеллектуальном поприще. Эти люди могут достичь любых высот, если будут помнить о том, что основные энергетиче-

ские запасы их кармы лежат в области тела и, следовательно, для их извлечения требуются определенные усилия в физической ее части. Чтобы подтвердить это, приведу два весьма неординарных примера.

Король Греции Константин II Ольденбургский лишился трона в 1967 году после прихода к власти диктатуры «черных полковников». На сегодняшний день он знаменит не столько своими родственными связями с действующими монархами Европы, сколько тем, что стал обладателем золотой олимпийской медали. Король – профессиональный яхтсмен, специальный делегат Международного олимпийского комитета, активно борется за возвращение своих гражданских прав на родине.

А вот права румынского короля Михая I Гогенцоллерн-Зигмарингер больше никто не оспаривает. В 1997 году ему возвращено румынское гражданство. Сейчас ему больше 80 лет. Интересно, что на протяжении всей жизни он совмещал общественную деятельность с занятием... садоводством. Дело в том, что люди с преобладанием физической части кармы могут удовлетворить свои кармические потребности, полностью «загрузив» работу всех пяти органов чувств. Садоводство – один из лучших способов добиться этого. Человек работает руками и одновременно прислушивается к пению птиц, любит цветы, вдыхает их аромат, пробует на вкус плоды...

Преобладание вербальной части кармы

Вербальная карма связана прежде всего со словами. Слово, вербальный образ – ее основные составляющие. Все, что в жизни человека связано со словами, так или иначе влияет на вербальную карму. Процессы воспитания и образования, в значительной степени опирающиеся на речь, составляют вербальную карму человека. Вербальная карма весьма изменчива и постоянно находится в процессе «творения» – люди не могут обойтись без слов, а каждое слово влияет на их судьбу.

Человек с преобладанием вербальной части кармы всегда более изыщен, истинен, легок в общении, эмоционален, а проявление эмоций требует включения всех трех частей кармы – физической (дыхание, сердцебиение, жест, мимика), вербальной (речь, голос) и ментальной (смысловой подтекст). Среди людей с преобладанием вербальной части кармы основную часть составляют женщины. Несмотря на приписываемую обычно прекрасному полу слабость, эта часть кармы более значимая, сильная и мощная, чем физическая часть.

Обратите внимание: там, где грубая физическая сила наталкивается на непреодолимое препятствие, дело может решить женщина, со свойственной ей мягкостью, эмоциональностью, легкостью в общении. Вот как Фабр Д’Оливе описывает влияние женщины в общинах наших предков.

«В воинствующем клане между двумя соперничающими

воинами возникает ссора. Рассвирепев, они собираются броситься друг на друга; нападение уже началось; в эту минуту женщина из их клана, с распущенными волосами, бросается между ними и разделяет их. Это – сестра одного и жена другого. Глаза ее мечут молнии, голос звучит властно. Она восклицает, и слова ее бьют, как молотом...» Эмоции, властные интонации, смысловой контекст речи действуют усмиряюще на физически сильных воинов, ослепленных ненавистью друг к другу, – такова сила вербальной части кармы. Такова полноценная женская сила, если женщина правильно определяет и развивает свой кармический потенциал.

Женщина воздействует на мир эмоциями и речью не потому, что обделена физической силой (существует немало женщин, которые не уступают в силе мужчинам), а просто потому, что именно такой способ существования (в вербальной части кармы) определен для нее природой.

В современном мире женщины довольно часто отходят от своей природы, забывая о мягкости, эмоциональности, изяществе, скромности (нужно отметить, что все эти качества определяют женскую сущность и являются функциями большей активности правого полушария). Именно тогда Бог (Природа) напоминает ей о том, что она выбрала неверный путь, и стремится вернуть в лоно истинной женственности и вербальной части кармы. К сожалению, зачастую такое напоминание является женщине не только в виде «случайных» неприятностей и проблем, но и в виде вполне конкрет-

ных гинекологических заболеваний¹.

При деформации естественных женских устремлений (оттока энергии из вербальной части кармы) меняется внутренний гормональный фон: уменьшается выработка эстрогена и увеличивается производство тестостерона, поскольку активизируется левое полушарие головного мозга. Та же причина – отход от гендерной роли, от источника «мужской» энергии – способствует развитию и мужских заболеваний. В соответствии с этим становится понятным принцип лечения импотенции – активизация работы правого полушария головного мозга. Мужчина должен анализировать, творить, думать, планировать и т. д. Насыщенная творческая жизнь усиливает половую функцию и продлевает способность к полноценной половой жизни до глубокой старости. Широко рекламируемая «виагра» и подобные ей средства только отнимают у мужчины его природную силу и довольно быстро превращают его в необратимо больного человека, как телесно, так и психически.

Если в кармическом «растворе» человека преобладает вербальная часть кармы, его жизненный путь должен быть

¹ Гинекология – в переводе с греческого означает «женщина», «род», «слово». Если объединить все три этих значения, получится – «родильный дом слова», то есть вербальная часть кармы. Чаще всего гинекологические заболевания связаны не с физической частью кармы (тело, секс), а с вербальной (эмоции, слова). Поэтому и лечение таких заболеваний нужно начинать с тренинга вербальной части кармы. На индивидуальных приемах моим ученицам удастся избавиться от многочисленных сопутствующих заболеваний, в том числе и гинекологических.

связан со словом, общением, пением, эмоциями. В этих видах деятельности у такого человека очевидны явные преимущества перед другими людьми.

Преобладание ментальной части кармы

Если люди с преобладанием вербальной части кармы живут по большей части сердцем, то представители человечества, у которых преобладает ментальная часть кармы, живут исключительно умом. Их конек – логика, анализ, знание. Они обладают реальной властью над собой, основанной на собственной воле, знают цену всему на свете (приравнивают все к деньгам), обладают социальной зависимостью.

Несчастье этих людей прекрасно описано Грибоедовым и очень точно им названо – горе от ума. Они пытаются все контролировать разумом, даже некоторые функции своего организма – питание, секс, сон, отдых, дыхание. Следуя своему предназначению, такие люди часто становятся учеными. Именно человек с преобладанием ментальной части кармы может быть заслуженным деятелем наук, обладать многочисленными знаниями о мире, охватывать умом непостижимо сложные законы природы и при всем при этом находиться под «каблуком» у собственной жены, не имея дома никаких прав. Реальная жизнь для таких людей слишком нелогична, эмоции и чувства окружающих им непонятны, потому что не укладываются в привычные им причинно-следственные связи. Повседневная жизнь представляется им сумасшествием, хаосом и заставляет страдать каждый раз при столкновении

с ней.

Другим ярким примером может служить обращение Эйнштейна (человека, у которого преобладала ментальная часть кармы) с одной из своих жен. Он составил для нее список разрешенных действий, из которого следовало, что она должна вовремя подавать на стол еду, не разговаривать с ним, пока он того не позволит, не подниматься к нему в рабочий кабинет и проч. Возмущенная женщина (представитель вербальной части кармы) через короткое время покинула великого ученого, требовавшего от нее невозможного – жить в ментальной части кармы. Этот случай выдает и другое весьма распространенное качество людей с преобладанием ментальной части кармы – гордость. Если их интеллектуальные способности достаточно велики, они полагают, что превыше ума нет ничего на свете. Такая гордость – основа гордыни и как следствие – причина многочисленных заболеваний.

Поскольку люди с преобладанием ментальной части кармы склонны к анализу и контролю, то они вполне могут прийти к выводу, что для гармоничного развития им необходимо также развивать собственный физический и вербальный планы. Понимание само по себе прекрасно, но вот реализация его – активная работа с физическим и вербальным планом – может стать излишней дополнительной нагрузкой для ума. Более предпочтительным вариантом является случай, когда человек ментально понимает, что необходимо устранить контроль за физической и вербальной со-

ставляющими своего бытия и на каждом из этих уровней дать возможность проявлению естественных потребностей. Он вполне может реализовать этот вариант, контролируя умом общую картину жизни, а не отдельные ее функции.

Кто хозяин вашей судьбы?

Ко мне на прием обращалось в разное время множество людей, чьи необдуманные и неосознанные поступки плачевно сказывались на состоянии их тела и психики. Мне это было настолько же очевидно, насколько им – удивительно, ведь сами они считали, что живут «как все», считая досадным недоразумением тот факт, что болезнь поразила именно их.

Тогда я спрашивал: «Кто или что руководит вами в ваших действиях? Кто выбрал, например, эту специальность, по которой вы работаете, именно этого спутника жизни? Кто вообще ваш хозяин?» И почти все варианты ответов, которые я слушал, укладываются в одну формулу. Люди отвечали так: «Все это я сделал и выбрал сам».

Но если все в своей жизни человек выбирает сам, кто или что ввергает его в болезненное несчастливое состояние? Для своих учеников я формулирую вопрос так: «Насколько я понимаю, вы стремитесь к здоровью, счастью и, чего греха таить, к богатству. Так что же вам мешает? Скажите, кто или что за сила помешала вам достичь всего этого?» Ответ типичен и короток: «Не знаю».

Поскольку эта книга не имеет противопоказаний и предназначена для всех, то есть, с одной стороны, для тех, кто бо-

лен, несчастен, одинок и считает себя «прозябающим в нищете», затрудняясь ответить на вопрос, что за силы мешают ему преодолеть такое положение, а с другой стороны, для здоровых, счастливых и богатых, но не понимающих, что им помогло достичь такого положения, и стремящихся к большему, я постараюсь осветить законы, влияющие на формирование человеческой судьбы, максимально просто и ясно. Я постараюсь сделать так, чтобы любой из читателей, для которого эта информация представляется важной, смог понять и осознать изложенное, независимо от степени своего образования, личного опыта и материального положения.

Если человек не знает, что сломало его судьбу, это означает, что он не знает, кто руководит его судьбой, кто является его истинным хозяином и начальником. А невежество всегда порождает болезни и нищету. Закон, который оказывает влияние на всех и каждого, это ЗАКОН КАРМЫ. Способ его постижения – практика.

Можно ли «уйти от судьбы»,

или Свобода выбора

«От судьбы не уйдешь» – поговорка, известная всем с детства. Ее употребляют по любому поводу и без него. Этой фразой-формулой можно объяснить все что угодно: болезни, несчастья, нищету. Насколько же справедливо такое объяснение того отчаянного положения, в которое попал человек? Использовал ли он все свои силы, применил ли все знания,

имевшиеся в его распоряжении, чтобы не допустить негативных изменений в своей жизни, чтобы «выбраться»?

Прежде чем ответить на эти вопросы, давайте разберемся, чем располагает каждый человек, какие силы приводит в движение, совершая тот или иной поступок. Установление причинно-следственных связей – верный путь к осознанию закона кармы. Случается, что причина (поступок, действие) и результат (болезни, беды или счастливое стечение обстоятельств) разделены годами. Поэтому определить причину не так-то просто. Но это один из главных пунктов нашего тренинга – осознать причину того, что привело к беспокойству ума (в том числе и к возникновению волнения по поводу пустого кошелька), тела и души.

Каждый человек, независимо от своего физического состояния, социального положения, уровня образования и развития, обладает СВОБОДОЙ. Это та область человеческого бытия, где даже великой и победоносной силе любви положен предел, где даже она не достигает полноты власти. Свобода человека подлинно реальна и настолько велика, что ни жертва самого Христа, ни жертвы всех, кто шел по Его пути, не могут однозначно привести к победе над тем, что мы осознаем как зло.

Совершенную любовь Христа, предназначенную для каждого, кто-то может отвергнуть и сказать: «Мне это не нужно!» Это и есть причина, которая рождает вполне определенные следствия: терзания ума, несчастья, существование

в чужой жизни.

Обладая свободой, человек принимает решения, которые ложатся в основу будущей кармы. В полной ли мере человек в прошлом воспользовался своей личной свободой, или его действие было результатом чужой воли? Это тоже важный вопрос для определения своего пути. Случается, что некоторые люди живут, игнорируя законы индивидуальной кармы, поэтому-то в их жизни столько страданий. Имея свободу, нужно научиться распоряжаться ею.

Понятие свободы связано с понятием **ВЫБОРА**. Жизнь человека устроена так, что в каждый ее момент у него существует определенный набор вариантов действий, из которых он выбирает тот, что кажется ему сейчас более подходящим. Человек делает выбор ежеминутно, решая таким образом множество мелких, бытовых, и сложных, судьбоносных, вопросов. Сказать, что каждый раз, делая выбор, человек поступает осознанно и свободно, – значит погрешить против правды. Не говоря даже о сложных законах бытия, к которым относится и закон кармы, на выбор человека влияет множество факторов: воспитание, социальное окружение, внутреннее состояние, самочувствие и даже погодные условия.

Люди часто тратят уйму времени и сил, чтобы сделать выбор, последствия которого будут в дальнейшем иметь минимальное влияние на их жизнь, а там, где действительно нужно было бы остановиться и задуматься, они выбирают «не глядя».

Тренинг кармы исправит вашу судьбу

Тренинг кармы, которому посвящена моя книга, поможет вам восстановить структуру собственной кармы. Искажения структуры кармы в народе называют «сломанной судьбой». Это понятие очень емкое и включает в себя обычно всевозможные неурядицы плюс полную бесполезность сопротивления «силам рока». Однако вы справитесь и с этим, когда научитесь реализовывать внутреннюю свободу духа и получите исчерпывающие знания о себе, а значит, и обо всем мире.

Перед тем как вы приступите к тренировкам, я дам вам единственный совет. Есть только одно состояние духа, которое может помочь вам в ваших занятиях, – ДОВЕРИЕ. Есть только одна сила вашей души, способная помочь справиться со всеми трудностями на вашем пути, – ВЕРА. Смелость, говорят, города берет, а вот перед верой самые неприступные стены превращаются в руины. Ваша задача – превратить в руины свои прошлые беды, не оставить камня на камне от своих болезней и разорвать, наконец, тот порочный круг, который заставляет вас совершать одни и те же ошибки.

Слово ТРЕНИНГ означает тренировку, развитие, превращение чего-то одного во что-то другое благодаря психическим, физическим или иным усилиям. Осуществляя тренинг, человек приобретает качества и свойства, которыми ранее не обладал.

Тренинги могут быть самостоятельными или групповыми. К самостоятельным тренингам можно отнести работу

по самоучителю, по программе, составленной специалистами. К таким тренингам, например, относится самостоятельное изучение иностранного языка по учебникам или аудио- и видеоматериалам. Групповые тренинги проводятся для нескольких участников под руководством опытного наставника, специалиста, грамотного ведущего. Каждый человек в силу своего психологического склада испытывает склонность к тому или иному виду тренингов. Однако большинство людей предпочитает заниматься в группе с преподавателем.

Когда человек самостоятельно берется за учебник для начинающих по музыке или иностранному языку, ему не приходит в голову мысленно спорить с автором по поводу законов построения мелодии или грамматических правил. Знания, изложенные в книге, он воспринимает безоговорочно, полностью полагаясь на опыт и мастерство авторов учебника.

Однако он совсем иначе относится к учебнику, если его предмет касается жизненного опыта. Здесь возможны два варианта восприятия информации. Тот, кто действительно хочет изменить свою жизнь (естественно, в лучшую сторону), впитывает информацию и практические рекомендации, словно губка. А вот человек, который еще «не созрел» для этого, решение которого изменить себя или свою жизнь еще не окрепло, большую часть времени при чтении книги потратит на мысленные споры с автором.

Будучи автором нескольких десятков книг, касающихся таких сфер, как жизненный опыт и жизненный путь, я интуитивно ощущаю готовность многих моих читателей к полемике. «С чего вы взяли, что все это так? А другие авторы говорят о совершенно других подходах... Почему мы должны слушать вас?» Я как будто слышу подобные вопросы, адресуемые ко мне по мере чтения моих книг, освоения их материала. Уважаемые читатели! Хочу сразу же оговориться. Я представляю не собственную теорию кармы, а работу с кармой в свете классической йоги и считаю ее лучшей из всех созданных человечеством систем. Доверяясь мне, вы осваиваете йоговские практики, которые шлифовались столетиями и никогда не давали и не дают сбоев!

Что такое йога

Все слышали слово «йога», но мало кто представляет себе, что за ним стоит на самом деле. Именно незнание формирует предубеждение и скептическое отношение к этому учению. Считаю необходимым дать комментарий.

Традиционно систему йоги связывают с появлением объемного труда «Йога-сутры» Патанджали в III веке н. э. Слово «йога» происходит от санскритского корня -юдж-, что означает «соединять», «связывать». Йога – это процесс, посредством которого человеческий дух может вступать в близкий сознательный контакт с Духом Божественным, простая и доступная всем наука. Как и все другие науки, она базируется

на реальных фактах и в этом смысле ничем не отличается от математики, химии, физики или психологии, результатами которых пользуются многие люди, даже не задумываясь, откуда эти науки произошли и какая философия их породила. Можно сказать, что йога – это метод познания, соединения с реальными законами Вселенной, а они могут быть выражены как математической формулой, так и гениальным стихом поэта или мелодией композитора, картиной художника, религиозным внутренним переживанием верующего и т. д.

Йогу изучают очень многие люди. Одни делают это, чтобы избавиться от физических и психических заболеваний, другие – чтобы приобрести мистические силы и сверхъестественные способности. Философы изучают йогу с целью оживить свою науку, религиозные люди пользуются методами йоги, чтобы постичь правду священных писаний. Для всех этих людей йога является средством освобождения духа от пут мирских желаний и помогает сознанию одержать победу над невежеством. Занимающемуся йогой вовсе не обязательно становиться отшельником, отправляться в Тибет и залезать в глубокую пещеру. Йога предназначена для обычных людей, ведущих нормальный образ жизни, независимо от их профессии, религиозных убеждений, национальности и возраста.

Если у вас сформировалось к йоге негативное отношение, то, скорее всего, оно связано с обилием книг, пропагандирующих сложные, невыполнимые без многолетней подготовки

упражнения и практически не уделяющих внимания истории и философии этого учения. Однако на самом деле йога гораздо шире и глубже, чем просто физические упражнения. Главным побудительным мотивом к занятиям служат оценка человеком собственного несовершенства и полное вверение себя Богу через последовательные этапы очищения тела и нравственно-духовной сферы.

Связь йоги с русской духовной традицией

Кто-то, возможно, отрицательно относится к йоге, потому что считает ее учением чужеродным, не имеющим ничего общего с русским менталитетом. Учением, которое, возможно, и вписывается гармонично в культурные традиции жаркой Индии, но в холодной России напоминает райскую птичку с ярким оперением – максимум экзотики, минимум жизнеспособности. Кто-то, должно быть, отрицательно относится к йоге, считая ее частью чужой веры и не желая следовать любым нехристианским учениям. Если вас отталкивает от йоги именно эти соображения, то ваш взгляд может полностью измениться под влиянием новых исторических фактов.

В исторической литературе есть сведения, что учение йоги на территорию Индии принесли народы Севера. Но если раньше считалось, что эти события относятся к седой древности, то сегодня исследования Г. В. Носовского и А. Т. Фоменко, изложенные в «Новой хронологии и концепции древней истории Руси, Англии и Рима», позволяют сделать вывод, что знания о теле и психике человека принесли в Ин-

дию общины староверов, спасающихся от реформ патриарха Никона во второй половине XVII века. Разумеется, впоследствии переведенные на санскрит, знания приобрели восточную окраску. Однако это не лишает их ни истинности, ни родственности русской духовной традиции.

Если вы внимательно изучали книги по оздоровлению, медицине и психологии или тренингам в какой-либо определенной области деятельности, то от вашего внимания наверняка не ускользнуло, что в подобной литературе часто встречаются ссылки на первоисточник всех теорий и практик. Этим первоисточником и является йога. В ней берут свое начало фундаментальные основы традиционной медицины, рефлексотерапии, психоанализа, теософии, физической культуры и даже культуры отношений между полами. Йога охватывает практически все виды деятельности человека.

Йога не может быть восточной или западной. Она так же наднациональна и универсальна, как науки – физика, математика, биология; она выше любых границ, культур и религий. Йога помогает приблизиться к Богу, каково бы ни было его имя, где бы ни жил и кем бы ни был человек, ее практикующий. Это учение обращено к самым обычным людям. Главное, чтобы наставниками при освоении йоги были настоящие Мастера.

Мастер: пути передачи знаний

Понятие МАСТЕР не из простых. Мастерами часто на-

зывают людей, добившихся высоких показателей или хороших результатов в какой-нибудь определенной узкой области деятельности. Такими людьми являются, например, мастера спорта или мастера на заводе. Эти люди, называемые мастерами, занимаются своим делом и показывают высокие результаты, которые достаточно просто можно измерить, потому что результаты эти в большей степени ощутимые – физические, материальные. Чтобы добиться успеха и звания мастера, им достаточно применять одну систему занятий или один какой-нибудь особенный метод. И заметьте, не бывает мастеров спорта в широком смысле, то есть всего спорта. Спорт – слишком обширная область. Поэтому к званию мастера добавляют уточнение, в каком виде спорта он добился успеха. Например, мастер спорта по плаванию, мастер спорта по гимнастике и т. д. Так же точно на производстве. Мастер ремонтного участка не может заменить мастера прокатного участка.

Другое дело, когда мы говорим о мастерах духовного развития. Таким мастером может считаться человек, ставший живым носителем истины и способный передать ее с помощью разнообразных систем и стилей внутреннего роста. У такого мастера есть один прекрасный способ обучения – «делай как я!». Этот способ не навязывается, не описывается, ему просто следуют те, кто находится рядом, автоматически становясь учениками. Талантливые ученики впоследствии сами становятся мастерами, и каждый из них может создать

бесчисленное количество систем и методов тренинга внутреннего развития, так как все они стали носителями истины.

Человек, достигший степени мастера в духовном развитии, несет в себе свет истинного знания, который ничем нельзя измерить и невозможно оценить. Однако все, к чему бы он ни прикасался, меняется под его воздействием: предметы наполняются новым смыслом, в человеческих душах зажигается луч света истины. В какой бы области жизни он ни проявлял активность, его результаты будут превосходить достижения обычных мастеров.

Приближением к внутреннему кругу знаний и умений для неученика может стать книга с описанием системы, занимаясь по которой неученик становится почти учеником.

Встреча с Мастером

Каждый раз, когда кажется, что уже все постиг, всего добился, я знаю, что это сигнал к тому, что вот-вот приподнимется еще один слой бытия и я захочу раскрыть для себя его тайны. И снова я не смогу пройти мимо, сказав себе: хватит, с меня довольно того, что я понимаю и умею на сегодняшний день. И снова поманит неизведанное, и снова почувствую себя перед вратами Великой тайны.

Врата эти открываются по-разному. Я знаю множество способов проникнуть в священные чертоги его величества Неведомого. Озарение, словно вспышка, открывающее новые горизонты, медитация, плавно и незаметно переводящая тебя через порог, ученичество.

Быть учеником – это сложное искусство. Вспоминаю встречу со своим Учителем, улыбаюсь, уплываю в воспоминания...

Вот мы смотрим друг другу в глаза в первый раз: я – с надеждой, он – оценивающе. Я знаю, что от этой встречи многое зависит, что сейчас я на пороге – меня либо впустят в удивительную страну Неведомого, либо мне придется искать к нему другие пути. Но сосредоточиться и думать о главном пока не могу. Судите сами, меня однажды «похитили»...

Нет, разумеется, это было не настоящее похищение. Я долго добивался встречи с Учителем, вел переговоры. Но к такому все равно готов не был. Подходит на улице парочка крупных молодых мужчин с развитой мускулатурой,двигающихся, как барсы, глядя на которых понимаешь: спецназ, не иначе.

– Вы Левшинов?

– Я.

– Вас ждут, идите за нами.

В «мерседесе» завязывают глаза и везут неизвестно куда. Пока едем, вспоминаю всю классику детективной литературы. Хорошенькое начало! Каково же будет продолжение? И к чему, интересно, такие крепкие провожатые? Вроде бы я бежать не собираюсь, а даже наоборот... Пытаюсь шутить сам с собой, но напряжение нарастает. Впереди – неведомое.

Едем долго. По тому, как начинает покачивать машину, понимаю, что городские дороги остались позади. Мелька-

ет мысль о несостоявшихся встречах, о том, что никого не предупредил... Окно открывается бесшумно. Догадываюсь об этом только по легкому ветерку с примесью запаха хвои. Значит, все-таки мы за городом. Слишком уж чистый воздух. Вдыхаю его с удовольствием полной грудью.

Машина, еще пару раз плавно качнувшись, останавливается, водитель выключает мотор. Один из провожатых трогает меня за плечо: приехали. Выхожу. Сладко выпрямиться, наконец, после долгой езды. Тянусь к повязке, но мою руку вежливо останавливают – рано. Хорошо, рано так рано. Идем. Точнее, меня ведут под руки, а я пытаюсь утихомирить сердце, которое бьется уж что-то слишком часто. Ступеньки, коридоры, снова ступеньки, и вдруг спину обдает жаром, и о его происхождении остается только с беспокойством догадываться. Нет, неплохо, конечно, после зябкого вечернего воздуха, только вот вызывает разные опасения, когда стоишь с завязанными глазами, а по бокам у тебя два добрых молодца под стать знаменитым богатырям Васнецова.

С глаз снимают повязку. Стою я у самого камина в затемненной комнате. Восточный ковер ручной работы. Похоже, старинный. Кувшин изогнутой формы с непривычным орнаментом. Комната пропитана ароматом Востока. Я хорошо знаю этот привкус пряного воздуха, но все-таки не ожидал тут, под Санкт-Петербургом...

Глаза привыкают к сумеркам комнаты. Кажется, свет ис-

ходит только от камина. Нет, горит еще и факел рядом с человеком. Всматриваюсь в его черты и понимаю – он. Учитель. Глубоко посаженные миндалевидные глаза. Но разрез жесткий, ничего мягкого и женственного. Скорее – хищник: сильный, очень сильный, а потому спокойный, уверенный в собственной силе.

Мне предлагают чай, и только теперь, с улыбкой соглашаясь, понимаю, что все это время находился на взводе. От напряжения (или от каминного жара?) даже капельки пота выступили на лбу. Но первый же глоток чая, первые же слова Учителя заставляют меня расслабиться и насладиться уютом комнаты и гостеприимством хозяина.

Слово за слово... Вроде бы ничего не значащая светская беседа. Он спрашивает, я отвечаю. Но вот взгляд его приобретает остроту стального клинка, вопрос повисает в воздухе – настолько простой, что я растерян... Насколько простой, что я никак не могу собраться с мыслями и ответить на него с достойной простотой.

– Чего ты хочешь?

Элементарно, не правда ли? Знаю ли я, чего хочу? Конечно, знаю. Но почему-то трудно, нет, не трудно – невозможно ответить на этот вопрос двумя-тремя такими же простыми словами. Трудно сказать что-нибудь конкретное. Почему-то хочется сразу рассказать всю свою жизнь, поведать обо всех замысловатых изгибах своего пути, доказать, объяснить, обстоятельно изложив, быть понятым, наконец! Очень хочется

быть понятным. Но для этого и одного вечера не хватит, а чая в пиале осталось на самом донышке, значит, времени осталось также мало.

А я все молчу, все пытаюсь тщетно высказать невоспроизводимое, невозможное... Собственная судьба нависла надо мной, укрыла своим крылом...

Через несколько минут мы снова в «мерседесе» – и мои провожатые. Глаза мои точно так же завязаны шарфом, а на душе кошки скребут. Сделав последний глоток, я так и не смог дать ответ на простой вопрос. Неведомое, которое было так близко, захлопывает дверь перед моим носом...

Однако, что бы там ни было, неудача – это не повод для уныния. Это повод, чтобы задуматься. И я думал, много думал. Думал и удивлялся тому, как прост был ответ. Тому, как сложен путь к самому простому ответу...

Очевидно, все-таки я был не безнадежен. Потому что через некоторое время снова оказался в полутемной комнате и снова держал в руках пиалу с ароматным чаем. Но теперь уже был спокоен, потому что точно знал, чего я хочу.

Мне нужно было научиться работать над своей кармой, над собственным естеством. Необходимо было развить интуицию, приобрести внутреннее видение...

Мой учитель был настоящим Мастером. Мастер – это ведь еще и проводник Божественной энергии. Он, как пустой сосуд, свободен для ее течения...

И все-таки интересно живут наши российские Мастера.

Недаром страна наша соединяет в себе Восток и Запад. Мастера здесь тоже многое соединяют в себе. Днем он – обычный человек, занимается бизнесом или каким-нибудь другим любимым делом. Днем он – человек прогрессивной западной цивилизации. Но в одной из его комнат царит Восток, так же как в одной половине его души. Там он часто проводит ночи, там он Мастер, там он мудрец...

Я тогда тоже научился совмещать в себе Запад с Востоком. Днем мы работали, а по ночам – тренировались. По ночам он передавал мне свои знания. И что самое удивительное – многосуточная бессонница никак не сказывалась ни на здоровье, ни на качестве моей работы. Ночью я так накачивался энергией, что ее хватило бы и на двоих.

И это не единственное чудо, узнанное мной. Многие вещи, которым обучил меня Мастер, требовали хорошей подготовки. Потому что без нее человек, пожалуй, и с ума сойти может от того, что ему открывается. Некоторые вещи кажутся не то чтобы даже странными, а пугающими, когда впервые с ними сталкиваешься.

Вот так и с внутренним видением... Прошло несколько лет с тех пор, как Учитель впервые показал мне, что это такое. До сих пор помню первое свое ощущение – мир перевернулся! Мир совсем не такой, каким я видел его раньше! Теперь внутреннее видение стало для меня настолько привычным, что даже не помню, как без него обходился.

– Сергей! Что-то случилось?

– Откуда ты... С чего ты взял?

– Ты очень странно выглядишь.

Сергей осматривает свой костюм, даже проводит рукой по волосам, приглаживая, бросает украдкой взгляд в зеркало. Этот молодой мужчина огромного роста и весьма плотного телосложения вдруг вспоминает о моих способностях и сдавленным голосом спрашивает:

– Что там у меня? С биополем нелады?

– Нет, что-то другое. Я тебя вижу вот таким малюсеньким, совсем крохотным, – показываю я ему пальцами размеры Дюймовочки. – Биополе у тебя нормальное. Со здоровьем проблем вроде бы нет. Но вот только такое ощущение, будто тебя сдавливает со всех сторон что-то...

Подумал Сергей, хмыкнул, усмехнулся.

– Действительно, – говорит, – со всех сторон обложили. Тяжелое время. Напряженное. Везде сложные расчеты. Дело пока стоит. Со всех сторон насаждают...

Разумеется, если вы идете по улице и, посмотрев на прохожего, вдруг видите его то ли карликом, то ли еще более причудливо, можно и упасть от неожиданности. А еще можно подумать, что с головой нехорошо... Внутреннее зрение обыкновенному человеку может показаться явлением странным и даже не совсем нормальным. Потому, чтобы привести человека к такому видению, нужна длительная профессиональная подготовка. Собственно, если мне такое видение

было необходимо в силу профессиональных интересов для выполнения более сложных задач, то обычный человек вполне может обойтись и без него. А вот без здоровья обойтись не может никто. Поэтому давайте переходить к конкретным технологиям работы с собственной кармой.

О структуре тренинга кармы

Итак, я представляю вам уникальный тренинг кармы, апробация которого уже много лет происходит на моих мастер-классах. Я написал эту книгу, чтобы каждый из вас мог разобраться во всем самостоятельно. Многие из вас не могут по объективным причинам посещать мои занятия. Но проблемы надо решать. Внимательно проработайте эту книгу, выполняя все инструкции шаг за шагом, и вы сможете разобраться с большинством своих трудностей. Первые издания этой книги уже помогли тысячам людей. Сейчас вы держите в руках новую редакцию книги, в которой представлены еще более эффективные методики, еще более совершенная структура тренинга.

Тренинг будет состоять из трех частей – в соответствии с тремя выделяемыми классической йогой структурными составляющими кармы:

- тренинг физической части кармы,
- тренинг вербальной части кармы,
- тренинг ментальной части кармы.

часть

первая

Тренинг

физической части

кармы

Микротренинг

коррекции

кармы

Первый шаг на пути к обретению власти над своей судьбой – работа с физической частью кармы. На этом этапе вас ждут удивительные открытия. Вы узнаете, что судьба (карма) – это сложнейшее энергоинформационное образование, что она обладает определенной структурой, на которую можно воздействовать, которую можно трансформировать. Вы научитесь пробуждать, усваивать и удерживать свою внутреннюю энергию, познакомитесь с различными видами этой энергии – физической, сексуальной, энергией денег, психоэмоциональной, знаний, власти, веры. И если вы будете старательно и терпеливо выполнять все рекомендации, то научитесь направлять все эти энергии на изменение своей судьбы.

Уже на первом этапе у вас есть реальный шанс подняться на новую ступень развития, стать мудрее и сильнее, су-

цественно улучшить здоровье и качество жизни, отвести от себя неудачи!

Если мы начинаем работать с физической кармой, то, как и при любой работе с телом (в спорте, например), без разминки нам не обойтись. Однако в данном случае разминка – это не подготовка к работе, а сама работа – **микротренинг**.

У каждого человека, на каком бы уровне физического развития, социального и материального положения он ни находился, всегда найдется множество нерешенных проблем и вопросов. В результате тренинга решение этих проблем и ответы на многие невыясненные вопросы приходят изнутри. Я не собираюсь объяснять механизм происходящего, тем более что однозначного научного объяснения он пока не имеет. Я только указываю на решение многих вопросов направлением тренинга, а занятия сами приведут человека к нужным ответам и решениям.

МИКРОТРЕНИНГ – непродолжительные по времени занятия, направленные на тренировку локальной функции (определенной группы мышц, выработки определенного качества, развития конкретного свойства). Такой тренинг дает возможности найти ответы на мелкие вопросы.

Мелкие вопросы – это именно те жизненные вопросы, на которые люди мучительно ищут ответ. Ежедневно таких вопросов накапливается множество. Вся жизнь состоит из важных мелочей. И не придавать им значения никак нельзя, потому что все эти мелочи касаются вас лично, а значит, имеют

непосредственное отношение к вашей судьбе.

ТОТАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ – общее погружение в занятия, не всегда ограниченное временем и направленное на духовное совершенствование. Такой тренинг дает ответы на глобальные вопросы, связанные с устройством мироздания.

Поскольку человек является венцом творения и центром мироздания (Бытие 1: 28), то, преобразуя себя всего, целиком, он способен получать информацию обо всем на свете.

Тренинг физической кармы возвращает человеку память о том, что он создан по образу и подобию Божьему, способен скорректировать кармическую матрицу и привнести множество положительных перемен в свою судьбу.

До начала разминки, то есть до того как вы приступите к выполнению физических упражнений, необходимо знать и понимать, что и для чего вы делаете. А потому начнем с того, что познакомимся с энергетикой кармической структуры.

Энергетическая система человека

Энергия – это великая сила

Все живое в мире пронизано невидимой, но вполне реальной энергией (в Китае ее называют *ци*, в Индии – *прана*). Она пронизывает землю и небо, течет в человеческом организме, придавая нам силы, умножая творческие способности, поддерживая здоровье и жизнь.

Многочисленные китайские легенды рассказывают о необыкновенных воинах, в совершенстве владевших искус-

ством боя, основанном на переносе внутренней энергии к духу, то есть преимущественно использовавших силу внутреннюю, а не внешнюю.

Одна из таких легенд рассказывает о Чжан Сань-фэне, прожившем более двухсот лет и получившем в 1459 году от императора Ю Чжуна титул «бессмертного». Чжан Сань-фэн создал собственную систему – тайцзи-цюань. С ее помощью он творил чудеса. У Чжан Сань-фэна было пять любимых дел. Он любил танцевать с саблей в лунном свете, считая, что это дает энергию. Любил выполнять тайцзи-цюань темной ночью, утверждая, что это дает силу. Ветреной ночью он предпочитал лазать по горам, тренироваться в удлинении дыхания. Дождливой ночью он читал классиков, очищая разум, и, проясняя собственную природу, медитировал в полночь. Говорят, когда он медитировал, ци выходила из его тела и с шуршанием раздувала его одежды, словно ветер. А когда энергия и его дух соединялись, то есть когда внутренняя сила достигала высшей точки, даже стены вокруг Чжан Сань-фэна дрожали.

Однажды суровой холодной зимой Чжан Сань-фэн вышел из храма, чтобы полюбоваться снежным пейзажем. Он отошел достаточно далеко от храма, но за ним не оставалось дорожки следов, тогда как даже небольшая птица обязательно оставила бы их. Этот феномен до сих пор так и называется – «ступание по снегу, не оставляющее следов» и считается высочайшим достижением среди его последователей.

Он мог пройти по снегу и иначе – растаплавая его.

Однажды ночью буря, повалившая множество деревьев, сорвала с места огромный камень весом в тонну. Камень покатился вниз по склону прямо на храм, но по пути наткнулся на другой большой камень и замер в этом шатком равновесии. Узнав об этом, Чжан взобрался на верхушку нижнего камня, поднял верхний и сбросил в ручей. Сила его была потрясающей.

У Чжан Сань-фэна был журавль, выполнявший роль телохранителя. Он уничтожал змей возле жилища своего хозяина. А когда появлялся питон, журавль сообщал об этом Чжан Сань-фэну, и тот убивал его голыми руками.

Когда питон совершал свой смертоносный бросок, Чжан уворачивался, концентрировал внутреннюю силу, задерживал дыхание и выполнял захват «мустанг трясет гривой». Хватал змеиную шею одной рукой, тело – другой, поворачивал корпус, растягивал питона и бросал его наземь. Огромная змея разлеталась на несколько окровавленных кусков.

Чжан Сань-фэн убивал голыми руками не только питонов, но и тигров. Когда тигр бросался на него, он делал шаг вперед и поворачивал корпус немного вправо, хватал прыгнувшего зверя за задние лапы и раздирал надвое.

Еще одна удивительная история произошла во время охоты монгольской императорской семьи Юань на горе Удан, где Чжан Сань-фэн собирал целебные травы. Монголы попытались прогнать его, но Чжан сказал принцу: «Ваше Вы-

сочество охотится с луком и стрелами, а я – с голыми руками», – и в тот же момент подпрыгнул на несколько футов и поймал двух пролетающих мимо ястребов. Он опустился на землю с птицами без малейшего шума, как падает лист с дерева. Принц не мог прийти в себя от изумления, а Чжан посадил птиц на ладони, и те никак не могли взлететь. Только после того как Чжан убрал руки, птицы взмыли высоко в небо.

Один из спутников принца разозлился и выстрелил в Чжана из лука. Мастер поймал стрелу зубами, взял ее двумя пальцами и бросил в дерево. «Мне не нужны орудия насилия», – сказал он, когда стрела глубоко вонзилась в ствол.

Человек – это не только видимая физическая оболочка

Человек – это не только видимая физическая оболочка. Огромную роль в жизнедеятельности человека играет астральное тело, или биополе. Именно там заложена способность человека к выживанию. Если сравнивать человека с деревом, то его физическое тело можно сравнить с надземной частью – ветками, стволом, листьями, а астральное – с корневой системой. Обруби веточку – и дерево выживет. А вот незаметное для глаз повреждение корней неминуемо приведет к гибели растения.

<рисунок>

В астральном теле заложен основной источник жизни. Мертвое физическое тело отличается от живого прежде всего тем, что не имеет биополя. Как только астральное тело покидает физическое, жизнь прекращается. Несмотря на то что астральное тело существенно влияет на все функции жизнедеятельности организма, отечественная медицина пока не имеет ни опыта, ни большого стремления заниматься его изучением. Тогда как в Китае, Японии и Индии, например, работа с биополем – обычное дело.

Пока человек жив, его физическое и астральное тела неразрывно связаны. Повреждение физического тела влечет за собой изменения в астральном теле, и точно так же повреждения, полученные на уровне астрального тела, влекут за собой физические недуги. Если человек получает серьезную травму, заболевает опасной болезнью, прогноз его выздоровления целиком и полностью зависит от степени повреждения астрального тела. Это объясняет те многочисленные случаи, когда опасная болезнь одного человека сводит в могилу, а другой переносит ее, словно легкую простуду. Дело в том, что у первого человека болезнь оказала губительное влияние на астральное тело (а возможно, именно в нем и зародилась), а у другого от болезни страдало в основном тело физическое, тогда как биополе затронуто почти не было, что и дало возможность организму быстро восстановить свои силы.

Несмотря на то что все органы чувств (нос, глаза, уши и т. д.) расположены в теле физическом, без астрального тела че-

ловек не способен к восприятию идущих от них ощущений.

Ярким примером временного, частичного отделения астрального тела от физического является общий наркоз, цель которого – лишить человека болевых ощущений. Местный же наркоз приводит к отделению астральной части определенного участка тела.

Случаи частичного отделения астрального тела человек может испытывать в разных состояниях:

во сне,

в состоянии алкогольного и наркотического опьянения, после сильных физических воздействий (например, после удара электротоком),

при сильном психическом воздействии (например, под гипнозом).

Анатомия астрального тела: чакры и нади

Об анатомии физического тела люди имеют некоторое представление хотя бы потому, что в школах ведутся уроки анатомии. А вот с анатомией астрального тела люди, как правило, знакомы совсем плохо или не знакомы вообще.

Если физическое тело – образование плотное, то астральное тело – энергетическое. И то и другое тело нуждается в питании для нормального функционирования. Но если плотное физическое тело в качестве подпитки получает вещи осязаемые (пищу, воздух, воду), то энергетическое астральное тело подпитывается жизненной энергией (праной).

Точно так же как пища, поступившая в организм, движет-

ся по строго определенному пути (рот – пищевод – желудок – кишечник), так и «пища» астрального тела – энергия – движется по разветвленной системе каналов – *нади*, пронизывающих все астральное тело, и накапливается, перерабатывается и усваивается в энергетических центрах – *чакрах*. Чакры и нади – это органы астрального тела, представляющие собой сгущения внутренней энергии. Их явственно ощущают и видят не только йоги, но и многие целители, экстрасенсы.

Чакры расположены вдоль позвоночного столба (см. рис. 1). Всего их семь. Каждой чакре приписываются определенные сферы влияния, цвет, вкус, запах, связь с космическим пространством и прочие соответствия.

Рисунок 1. Основные чакры человека

Несмотря на древность этого знания, современная западная наука только теперь делает первые робкие шаги по исследованию энергетических центров и использованию знаний о них.

Множество процедур, направленных на оздоровление организма и пополнение его энергией, связаны с поднятием энергии по чакрам снизу вверх. Достигается это различными способами и связано с различными медитативными состояниями. Чтобы изложение информации о чакрах не показалось вам слишком академичным, после описания функций

каждой из них будет следовать описание различных состояний индийского йога Шри Рамакришны, которые он испытывал в глубокой медитации при подъеме энергии от одной чакры к другой. Каждая из семи чакр в его рассказе ассоциируется с одной из Семи долин.

<рисунок>

МУЛАДХАРА-чакра отвечает за половые функции. От того, насколько она наполнена энергией или ослаблена, зависят потенция, здоровое состояние или недоразвитие половых органов человека, нормальное их функционирование или возникновение всевозможных заболеваний.

Локализация на физическом теле: основание позвоночника, между анусом и половыми органами.

Анатомическое соответствие: крестцовое нервное сплетение.

Контролируемый орган чувств: обоняние.

Контролируемые функции: процессы размножения, деятельность прямой кишки.

Психофизиологические проявления: гнев, жадность, заблуждения, расчетливость, чувственность, стяжательство.

Желания: безопасность.

Чувство: терпение.

Цвет энергии: красный.

Мантра: ЛАМ.

Звук октавы: до.

Элемент: земля.

Вкус: сладкий.

Запах: роза.

Управляющая планета: Марс (по другим источникам – Сатурн).

Животное: муравей.

Сосредоточение на этой чакре приводит к усилению жизненной энергии, повышению иммунитета, придает человеку выносливость, делает его бодрым и решительным в мирских делах.

«Я молился дни, недели, месяцы. Наконец дух мой взлетел над крутыми берегами этого мира в воды первой из Семи долин. Неведомый свет, точно второе солнце, сверкал над всем, что предстало передо мною. Все предметы земли, на которых останавливался мой взор, были прекрасны. Куда я ни бросал свой взгляд, Красота и Духовность вылетали из самой материи, как тигр из своего логовища. Вид стольких чудес вызвал во мне жадные желания. «Овладей, овладей!» – кричали они мне. Мне страстно захотелось вкусить, ощутить все красоты, окружавшие меня. В этот миг другой крик поднялся во мне: «Остерегайся! Остерегайся зловещих соблазнов этой долины!»

Я усилил медитацию, я горячо молился, чтобы освободиться от ловушек этой долины. Через несколько месяцев чувственный мир не соблазнял меня больше. Медленно выпа-

ла из моего сознания Первая долина, как остов добычи падает из когтей орла».

<рисунок>

СВАДХИСТАНА-чакра связана с эмоциями, сексуальностью и волей человека. Ее энергетический потенциал дает возможность человеку управлять стихиями перечисленных выше функций, а не идти у них на поводу. Состояние этой чакры также влияет на работу мочевого пузыря, половых органов и отвечает за состояние нижних конечностей.

Локализация на физическом теле: основание половых органов.

Анатомическое соответствие: предстательное нервное сплетение.

Контролируемый орган чувств: вкус.

Контролируемые области и функции: органы брюшной полости, половые органы.

Психофизиологические проявления: ограниченность сознания, отсутствие сострадания, стремление к разрушению, заблуждения, презрение, подозрительность.

Желания: сексуальность.

Чувство: чистота.

Цвет энергии: оранжевый.

Мантра: ВАМ.

Звук октавы: ре.

Элемент: вода.

Вкус: вяжущий.

Запах: ромашка.

Управляющая планета: Меркурий (по другим источникам – Юпитер).

Животное: бабочка.

Сосредоточение на этой чакре позволяет освободиться от похоти, гнева, жадности, ревности, зависти, подняться до чистых взаимоотношений с людьми или вознестись к чистому искусству. Работа со Свадхистаной позволяет использовать созидательную и сохраняющую энергию.

«Я вошел во Вторую долину. Там я не был больше захвачен материальной красотой всего того, что видел. Свет, обнимающий мир, был теперь более утонченным, нежным, успокаивающим. Я чувствовал себя здесь счастливым. Смутные, прекрасные очертания, прекрасные оттенки красок, прекрасные звуки тихо доносились до меня. Я задумал прервать медитацию и остаться здесь. Но тогда меня охватил соблазн создать Жизнь. Пол. В прекрасном свете Второй долины он имеет видимость блаженства и могущества. Но душа должна противостоять этому соблазну. Мое сознание постаралось отразить штурм этой красоты. Вначале огонь озарения едва горел. Мало-помалу он стал давать больший блеск. Через несколько дней он превратился в снопы света. И это пожирательное пламя истребило Вторую долину».

<рисунок>

МАНИПУРА-чакра расположена чуть выше пупка. В физическом смысле она соответствует солнечному сплетению, а в психологическом – является сердцевиной человека, средоточием его сути и внутренней силы.

Локализация на физическом теле: солнечное сплетение.

Анатомическое соответствие: солнечное нервное сплетение.

Контролируемый орган чувств: зрение.

Контролируемые области и функции: зрительные и двигательные функции, печень, селезенка, энергетические резервы организма.

Психофизиологические проявления: алчность, ревность, коварство, отсутствие совести, страх, ложь, глупость, заблуждение, жестокость.

Желания: бессмертие, власть, слава.

Чувство: сияние.

Цвет энергии: желтый.

Мантра: РАМ.

Звук октавы: ми.

Элемент: огонь.

Вкус: острый.

Запах: мята.

Управляющая планета: Солнце (по другим источникам – Марс).

Животное: кобра.

Сосредоточение на этой чакре дает человеку понимание процессов, происходящих в физическом и тонком телах, увеличение жизненной силы, обретение крепкого здоровья и долголетие. К тому же работа с Манипурой развивает у человека управленческие и организаторские навыки, порождает способность ясно излагать свои мысли, контролировать речь, воздействовать на людей словами.

«Так я достиг третьего этапа. В этой Третьей долине чувство силы, которое я испытал во Второй, возросло в сто раз. Мне казалось, что я мог взять Солнце в руки и раздавить его, превратив в горсть горящего пепла. Нужно сопротивляться этому соблазну; он – только испытание характера. Нет соблазна более низкого, чем это чувство могущества. Я раздул огонь своего раздумья. И змея открыла свою пасть и отделилась от моего тела».

<рисунок>

АНАХАТА-чакра расположена в области сердца. В физическом плане отвечает за систему кровообращения, а в психологическом – за чувства человека: любовь, нежность, сердечную теплоту.

Локализация на физическом теле: середина груди, в области сердца между сосками.

Анатомическое соответствие: сердечное нервное сплетение.

Контролируемый орган чувств: осязание.

Контролируемые области и функции: руки, дыхание, двигательные функции.

Психофизиологические проявления: положительные – вдохновение, творчество, надежда, отрицательные – похоть, мошенничество, нерешительность, неуверенность, нетерпеливость, лень, безразличие, высокомерие, беспокойство, пристрастность, задиристость.

Желания: любовь, вера, преданность, долг.

Чувство: удовлетворение.

Цвет энергии: зеленый.

Мантра: ЙАМ.

Звук октавы: фа.

Элемент: воздух.

Вкус: кислый.

Запах: герань.

Управляющая планета: Венера.

Животное: антилопа.

Сосредоточение и эффективная работа с этой чакрой дают человеку власть над собственным Я, мудрость и внутреннюю силу, приводят в равновесие мужскую и женскую энер-

гию, дают контроль над чувствами и помогают преодолевать препятствия и справляться с трудностями. Работа с Анахата-чакрой способна развить у человека Божественное видение и привести в гармонию его намерения и действия. В присутствии такого человека люди ощущают покой и радость. Воздействуя на эту чакру, человек обретает способность к космической любви и творческому вдохновению.

«Тогда, подобно слону, опрокидывающему преграду, я ринулся в Четвертую долину – свет сердца Божьего. Казалось, моя душа – факел, зажженный от Его огня; свет, струящийся от Него, обнимал все сущее. Камни и звезды увлеченно пели гимн бесконечному. В этой Четвертой долине я почувствовал себя более или менее защищенным от соблазна. Однако я решил не задерживаться здесь...»

<рисунок>

ВИШУДТХА-чакра расположена в области горла. Ее состояние влияет на наши способности к общению.

Локализация на физическом теле: область шеи под глоткой, щитовидная железа.

Анатомическое соответствие: глоточное нервное сплетение.

Контролируемый орган чувств: слух.

Контролируемые области и функции: речевой центр, речь, слуховые центры, слух.

Психофизиологические проявления: создание чувственно окрашенных образов, эмоционально-духовная деятельность.

Желания: знание.

Чувство: единение.

Цвет энергии: голубой.

Мантра: ХАМ.

Звук октавы: соль.

Элемент: эфир.

Вкус: горький.

Запах: полынь.

Управляющая планета: Юпитер (по некоторым источникам – Меркурий).

Животное: павлин.

Концентрация на этой чакре дает человеку спокойствие, чистоту, ясность, способность к духовной поэзии, понимание сновидений, проникновение в тайны писаний, мелодичность голоса.

«Затем последовал длинный период постов, молитв и размышлений...

Мне не пришлось долго ждать. Свет моего сердца расширился. Он отражался в широком кругу, как сноп солнечных лучей. И вот я достиг долины Выражения. Мои чувства

и мысли, каждая частица моего существа, каждое биение моего сердца были озарены светом. Из моего горла вырвались слова восторга и благословения. Я не переставал восхвалять Господа, и, если кто-либо говорил об удовольствии и обладании, его слова ударили меня, как розги. Это было до того сильно, что, когда один мой родственник пришел посоветоваться по семейным делам, я убежал и спрятался в кустах. Друзья, старавшиеся удержать меня, казались мне колодцем, куда меня тянули за ноги. Я задыхался в глубине темной дыры. Я мог найти мир, только покинув их. Словом, в этой долине нет терпимости и любви ко всем. Нужно пройти ее...»

<рисунок>

АДЖНА-чакра расположена в области лба, чуть выше точки между бровями. Ее часто называют «третьим глазом». Аджна влияет на нашу волю, ум, сознание, творческую деятельность.

Локализация на физическом теле: внутри головы, на уровне центра лба между бровями.

Анатомическое соответствие: губчатое нервное сплетение.

Контролируемый орган чувств: интуиция.

Контролируемые области и функции: чувства, воля.

Психофизиологические проявления: ясновидение.

Желания: осознание, аскетизм.

Чувство: интуиция.

Цвет энергии: синий.

Мантра: АУМ.

Звук октавы: ля.

Элемент: психический элемент.

Вкус: отсутствует.

Запах: отсутствует.

Управляющая планета: Сатурн (по некоторым источникам – Луна).

Животное: лебедь.

Работа с этой чакрой способна избавить человека от всех видов грехов. Биополе человека с доминирующей Аджна-чакрой позволяет всем, кто находится с ним рядом, обрести покой и гармонию. Такой человек освобождается от различных качеств, толкающих его на импульсивные действия, приобретает способность знать прошлое, настоящее и будущее, возможность проникать в любое тело по своей воле. В процессе работы с Аджной сжигается негативная карма прошлых рождений.

«Я погрузился в еще более глубокие медитации. Я был в моих молитвах подобен тигру, готовому к прыжку. Внезапно я увидел перед собой какой-то образ. Я бросился вперед: одним прыжком я перелетел в Шестую долину. Долина Ту-

рья. Там я был вблизи Любимого. Я мог его видеть и слышать в соседней комнате. Только тонкая перегородка отделяла душу от Самого Себя. Наконец я знал, что вошел в Дом единения...»

<рисунок>

САХАСРА-чакра расположена на верхней точке черепа. Ее еще называют «коронной». Сахасра отвечает за координацию всех жизненных процессов.

Локализация на физическом теле: верхушка головы.

Анатомическое соответствие: гипофиз, кора головного мозга.

Контролируемый орган чувств: мировое сознание.

Контролируемые функции: высшее абстрактно-философское мышление.

Психофизиологические проявления: сверхсознание.

Желания: единство.

Чувство: сверхсознание.

Цвет энергии: фиолетовый.

Мантра: ОМ.

Звук октавы: си.

Элемент: абсолют.

Вкус: отсутствует.

Запах: отсутствует.

Управляющая планета: Кету (заходящий лунный узел), по другим источникам – Солнце.

РАБОТА С ЭТОЙ ЧАКРОЙ МОЖЕТ ВЕСТИСЬ ТОЛЬКО ПОД РУКОВОДСТВОМ МАСТЕРА! Ни в коем случае не следует самостоятельно экспериментировать с ней.

Работа с Сахасрарой выливается во всеобъемлющее видение мира, способность к сверхсознанию, выход за пределы пространства и времени, реализацию высшей полноты жизни.

«Из Шестой долины нетрудно перейти в Седьмую. Там ни одно слово не имеет ни значения, ни пустоты человеческой мысли. Только душа, объятая молчанием, может поднять покров, отделяющий Его от полного слияния».

Обратите внимание, что первые три чакры – Муладхара, Свадхистана и Манипура – определяют жизнедеятельность человека и соответствуют физической карме; четвертая и пятая чакры – Анахата и Вишудтха – восприимчивы к акустическим вибрациям, являются связующим звеном между 1–3-й и 6, 7-й чакрами и соответствуют вербальной карме; Аджна и Сахасрара соответствуют ментальной карме.

От каждой чакры отходят «лепестки» – прилежащие к ней энергетические каналы – нади, по которым течет жизненная энергия. Ученым Востока давно известно, что, воздействуя

на нади, можно воздействовать на человеческое тело и изменять его состояние. Многочисленные рефлексотерапевтические, акупунктурные и другие методы лечения построены именно на таком воздействии.

Главными проводниками энергии являются два нади – *Сушумна-нади* и *Медха-нади*.

Сушумна-нади берет свое начало у основания позвоночника и заканчивается в макушке головы. Сушумна соответствует части рефлексотерапевтического заднесрединного меридиана *ду-май*. Именно вдоль Сушумны расположены семь основных чакр.

Медха-нади берет свое начало в области промежности и заканчивается на уровне нижней губы. Медха соответствует переднесрединному рефлексотерапевтическому меридиану *жень-май*. Канал Медха-нади энергетически соединяет многочисленные человеческие Я с его высшим Я, или, говоря иначе, с его сущностью.

Вдоль позвоночного столба и Сушумны пролегают еще два главных нади – *Пингала-нади* (справа) и *Ида-нади* (слева). Они выходят из Муладхары и следуют вдоль позвоночника (см. рис. 2 на с. 54) в Свадхистану. Между Свадхистаной и Манипурой Ида и Пингала сплетаются в узел, а затем следуют в Манипуру. Между Манипурой и Анахатой Ида и Пингала сплетаются в узел, который втрое больше первого.

Этот тройной узел соответствует на позвоночнике уровню солнечного сплетения. Из Анахаты Ида и Пингала следуют в Вишудтху, Аджну и Сахасрару, образуя одинарный узел между Анахата-чакрой и Вишудтха-чакрой. Такие узлы носят название *грандхи*. Тройной узел называют *трая-грандхи*.

Рисунок 2. Система энергетических каналов *нади*

Из каждой чакры выходит определенное количество нади:
из Муладхары выходят 5 нади – Сушумна, Ида, Пингала, Сарасвати, Лакшми;
из Свадхистаны – 6 нади;
из Манипуры – 10 нади;
из Анахаты – 12 нади;
из Вишудтхи – 16 нади;
из Аджны – 2 нади;
из Сахасрары – 10 000 нади.

Всего в астральном теле человека пролегает около 72 000 нади.

Где сокрыта тайна совершенства

В обычной жизни энергия движется от Муладхара-чакры по позвоночному столбу (а точнее – по Сушумне), и эти восходящие токи подпитывают основные чакры. Спокойное, беспрепятственное движение жизненной энергии в астральном теле человека способствует нормальной работе всех органов и систем его физического тела, психическому здоро-

вью, нормальной умственной деятельности.

Нормальная работа всех систем организма – это залог здоровья, но вовсе не предел совершенства. Такие состояния человека, как гениальное озарение, подлинное (что называется «от Бога») творчество, высокие физические показатели, связаны со спящей в Муладхаре мощной потенциальной энергией, называемой *кундалини*. Кундалини может быть разбужена с помощью определенных практик, и тогда она будет подниматься вверх по Сушумне и включать остальные чакры. Такое движение энергии приводит в действие скрытые психические силы человека (*сиддхи*), необходимые для достижения высших состояний сознания (*самадхи*). Йоги, творящие чудеса отшельники, святые – это люди, прошедшие сложную школу самосовершенствования и разбудившие кундалини. В последней части этой книги мы с вами тоже будем учиться пробуждать кундалини.

В обычном состоянии сна и бодрствования Ида и Пингала переносят различные виды жизненной энергии – праны (табл. 1). Чем сильнее пробуждение кундалини, тем слабее движущиеся потоки праны по Ида-нади и Пингала-нади, так как основной поток энергии будет двигаться в этом случае по Сушумне.

У обычного человека в основном работают Ида и Пингала, тогда как у йога, практикующего энергетику кундалини, включаются в работу по движению праны *Сарасвати-нади* и *Лакими-нади* на передней стороне тела. (*Сарасвати-нади*

ди на передней стороне тела соответствует Ида-нади на задней стороне тела, и Лакшми-нади соответствует Пингала-нади на задней стороне тела. Приблизительно ход Сарасвати- и Лакшми-нади параллелен Медха-нади.) Для включения «передних» нади я использую на своих мастер-классах практики пробуждения Муладхара-чакры и брахмачарья (контроль над желаниями и страстями). Большое впечатление на моих учеников производит развитие Медха-нади – канала перемещения праны интеллекта, которое сильно влияет на ментальное тело человека. Тренировка этого нади дает возможность производить медитативный анализ записей, сделанных в карме (то есть в предыдущих инкарнациях, воплощениях), человек способен постигнуть свое прошлое, настоящее и будущее.

Но все это возможно только при развитии (с помощью специальных практик и под контролем учителя) определенных астральных каналов. У обыкновенного человека из передних нади более или менее развит лишь Сарасвати – через этот канал «бегут» токи мыслей. Су- шумна, Лакшми- и Медха-нади чаще всего вообще не работают. Ида и Пингала пропускают прану, но – попеременно. Когда работает Ида, не работает Пингала, и наоборот.

Таблица 1. Пять видов праны и их функции

Название

Прана
Апана
Самана
Удана
Вьяна

Цвет
Желтый
Оранжево-красный
Зеленый
Фиолетово-голубой
Розовый

Расположение
Анахата-чакра
Муладхара-чакра
Манипура-чакра
Вишудтха-чакра
Свадхистана-чакра

Область
Грудь
Анус
Пупок
Горло
Все тело

Функция

Дыхание

Выделение мочи, дефекация

Пищеварение

Глотание, отделение астрального тела от физического в момент смерти

Кровообращение

Субпрана

Нага (отвечает за отрыжку и икоту)

Кума (отвечает за открывание глаз)

Крикара (вызывает голод и жажду)

Девадатта (отвечает за зевание)

Дханандджайя (вызывает разложение тела)

Ощущения

Осязание

Обоняние

Зрение

Слух

Вкус

Свойства

Интуиция

Мышление, интеллект

Эго

Чувство

Сознание, представление

Сила

Рук

Выделения

Ног

Голоса

Секса

Как определить, какой астральный канал работает в данный момент времени? Если доминирует дыхание правой ноздрей – работает Пингала, если левой – Ида. В момент перемены дыхания (с правой ноздри на левую и наоборот) у человека включаются в работу одновременно Ида и Пингала и подключается Сушумна.

Вот такую сложную и непривычную систему представляет собой астральное тело человека. От правильной работы этой системы зависит практически все, что человек так ценит: состояние здоровья, интеллект, способности, творчество и, в конечном счете, сама судьба.

Как подготовить тело к приему энергии

Большинство бесценных для здоровья энергетических процедур в самых разных направлениях и школах связаны с

поднятием кундалини по позвоночному столбу снизу вверх. Безусловно, при определенной подготовке и правильном исполнении этот метод дает поразительные результаты и способен победить множество недугов. Только, к сожалению, не каждый может им воспользоваться. Если энергетические каналы организма находятся в плачевном состоянии, то течение энергии затруднено, и у людей, пытающихся поднимать ее, ничего не получается.

Разминка, к которой мы теперь подошли почти вплотную, и направлена на то, чтобы помочь человеку подготовиться к сложным энергетическим упражнениям – очистить меридианы и подготовить свое тело к приему энергии, необходимой для полноценной жизни.

Второстепенные чакры

Первым шагом на пути к здоровой и счастливой жизни является налаживание работы семи основных чакр. Чтобы добраться до них и заняться их энергетикой, существует метод «включения» второстепенных чакр, расположение которых соответствует основным суставам человеческого тела. Пробуждающаяся прана создает энергетический вихрь, способствующий очищению энергетических каналов, по которым она движется к основным чакрам. Усиленная, она, подобно бурному потоку, устремляется с удвоенной силой по своему руслу, снося на своем пути все преграды, то есть расчищая дорогу для свободной циркуляции праны в организме.

Каждая второстепенная чакра, подобно основной, не

только оказывает влияние на определенные физические параметры тела, но и «заведует» соответствующими областями эмоциональной и социальной сфер жизни человека. На рисунке 3 вы видите местоположение второстепенных чакр. Именно их вам предстоит включить во время разминки, а потому необходимо запомнить области их влияния. Может быть, это знание побудит вас выполнять упражнения, связанные с определенной чакрой, наиболее тщательно.

Рисунок 3. Второстепенные чакры человека

Голеностопные чакры (1 и 1') расположены в голеностопных суставах и соответствуют социальной подвижности.

Если эти чакры у человека не включены или работают слабо, его социальная активность ограничивается «обиванием порогов». Ему никак не удастся сменить профессию, найти новую работу или, отыскав подходящее место, получить его. Он словно все время спотыкается на пороге и никак не может переступить его. Дальше порога у него нигде дело не продвигается.

Хорошая подвижность голеностопных суставов дает человеку возможность освоить несколько специальностей, легко менять место работы и, соответственно, плавно и без особых препятствий подниматься вверх по социальной лестнице.

Если у вас существуют подобные проблемы, стоит уделить побольше внимания разработке именно этого сустава, акти-

визирующего соответствующую чакру. Любые повреждения голеностопного сустава могут привести к потере мобильности в социальной сфере. А соответственно, социальный застой может способствовать повреждению этого сустава.

Коленные чакры (2 и 2') расположены в левом и правом коленных суставах и соответствуют социальным связям между родственниками.

Знакомо вам понятие «до седьмого колена», подразумевающее семь поколений одного рода? Колено символизирует род, семью. Поэтому коленные суставы наиболее уязвимы у тех людей, в чьих семьях царит недоброжелательная атмосфера, часты скандалы, склоки, раздоры. Заболело колено? Обратите внимание на отношения в семье! Это может быть как последствием пролетевшей над семейным очагом бури, так и предвестником сгущающихся туч.

Разрабатывая коленные суставы, пробуждая соответствующие энергетические центры, вы не только укрепляете собственное здоровье, не только готовитесь к работе со своей кармой, но и заодно корректируете отношения с членами вашей семьи «до седьмого колена».

Тазобедренные чакры (3 и 3') соответствуют тазобедренным суставам и несут в себе энергию перемены места жительства и условий жизни.

Вспомните русскую народную сказку, в которой умный

мужик делит курицу. Помните, что он говорит, раздавая членам семьи разные части птицы? «Сыновьям – ножки. Чтобы отцовские дорожки протаптывать». А что это значит? Значит продолжать отцовское дело, расширять его, то есть протаптывать дорожку дальше. А жене главы семейства он, помнится, положил на тарелку гузку – мать должна сидеть дома.

Плохо развитые тазобедренные суставы, так же как и различные их заболевания, приводят к тому, что человек лишается подвижности, всю жизнь проводит на одном и том же месте. А уж если сидит человек на одном месте, то ни о каких улучшениях условий его существования не может быть и речи.

Кистевые чакры (4 и 4') – чакры кистей рук (лучезапястных суставов). Эти чакры отвечают за снабжение головного мозга энергией. Левое полушарие снабжается энергией от чакры правой кисти, а правое полушарие, соответственно, от левой кисти.

Когда мы пишем правой рукой, осуществляется приток энергии к левому полушарию, отвечающему за логику, мышление, планирование деятельности и, кстати, за грамотность. Левое полушарие соответствует сознательной деятельности. В связи с тем, что почти все люди имеют некоторое образование, а значит, учатся писать и пишут довольно часто, а правая рука является у человека главной, то левое полушарие снабжается энергией в гораздо большей степени, чем правое.

Правое полушарие связано с образным мышлением, интуицией, творчеством. То есть с тем, что придает жизни краски и блеск, делает ее интересной, насыщенной, да и просто приятной. Недаром считается, что те, у кого левая рука ведущая, более склонны к творчеству. Возьмите хотя бы знаменитого русского Левшу, основные достоинства которого – юмор, смекалка и талант.

Разрабатывая суставы кистей рук, вы улучшаете работу головного мозга, воздействуя на собственные способности к логическому мышлению или творческому воображению.

Локтевые чакры (5 и 5') соответствуют локтевым суставам и обеспечивают энергией эмоциональные центры, питают чувство любви.

Что значит – питают? Обратите внимание: любимого человека хочется обнять, да покрепче. То есть так, чтобы локти сошлись за его спиной как можно ближе друг к другу. Обнять – удержать возле себя, приласкать. А сможете вы проделать все это, если, скажем, рука у вас в силу травмы в локтевом суставе не гнется и не поднимается? Нет. Значит, выхода ваша любовь иметь не будет, на ее пути возникает блок, препятствие.

Когда локтевые суставы подвижны, а локтевые чакры активно включены в работу, для выражения вашей любви зажигается зеленый свет.

Разные эмоциональные проявления связаны с работой

локтевых суставов. От горя обычно «заламывают руки», в толпе раздраженные люди активно работают локтями, в драке – озлобленные – хоть и машут кулаками, но и локти при этом тоже работают.

Плечевые чакры (6 и 6') соответствуют плечевым суставам, и их развитие увеличивает энергию ответственности у мужчин и природной мягкости у женщин.

Когда говорят о грузе ответственности, то подчеркивают, что давит он прежде всего на плечи. Поэтому при развитых плечевых чакрах мужчина ощущает ответственность, но во все не тяготится ею. А вот мужчина с неразвитыми плечевыми чакрами горбится под грузом ответственности, плечи его опускаются, он производит впечатление человека, уставшего от жизни и от дел. Руководитель, если это, конечно, прирожденный лидер, всегда идет с расправленными плечами. А подчиненный, особенно какой-нибудь мелкий клерк, представляется скорее таким незначительным маленьким существом, плетущимся где-то сзади. Поэтому, если хотите воспитать в себе чувство ответственности, стать настоящим лидером или хозяином своего дела, разрабатывайте плечевые суставы, наполняйте соответствующие чакры энергией.

Неразвитые плечевые суставы у женщины делают ее угловатой и неуклюжей, а поэтому – и менее женственной и привлекательной.

У здорового человека работают все чакры (основные и второстепенные), поэтому энергетическое поле имеет правильный яйцеобразный вид, как показано на рисунке 4 слева (с. 62). У больных, ослабленных людей биополя фрагментарные (см. рис. 4 справа).

Рисунок 4. Варианты состояния энергетического поля

Вы уже предположили, что всем известный остеохондроз вызван плохой работой энергетических чакр, расположенных в суставах? Да, это так, более того: неправильная работа суставных чакр вызывает и многие другие заболевания. Практика показывает: возвращение суставам (чакрам) нормального состояния помогает не только укрепить здоровье, но и произвести коррекцию кармических матриц, улучшить взаимоотношения с родственниками, окружающими, миром и Богом. Карма – это ваша своеобразная голограмма. Изменения, которые вы производите на своем уровне (физическом в данном случае), происходят и в карме. Более того, они влекут за собой переструктурирование имеющихся связей, а значит, улучшают вашу судьбу, делают будущее более светлым.

Микротренинг для включения второстепенных чакр

Приведенные ниже упражнения способствуют приливу энергии, поэтому выполнять их лучше всего в утренние часы

и сразу же после возвращения с работы. Не следует проводить разминку перед сном, потому что увеличенный перед сном энергетический потенциал может вызвать бессонницу.

Все упражнения выполняйте как минимум 10 раз. Если не можете что-то сделать полностью, делайте хотя бы частично – насколько возможно. Не следует выполнять упражнения, преодолевая боль! Тренировка не должна приносить страданий, она должна быть удовольствием.

1. Разминка для пальцев ног, голеностопного сустава.

Упражнение выполняется без обуви. Во время упражнения следите за тем, чтобы не отрывать ногу от пола.

а. Поставьте правую ногу на носок. Согните пальцы, потяните мышцы голеностопного сустава.

б. «Покатайте» пальцы, ставя ногу на носок, а потом сгибая как можно больше. Выполните пункты а, б по 10 раз для каждой ноги.

в. Поставьте ногу на носок и выгните как можно больше вперед. Затем – на пятку и потяните носок на себя. То же выполните для другой ноги.

<рисунок>

2. Разминка для тазобедренных суставов.

а. Поднимите правую ногу, согнутую в колене, так, чтобы бедро оказалось параллельно полу.

б. Приподнимая слегка колено и описывая им в воздухе дугу, разверните бедро вправо так, чтобы оно находилось под углом 90° от первоначального положения. Колено окажется отведенным вправо.

в. Теперь снова, слегка приподнимая колено и описывая дугу, поворачивайте его влево на 180° .

г. Снова разверните бедро вправо и поставьте ногу на пол на носок. И тут же продолжайте выполнять упражнение (а, б, в, г).

д. Повторив упражнение 10 раз, сделайте аналогичную разминку для левой ноги.

<рисунок>

е. В дальнейшем, освоив упражнение и разработав суставы, можете выполнять вращательные движения коленом без остановок.

3. Приседания.

Сделайте несколько приседаний, всякий раз стремясь коснуться локтями пола.

<рисунок>

4. Разминка для пальцев рук и кистей.

а. Вытяните руки вперед и вращайте кистями сначала

в одну сторону, потом – в другую.

б. Хорошенько разотрите ладони друг о друга, чтобы они горели.

в. Сжимайте руки в кулаки, начиная сгибать пальцы с самого верхнего сустава, как бы скатывая их в кулак. Разжимайте, так же постепенно распрямляя суставы.

г. Согните правую руку в кисти и потяните левой рукой правый большой палец к запястью. В идеале он должен коснуться запястья. Но если у вас это не получается сразу, не стремитесь во что бы то ни стало выполнить это упражнение и не отчаивайтесь. Тренируйтесь, и вскоре вам это удастся.

<рисунок>

5. Разминка для шеи.

Выполняется стоя или сидя, спина прямая, плечи опущены.

а. Наклоните голову вперед и прочувствуйте, как потянулись мышцы сзади.

б. Из этого положения, прижимая подбородок к ключице, поворачивайте голову вправо и выпрямите шею, поднимите подбородок.

в. Снова наклоните голову вперед и поворачивайте ее влево. Выпрямите шею, потяните подбородок немного вверх.

г. Продолжайте выполнять упражнение, перекачивая

голову справа налево и слева направо.

6. Разминка снизу вверх.

а. Выполните упражнение 1.

б. Затем – упражнение 2.

в. Не спеша выполните вращения туловищем. Сначала отклоните корпус вправо, прочувствуйте, как потянулись мышцы левого бедра, покачайтесь вправо. Затем медленно, описывая окружность, производите вращение тела влево. Снова несколько раз качнитесь влево. И так далее.

г. Поднимите руки вверх и совершайте вытянутыми руками движения по кругу: вниз – вверх, вращая активно плечевыми суставами.

д. Выполните упражнение 3.

е. Закончите упражнением 5.

7. Работа с позвоночником.

Это упражнение направлено на развитие гибкости позвоночника. Выполняется оно очень медленно.

<рисунок>

Встаньте прямо и начните медленно опускать голову вниз, пока подбородок не упрется в грудь. Далее продолжайте, не отрывая подбородка, постепенно сгибать следующие отделы позвоночника: сначала – верхний, а потом – средний.

Сгибание поясничного отдела продолжает ваше медленное движение. Обратите внимание, что лоб к этому времени должен быть уже на уровне пояса. Продолжайте движение до тех пор, пока ваш лоб не коснется колен. А потом так же медленно «разматывайте» себя в обратную сторону.

Разминка с помощью «дистанционного управления»

В своей книге «12 сторон ладони – 12 сторон судьбы» я подробно рассказывал о системе Су-Джок, основные положения которой вы можете применить, если по состоянию здоровья не сумеете выполнить приведенные выше упражнения. Тот же, кто стремится к синтезу знаний, может использовать разминку Су-Джок перед выполнением комплекса приведенных выше упражнений.

<рисунок>

В основе метода Су-Джок лежит положение о том, что кисть нашей руки – это миниатюрное повторение нашего тела. Большой палец соответствует голове, указательный палец и мизинец – рукам, а средний и безымянный пальцы – ногам. Центральная область ладони соответствует животу, брюшной полости; та часть, которая прилегает к большому пальцу, соответствует груди.

Система Су-Джок делает нашу руку пультом дистанционного управления, который способен воздействовать на раз-

личные системы и органы нашего тела, в том числе и на суставы. Так что разработка каждого сустава пальцев руки – это и есть миниатюрная копия приведенной выше разминки. Поэтому, если вы не можете выполнить разминку в полном объеме, начинайте с чтения книги «12 сторон ладони». А если хотите предварить микротренинг разминкой с помощью «дистанционного управления», то особенно полезными для вас будут следующие упражнения.

1. Разотрите ладони до красноты, чтобы они «гудели».
2. Сжимайте руки в кулак, палец за пальцем, начиная с мизинца. Начинайте сгибать пальцы с верхних суставов пальцев, затем – средних, после чего крепко сожмите. Прodelайте это упражнение одновременно двумя руками.
3. Выполняйте вращательные движения большим пальцем руки, а затем поочередно остальными пальцами.

<рисунок>

4. Теперь поработайте с каждым пальцем отдельно, сгибая его до хруста (см. рис. слева), после этого быстро сгибайте последовательно каждый палец под углом 90° к ладони, как показано на рисунке справа.

Таким образом, физически разминая каждый сустав пальцев рук, вы тем самым способствуете энергетической разминке и включению второстепенных чакр, соответствующих суставам. Поэтому, если упражнения вызывают у вас затруд-

нения или некоторые из них вы вообще не можете воспроизвести, то разминайте пока руки.

Каких результатов можно достичь с помощью разминки

О том, чего вы можете добиться, используя одну только разминку, замечательно рассказала участница одного из моих мастер-классов.

Мастер-класс «Архитектура психики» Вера выбрала случайно. Хотя, разумеется, случайностей на свете не бывает. Почему-то именно этот курс вызвал ее живой интерес, когда она читала пестрые и заманчивые объявления. «Я – материалистка, – объяснила свой выбор Вера в первый же день. – Другие обещали сделать меня более духовной. А как я узнаю потом – стала я или не стала? Обещали снять порчу. А что потом делать? Да и не уверена я, что у меня что-то испорчено... А вот мастер-класс Левшинова ориентирован на конкретные жизненные цели».

Вера в свои 32 года работала в маленькой парикмахерской. Подружкам она не стала рассказывать о том, что записалась на занятия по работе с кармой. Знала: все равно не поймут, смеяться будут.

Но вот одной своей любимой клиентке, умной и образованной, рассказала.

– Хотите со мной, Алла?

– Зачем? Разве я похожа на человека с низким уровнем

духовности?

– Что вы! Наоборот! Вот только, не обижайтесь, вы такая хорошенькая, а стрижетесь у нас. Вам бы в самый лучший салон...

– Что ты, Верочка, денег нет.

– Так вот и эту проблему решите.

– Духовность и деньги – понятия несовместимые, – гордо сказала Алла, но на курсы все-таки записалась. Только на другие.

Пройдя недельный курс в мастер-классе, Верочка так полюбила разминку, что ежедневно делала ее вместо утренней гимнастики. На большее у нее, увы, времени не доставало, потому что ее жизнь теперь была заполнена до предела. Она записалась на курсы по разным парикмахерским премудростям, выдержала конкурс в элитный салон в центре города.

Три месяца спустя Верочка навестила своих бывших подруг в маленькой парикмахерской. Она как раз вернулась из Италии с конкурса, где завоевала малую золотую медаль, и привезла оттуда гостинцы бывшим коллегам. В очереди она едва узнала лицо Аллы.

– Верочка, а я к тебе, – начала было Алла.

– Я работаю на Невском. – Верочка не удержалась от сочувствующего взгляда. – Говорила я вам: шли бы со мной, – добавила она шепотом.

– А я до сих пор хожу на курсы, – гордо сообщила та.

– И каковы результаты?

– С каждым днем я чувствую, что становлюсь все умнее, все одухотвореннее...

– А... – протянула Верочка, рассматривая заросшую голову клиентки с неровно подстриженной челкой. – Ну, тогда всего доброго.

Пример с Верой – не единственный. Таких примеров множество. Не стоит думать, что упражнения, приведенные в этой книге, работают лишь как оздоровительные или профилактические. Нет. Они дают вполне реальные результаты: в вашей жизни происходят перемены к лучшему. И состоят они не в неопределенных ощущениях типа «становлюсь умнее, духовнее», а в фактических изменениях жизненных параметров: повысили в должности, пригласили на более интересную и высокооплачиваемую работу, улучшили жилищные условия, повысили работоспособность, достигли... сумели... получили...

Как
наполниться
энергией

Для дальнейшего тренинга кармы необходимо иметь представление об энергетической структуре мира и кармической матрице человека.

Дополнительная энергия

Если вы собираетесь предпринять дальнюю поездку на

собственном авто, вам придется учесть повышенный расход бензина; наверняка вы прихватите с собой дополнительную канистру с топливом – на всякий случай, хоть повсюду нынче и есть автозаправки (ведь случиться может всякое, верно?). Все просто: вы едете дальше, чем обычно, и понимаете, что для преодоления пути понадобится дополнительная энергия.

То же касается и коррекции кармы. Занятия по ее исправлению и улучшению требуют дополнительной энергии. Что человек может изменить в своей жизни, если у него хватает сил лишь совершить привычный маршрут: на работу – с работы – к телевизору?

В предыдущей главе вы познакомились с упражнениями разминки, которые способствуют повышению уровня энергии и некоторое время спустя позволяют вам получить дополнительную ее порцию, необходимую для дальнейшей работы.

Суть коррекции физической части кармы

Суть тренинга физической (да и любой другой) части кармы сводится к вытеснению имеющейся нездоровой, испорченной энергии (энергоинформационной структуры вашей кармы) и наполнения себя (своей кармической матрицы) новой, положительной энергией.

Карма охватывает множество аспектов земного существования человека. Ее «качество» определяет, будете ли вы здоровы или вас замучают болезни, будете ли вы счастливы или

вечно чем-то недовольны, будет ли вам вечно не хватать денег на самое необходимое или вы никогда не узнаете, что такое материальные проблемы, будете ли вы стоять на самой верхней ступеньке социальной лестницы или никак не сможете даже подойти к основанию этой лестницы.

Освоив разминку (см. материал предыдущего раздела), вы уже сумели разрешить некоторые проблемы и отыскать ответ на наболевшие вопросы. Но впереди еще много работы. И для ее успешного проведения необходимо четко представлять структуру энергоинформационного поля, то есть его составляющие.

Структура кармы:

семь видов кармических энергий

Общая картина структуры энергоинформационного поля шире, чем классические представления йоги. Вместо трех составляющих – ФИЗИЧЕСКОЙ, ВЕРБАЛЬНОЙ и МЕНТАЛЬНОЙ КАРМЫ – здесь присутствуют семь видов (планов) кармических энергий. Это *физическая энергия, сексуальная энергия, энергия материального положения (денег), психоэмоциональная энергия, энергия знаний (информации), энергия власти (дисциплины, организации) и энергия веры (духовная энергия)*.

Прежде чем мы подробно рассмотрим все семь видов кармических эманаций, предлагаю вам провести небольшой эксперимент, который поможет вам лучше осознать соб-

ственный кармический потенциал и выявить адекватность вашей оценки наличия у себя того или иного вида энергии.

Нарисуйте на листе бумаги семь цилиндров, как показано на рисунке. Представьте себе, что это емкости, и наполняйте их энергией настолько, насколько считаете, что данный ее вид присутствует в структуре вашего энергоинформационного поля. Первый резервуар заполните физической энергией. Считаете, что у вас ее 50%, – заполните резервуар наполовину. Считаете, что 20%, – заполните на пятую часть. И так далее с каждым видом энергии в том порядке, в котором я их перечислил.

<рисунок>

В результате у вас должна получиться примерно такая картина, как на рисунке, только уровни энергии будут распределены по-другому. Картина станет более наглядной, если вместо нарисованных цилиндров вы поставите перед собой семь стаканов и нальете в них столько воды, сколько, по вашему мнению, у вас той или иной энергии.

А теперь я познакомлю вас с разными видами энергии. Читая о каждом из них, вы, возможно, поймете, что неправильно заполнили резервуары на схеме с первой попытки, и скорректируете свои первоначальные представления о собственном энергетическом потенциале. Поэтому проведите новую линию уровня наполнения энергией на той же схеме,

но пунктиром.

Физическая энергия

Физическая энергия отражает общее состояние организма. Поэтому в основе ее лежит прежде всего здоровье: прекрасное состояние позвоночника, гибкость и подвижность суставов, нормальная работа желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой, нервной и других систем организма. Физическая энергия также включает полноценное развитие и функционирование пяти органов чувств: зрения, слуха, обоняния, вкуса и осязания.

Определяя уровень своей физической энергии, вы должны обязательно учитывать состояние вашего здоровья и физический потенциал. К состоянию здоровья, кроме отсутствия каких-либо заболеваний и жалоб, нужно отнести и различные медицинские показатели. Давление, пульс, частота дыхания не должны далеко уходить от нормы. Что касается физического потенциала, то он напрямую зависит от того, даете ли вы какую-нибудь нагрузку (да не для утомления, а для развития!) своему телу или нет. Проверить его весьма легко. Попробуйте выполнить следующие простые упражнения.

1. Сделайте мостик. По крайней мере, попробуйте его сделать. Необязательно выполнять его из положения стоя, выполните хотя бы из позиции лежа. Проверьте, на что вы способны, насколько эластичен ваш позвоночник.

2. С помощью левой руки коснитесь большим пальцем

правой руки правого запястья. Затем то же сделайте для левой руки.

Получается? Одной рукой получается лучше, чем другой? А это потому, что гибкость сустава левой руки отражает энергетический потенциал правого полушария, свидетельствуя о том, насколько у человека развито воображение и способность творчески решать свои проблемы. Гибкость сустава правой руки отражает энергетический потенциал левого полушария и наглядно свидетельствует, насколько вы организованны, дисциплинированы и в ладах с логикой.

Если вам удалось проделать эти два упражнения (и при этом вы здоровы), можете заполнить свой сосуд физической энергии на 100%.

Сексуальная энергия

Одной из важных составляющих информационно-энергетической структуры человека является **сексуальная энергия**.

Всего выделяется три типа (формы) пола, носитель каждого из которых обладает соответствующим потенциалом сексуальной энергии: *инфрапол*, *нормопол* и *супрапол*.

К инфраполу относятся люди со слабым сексуальным потенциалом. К сожалению, в современном мире инфрапол составляет приблизительно 90% населения. Основной признак, по которому можно легко узнать представителя инфрапола, – плохое (анатомически) развитие вторичных половых признаков. К инфраполу можно отнести, например, женщин,

у которых плохо развиты молочные железы, мужчин с широким тазом и отсутствием роста бороды и усов. Когда признаки одного пола появляются у другого, можно смело говорить о низкой сексуальной энергии данного человека.

К показателям, определяющим принадлежность к инфраполу, можно отнести также различные половые отклонения, которые часто сопровождают отклонения анатомические: стремление к однополой любви (даже подсознательное), импотенцию, фригидность. Любой из этих показателей свидетельствует в пользу принадлежности человека к инфраполу.

Психологическое отношение к сексу у представителей инфрапола находится строго на одном из двух полюсов (минуя золотую середину) – это либо полное отрицание всего, связанного с сексуальностью, отношение к сексу как к греховному, грязному и недостойному занятию, либо разнузданность, склонность к порнографии, извращениям. Странно? Ничуть. Ведь для вступления в сексуальный контакт нормальному человеку нужна только собственная сексуальная энергия, а вот представитель инфрапола, не обладающий такой энергией, не брезгует никакими средствами, возбуждающими его невысокую потенцию.

Принадлежность к инфраполу порождает у человека определенные психологические черты, по которым можно совершенно точно определить наличие или отсутствие у него сексуальной энергии. Представители инфрапола, как прави-

ло, во всех своих бедах стремятся обвинить кого-нибудь. Им просто необходимо доказать самим себе, что они тут ни при чем, что виноват другой человек, случай, стечение обстоятельств, погода или черная кошка, перебежавшая дорогу. А претензий к внешнему миру у них обычно «воз и маленькая тележка».

Точно так же как они не получают удовольствия от сексуальной близости, они не получают удовольствия и от жизни в целом. И все-то им не в радость, и от всего-то они устают. Работа для них – тяжелое бремя, семья – обуза, любовь – постылая обязанность. А все потому, что представители инфрапола постоянно теряют энергию. У них ее изначально слишком мало. Нечего отложить на «черный день», нечего сублимировать (перевести) в другое русло жизни.

Кроме того, инфрапол чувствует постоянную угрозу со стороны нормопола и супрапола. Люди с нормальной сексуальной энергетикой неосознанно воспринимаются инфраполом как потенциальная угроза. Так, маленький, тщедушный и слабый человек (энергетическая слабость) инстинктивно испытывает страх перед большим и сильным (энергетически сильным). Этот страх вызывает у представителей инфрапола стремление навязать людям с нормальной энергетикой свои взгляды, принципы, законы. И эти неписанные законы представители инфрапола будут отстаивать с пеной у рта. Это тоже один из критериев, по которым можно опознать носителя низкой сексуальной энергии.

Разумеется, признаться себе в том, что у тебя низкий уровень сексуальной энергии, нелегко. Но сделать это необходимо! Гораздо хуже, если представитель инфрапола, неверно оценив свои энергетические возможности, берется за выполнение сложных упражнений (особенно энергетических) или за разрешение непосильных творческих или духовных задач. Он очень быстро почувствует потерю энергии и прекратит занятия на том основании, что они ему вредят. Такой человек обречен на болезни. Я не говорю уже о том, что ему недоступны ни духовный рост, ни самосовершенствование.

Но если у вас все-таки хватит мужества посмотреть правде в глаза, реально оценивая свой энергетический уровень (хотя бы по показателю частой «утечки энергии») как низкий, то ваше развитие должно быть направлено на то, чтобы перейти в нормопол. Вы можете использовать упражнения из этой книги, но, разумеется, вам придется больше времени уделять занятиям, пока вы не накопите достаточно энергии для перехода в нормопол. Поэтому не спешите – для коррекции кармы вам потребуется больше времени. Самым лучшим вариантом для вас будут занятия под руководством Мастера.

К нормополу относятся люди с нормально развитыми первичными и вторичными половыми признаками, а следовательно, с нормальной, гармоничной психикой.

Если представителей инфрапола половой контакт начисто лишает энергии, то представители нормопола, напротив,

испытывают ее прилив после сексуальных взаимодействий. Они, как правило, не считают секс занятием грязным и недостойным, а относятся к нему как к естественной человеческой потребности, в которой нет ничего постыдного.

У представителя нормопола достаточно энергии, чтобы жить и работать, но все-таки для того, чтобы работать над своей кармой, необходима дополнительная энергетическая подпитка. Затраты энергии нужно восстанавливать, хотя у представителей нормопола уже намечается способность сублимировать энергию, то есть направлять излишки энергии в другие области жизни, например на развитие, творчество, самосовершенствование.

Представители нормопола реально смотрят на жизнь и не ищут повсюду виноватых, если что-то у них идет не так. Они не навязывают своих взглядов окружающим, не доказывают огульно всем и каждому свою правоту. Особенностью нормопола является способность нести ответственность за собственные неприятности и переживания. Представитель нормопола не будет винить в своих затруднениях кого-то другого – начальство, правительство, социальный строй и т. д.

В отличие от представителей инфрапола, которые любят не реального человека, а придуманный образ (часто не соответствующий человеку), представители нормопола, наоборот, склонны идеализировать своих возлюбленных. Но и они часто терпят неудачу в любви, потому что вступают в близкие отношения с представителями инфрапола, что губитель-

но сказывается на их здоровье и психологическом облике. Выход один – ищите равного! Энергетически равноценный сексуальный партнер – лучшее лекарство от многочисленных недугов. И помните, что вероятность случайной встречи двух представителей нормопола в нашем обществе составляет всего 1%!

Человек, принадлежащий к супраполу, имеет возможность заниматься своим развитием за счет сублимации излишков энергии. Супрапол – это носители высокого уровня сексуальной энергии.

Только представитель супрапола может без специальной подготовки заниматься собственным развитием. Пример этому – высокий духовный подвиг святых отшельников, который в том и состоял, что они отказались от мира и плотских ощущений, имея огромный потенциал энергии, чтобы воспользоваться им для духовного самосовершенствования.

Несмотря на колоссальную сексуальную энергию, именно представители супрапола способны на длительные отношения с партнером. А вот донжуанство или просто стремление к частой смене партнеров – черта инфрапола. Именно представитель инфрапола – это тот из супругов, который, обвиняя свою вторую половину в не сложившихся отношениях, требует развода. В этом сказывается страх представителя инфрапола перед длительными отношениями, в которых отсутствуют необходимые ощущения. Не правда ли, было бы невыносимо вкушать пищу, если бы вы не чувствова-

ли ее запаха и вкуса и к тому же не испытывали бы чувства насыщения ею? Вот и представители инфрапола бегут от не удовлетворяющего их «безвкусного» секса в поисках новых возможностей. Однако вкуса и удовлетворения им отыскать не дано. Тогда как представитель супрапола способен найти удовлетворение и испытать всю гамму ощущений удовольствия с одним-единственным партнером.

Поскольку представитель супрапола имеет возможность сублимировать энергию, сексуальные взаимоотношения могут и не занимать в его жизни значительного места, при условии, что большие порции сублимированной энергии тратятся на духовную работу и развитие. Практика аскезы, например, приводит к полному прекращению сексуальных отношений, но при этом уровень сексуальной энергии человека остается достаточно высоким.

Уровень сексуальной энергии считается достаточным, если человек способен в интимных отношениях в течение двух часов достигать состояния оргазма (оргастическое плато).

Энергия материального положения (денег)

С этим видом энергии разобраться проще всего. Определяя уровень своей **энергии материального положения (денег)**, нужно принять во внимание наличие хорошей, удобной квартиры, машины, уровень заработной платы и т. д. Если быть более точным, то обладающим средней (достаточной) энергией материального положения (денег) считается человек, доход которого составляет приблизительно 3000

долларов в месяц.

Энергия денег на графике (см. рис. 5 на с. 85), как вы видите, стоит выше двух уже перечисленных видов энергий. Человек, обладающий высокой энергией денег, – это, прежде всего, человек, способный прокормить десять человек. Если у него много детей, то и зарплата, соответственно, будет такой, чтобы на всех хватило. И не просто хватило, чтобы не умереть с голоду, а хватило, чтобы жить по-человечески, достойно.

Известный всему Омску бизнесмен Николай Иванович К. некоторое время назад баллотировался на выборах в городскую думу. Несмотря на то что его соперники пускали в ход всевозможные «грязные» методы, после вскрытия урны для голосования и подсчета голосов члены избирательной комиссии разом рассмеялись. Все голоса по их участку были отданы Николаю Ивановичу.

Такое случается редко. Но хочется сказать по-другому: редко – но все-таки случается! Когда назойливые журналисты пытались расспросить жителей этого участка, почему же они проголосовали за К., люди только пожимали плечами: «Да ведь и так понятно!» Соперники Николая Ивановича ходили к избирателям не с пустыми руками. Каждому из рук в руки – килограмм телячьей вырезки, а желающим – еще и сто граммов водки. И вот те на: люди мясо брали, водку пили, а проголосовали за К. А ведь Николай Иванович во-

все не мастер по части словесных дебатов и агитации, да и почти ни одного его плаката в районе не висело. Однако результат налицо. Чтобы разобраться в феномене К., стоит сначала взглянуть на него. Огромный сорокалетний мужчина с широкой грудью. Держится прямо. Ходит уверенно, каждый шаг словно припечатывает к земле. Знакомому мужчине всегда подаст руку первым, женщине приветливо улыбнется. Семья у него крепкая: жена красавица, сын шестиклассник и дочка почти невеста.

Когда-то Николай Иванович работал на заводе старшим механиком. Но вот на заводе перестали выплачивать деньги в связи с кризисом. Пока все на демонстрации ходили, Николай Иванович уволился и обошел весь город в поисках работы. Время тогда было сложное, а город не столь большой. Нигде его опыт не пригодился. Тогда решил он собственное дело открыть. И как его ни пугали рэкетирами, налогами, инспекциями, никого не послушал – открыл. Через шесть месяцев вся округа ходила в куртках, которые он шил лучше, чем китайцы, у которых он учился.

«Не мог я время терять на демонстрации. Люся тогда как раз только-только сыночка родила... Такая радость! Не буду же я ей объяснять, что у меня на заводе руководство никудышное. Ей это не нужно. Ей молоко нужно, творог, ну и прочее...»

Еще через несколько месяцев Николай Иванович пригласил пятерых ребят из своей бывшей бригады, которые все

еще без работы ходили. Посадил за швейные машинки, а сам стал заниматься расширением дела. Два года спустя в городе заработала фабрика по пошиву верхней одежды, где уже не только куртки дешевые по китайским образцам шили, но и модные модели для столицы. Фабрика славилась не только своими изделиями, но и хором. Была у Николая Ивановича тайная страсть – петь любил. Много песен знал, часто пели их по праздникам. А потом при фабрике образовался небольшой ансамбль. Но желающих было столько, что решили организовать большой хор. После этого вакантных мест на фабрике лет семь не было. Разве что на время, если кто из работниц в декрет уйдет.

Теперь Николай Иванович кормил уже человек триста, но и на этом не успокоился.

«Стариков жалко стало, – рассказывает он. – Они на заводе по сорок пять лет оттрубили. Не переучиваться же им в пятьдесят восемь, скажем. К тому же мастера они – первый класс. Сейчас таких не выпускают».

И пошел директор фабрики К. по местным властям, даже в Москву один раз наведлся. В результате открыли завод. Люди снова к станкам встали.

А Николай Иванович возглавил совет. Сейчас модернизацией производства занят, поэтому жалко ему было время тратить на «агитационную борьбу». Да и что нового он мог бы сказать людям? Они и так про него все знают.

Этот пример характеризует человека, у которого энергия материального положения гармонично совмещена с другими, более низкими видами энергий: физической и сексуальной. А вот когда он перешел к организации собственного дела, когда начал восстанавливать завод, здесь уже одной энергии денег мало. Нужны более высокие виды энергий, с которыми вы сейчас и познакомитесь.

Психоэмоциональная энергия

О высокой энергии этого уровня свидетельствует развитие эмоциональной сферы – разнообразие и глубина эмоций, накал страстей, сила желаний. Воля, слабая или сильная, дает возможность человеку использовать этот вид энергии целенаправленно.

Низкий уровень **психоэмоциональной энергии** делает человека равнодушным или трусливым, он ничего не хочет или боится себе позволить захотеть, ничто в жизни его не волнует, ничто не в состоянии вывести его из спячки. Страх делает его сдержанным, он говорит и смеется тише других, никогда не занимает руководящих постов, боясь ответственности и не имея честолюбия.

Однообразие эмоций, когда человек, например, все время жалуется, все время хнычет или даже все время смеется там где надо и не надо, также говорит о низком уровне данного вида энергии.

Психоэмоциональная энергия – это энергия более высокого порядка, чем физическая и сексуальная, чем энергия де-

нег. Обладая этой энергией в достаточной степени, человек может «покрыть» недостаток энергий более низких уровней.

Так, например, в тюрьме среди заключенных главарем часто становится человек, который и в физическом смысле чуть ли не слабее остальных, и вовсе не является половым гигантом. Почему? Потому что имеет мощный потенциал психоэмоциональной энергии. Роли таких главарей замечательно удаются артисту Армену Джигарханяну. Вспомнить хотя бы известный фильм «Место встречи изменить нельзя», где он играет калеку-горбуна, который в ежовых рукавицах держит группу разнузданных бандитов – в том числе и за счет огромного превосходства в уровне психоэмоциональной энергии.

Эмоция – внешнее выражение внутреннего очага возбуждения. Если связи работают хорошо, то возбуждение быстро передается на мимику человека, меняет его голос, накладывает отпечаток на жесты. Когда эти связи работают быстро и четко и при этом человек волевыми усилиями не препятствует их работе (то есть не пытается сдерживать свои эмоции), то идет накопление психоэмоциональной энергии, которое позитивно сказывается на здоровье. А вот когда человек постоянно сдерживает себя, изображает вовсе не те эмоции, которые испытывает на самом деле, пытается «пригасить» собственные эмоциональные проявления, здоровье может пошатнуться.

Когда человек сразу и искренне выражает свои эмоции,

он похож на ребенка. Но возможно и другое здоровое проявление эмоций, когда они поднимаются на уровень сознания. Естественная первая реакция любого человека на критику, обличение – негативная эмоция (от легкой грусти до яростного гнева). Сдерживая ее, человек наносит вред своему здоровью (особенно сдерживая сильную эмоцию гнева). Выражая ее в первоначальном виде, он не вредит здоровью, но может нарушить свое социальное поле – повредить отношениям с людьми. Но если эмоция (пусть даже это первоначально эмоция гнева) достигла уровня сознания, человек испытывает нечто вроде озарения: приходит понимание случившегося, и эмоция меняет свою окраску.

Уровень психоэмоциональной энергии можно считать достаточным, если уголки губ человека направлены вверх, а не вниз, и если он гораздо чаще радуется, чем предается печали.

Энергия знаний (информации)

Владеть информацией (знаниями) – означает возможность овладения и другими видами энергии: физической, сексуальной, материального положения, психоэмоциональной.

Если человек обладает высшим знанием (например, знанием пути, эзотерическими знаниями и т. д.), то он всегда сможет с помощью различных упражнений, методов и средств поправить свое здоровье и развить у себя достаточно высокий уровень физической энергии. Если он облада-

ет иными специальными знаниями, скажем по одной из отраслей науки, то может заработать много денег и обратиться к лучшим врачам, приобрести лучшие препараты и медикаменты.

Разумеется, речь в данном случае идет о **подлинном владении энергией знаний**, то есть человек должен быть профессионалом в своей области, владеть не каким-то произвольным набором знаний, а полным (насколько это возможно на сегодняшний день) объемом знаний в избранной области.

Решая, насколько вы владеете энергией знаний, прежде всего ответьте себе честно на вопросы о собственном образовании. Начните со школы. Окончили полную школу? Это плюс. А можете сейчас решить задачку по математике за девятый класс? Теорему по геометрии за восьмой доказать? Составить химическое уравнение? Рассказать что-нибудь о произведениях Достоевского, Толстого, Гоголя? Назвать основные исторические даты? Можете? Прекрасно! Нет? Тогда вы явно владеете энергией знаний не на 100%.

Идем дальше. Закончилось ли на этом ваше образование? Если да, то сами определите свой уровень. Если вы окончили еще и среднее или высшее учебное заведение, то подумайте о том, много ли вынесли из стен вуза (техникума, училища) и пригодилось ли вам в работе то, что вы вынесли? Испытываете ли вы в настоящий момент недостаток знаний в той области, в которой работаете? Повышаете ли периодически

свою квалификацию? Можете ли назвать себя асом в своей профессии?

Думаю, честно ответив на все вопросы, вы сможете адекватно определить собственный уровень энергии знаний.

Век высоких технологий выдвинул на первый план не просто мастеров и специалистов, а в первую очередь людей, владеющих ноу-хау, что в переводе означает «знаю как».

С помощью энергии денег Николай Иванович – герой предыдущего рассказа – мог бы выкупить завод, приобрести новые станки, пригласить ведущих специалистов отрасли, в конце концов, сделать отличный ремонт во всех бытовых помещениях. Но всего этого было бы мало для того, чтобы завод заработал. Да не просто заработал, а и не развалился бы снова в самое ближайшее время. Чтобы дело пошло, чтобы развивалось и приносило прибыль, нужно знать, с какой стороны, то есть как, к нему приступить, как вести дела, как использовать прибыль и т. д. Без энергии знаний здесь не обойтись, как не обойтись и без следующего вида энергии, о которой сейчас пойдет речь.

Энергия власти (организационная энергия)

Способность человека успешно управлять какой-либо структурой (производственной, социальной, политической и другими) говорит о том, что у него высокий уровень **энергии власти**.

Если вы являетесь директором процветающей фирмы, крупной компании или корпорации, если вы депутат Думы

или местных советов, руководите социальной организацией и т. п., то, конечно, уровень энергии власти у вас достаточно высок.

Но как определить его всем остальным? Проведите «инвентаризацию» своей жизни. Вспомните людей, на которых распространяется ваше влияние. Это может быть, например, супруг (супруга). Решите для себя, насколько вы имеете на него (на нее) влияние. Насколько он прислушивается к вашим советам? Кто чаще побеждает в споре? К какому решению вы приходите чаще всего сообща: к тому, которое предложили вы, или к тому, которое предложил он (она)?

Если у вас есть дети, определите, какое влияние вы на них оказываете. Честно обозначьте все области, где ваше влияние значимо и где – нет. Входили ли вы когда-нибудь в состав родительского комитета? Оказывали ли помощь школе в организации экскурсий, проведении ремонта и т. д.? С той же точки зрения можете оценить свое влияние на коллег по работе, родственников, друзей.

Теперь – ваша должность. Много ли от вас зависит? На скольких людей вы можете оказать влияние со своего места? Случалось ли вам когда-нибудь организовывать какие-нибудь мероприятия для сотрудников?

Энергией власти обладает человек, который может обеспечить энергией материального положения кроме себя еще десять человек – так, чтобы все они обладали этой энергией на среднем уровне. (3000 долларов x 11 человек = 33 000

долларов – это его средний заработок.)

Думаю, в ваш «экспериментальный стакан» накапало (или утекло) уже достаточно энергии власти и вы прочертили новый, уточненный уровень.

Энергия веры

Энергия веры – высший вид энергии, способный давать власть над всеми вышеперечисленными видами энергий, начиная с физической и заканчивая организационной.

Яркие примеры носителей энергии высшего плана дает Библия. Иисус, например, имея в своем распоряжении колоссальную энергию веры, мог накормить пять тысяч человек (энергия материального положения), исцелять и даже воскрешать из мертвых (физическая энергия, психоэмоциональная энергия), учить и предвидеть будущее (энергия знаний).

Святые старцы, отшельники, много лет прожившие в пустыне, используя исключительно энергию веры, могли поддерживать на необходимом уровне все другие виды энергии. Не занимаясь физическими упражнениями (земные поклоны вряд ли могут заменить гимнастику), питаясь только черствыми кусочками хлеба и сырой водой, они даже в преклонные годы имели высокий уровень физической энергии, не болели, сохраняли все зубы, двигались бодро. Энергия власти у них была настолько высока, что к их мнению и проповедям прислушивались даже венценосные особы. Энергия материального положения давала им возможность в нужное

время получать и пищу, и все прочее, что было необходимо для поддержания жизни. Энергия знаний пополнялась за счет Божественных озарений (энергии веры), ибо не было у них в течение многих лет ни одного собеседника, кроме Бога.

Но Иисус и святые – это уникамы. Всем нам далеко до них. Когда человек не задает вопросов другим людям и при этом обладает высоким кармическим потенциалом, можно считать, что он обладает средним уровнем энергии веры.

Посмотрите теперь на свою схему. Если последний сосуд с энергией веры заполнен у вас более, чем другие, то значит, вы должны быть здоровы и физически развиты (физическая энергия), принадлежать к супраполу (обладать высокой сексуальной энергией), не знать недостатка в средствах (энергия денег), не испытывать проблем в психоэмоциональной сфере (психоэмоциональная энергия), обладать глубокими знаниями (энергия знаний) и быть человеком влиятельным (энергия власти). Если одного из перечисленных видов энергии вам в настоящее время недостает, то за счет высокой энергии веры вы легко способны восполнить этот недостаток и знаете, как это сделать. Ваш портрет? Нет? Тогда скорректируйте свои взгляды и проведите в своем экспериментальном стакане новую линию пунктиром.

Законы действия кармических энергий

Вы узнали две бесценные для себя вещи: что такое кар-

мические энергии и насколько вы заблуждались по поводу уровня своего наполнения каждым из видов энергий (стоит только взглянуть на уровень, проведенный сплошной и пунктирной линиями на ваших схемах).

Допустим, уровень энергии, проведенный пунктиром, вам не везде нравится. Хочется приподнять его, наполнить себя определенным видом энергии. Встает вопрос, как это сделать.

Прежде всего, давайте усвоим несколько законов, по которым действуют кармические энергии.

Три части кармической матрицы

Семь видов энергий, входящих в структуру кармической матрицы человека, можно условно разделить на три части.

К ФИЗИЧЕСКОЙ КАРМЕ относятся энергии первых двух уровней: физическая и сексуальная энергии.

К ВЕРБАЛЬНОЙ КАРМЕ принадлежат энергии четвертого и пятого уровней: психоэмоциональная энергия и энергия знаний.

К МЕНТАЛЬНОЙ КАРМЕ относятся энергии третьего, пятого и шестого уровней, то есть энергия денег, энергия знаний и энергия власти.

Седьмой уровень – энергия веры – призван научить человека «не закрываться» от влияния Бога и не приписывать только себе, своей воле все поступки и дела.

Распределение энергий

На рисунке 5 вы видите распределение энергий у здоро-

вого человека.

Рисунок 5. Варианты развития уровней энергий

Рассмотрим сначала верхнюю экспоненциальную линию $E_7—E'_1$. Это показатель состояния кармы у человека с высоким уровнем развития энергии веры. Большая духовная энергия предоставляет человеку большие возможности. За счет энергии веры он легко может пополнить запасы любого другого вида энергии. Энергия веры дает человеку и большие физические возможности. События физического плана в большей степени подвластны такому человеку.

А теперь рассмотрите другие экспоненциальные линии и обратите внимание, насколько уменьшаются возможности человека в зависимости от того, какая из энергий в его арсенале является наивысшей.

Так, к примеру, человеку, который обладает высоким уровнем энергии власти, легко получить необходимые знания, достать деньги или, скажем, подлечиться (линия $E_6—E'_1$). Человеку, у которого высшей является энергия денег, гораздо труднее справиться с проблемой оздоровления (при отсутствии энергии знаний) (линия $E_3—E_1$).

Переход одного вида энергии в другой

Поскольку почти никто не практикует в полном объеме аскезы и не ведет жизнь святого, то энергия веры вряд ли у кого-то «зашкаливает». Поскольку никто из вас не родился

наследником престола, у которого сразу же есть и энергия власти, и энергия денег, вполне допустимо, что вы хотите как-то пополнить свои запасы данных видов энергии. Что же делать?

Пополнить запасы одного вида энергии можно за счет другого. Закон перехода одного вида энергии в другой гласит:

**ЭНЕРГИЯ БОЛЕЕ НИЗКОГО ВИДА, НАКАПЛИВА-
ЯСЬ, СПОСОБНА ПЕРЕХОДИТЬ В ЭНЕРГИЮ БОЛЕЕ
ВЫСОКОГО ВИДА.**

Если представить себе семь видов энергии в виде лестницы с семью ступенями, то именно так выглядит путь человеческого развития с юных лет. Дети очень подвижны, любят побегать, без усталости гоняют в футбол целые дни напролет. Налицо работа с физической энергией. В пубертатный период (период полового созревания, 12—15 лет) просыпается сексуальная энергия. В зависимости от ее накопления и работы с ней в более поздний период – в 18—20 лет – человек становится способен на большое настоящее чувство, у него развивается (или не развивается) чувство ответственности. Если представить себе, что человек с детства развивался гармонично, то далее он будет способен заработать деньги, что-то постичь, что-то создать, к чему-то прийти в конце жизни.

Этот путь развития проходит не одно поколение людей. Точнее, могло бы проходить, если бы шло бесперебойное по-

ступательное развитие человека. Но разный энергетический уровень дает людям разные возможности. Люди с высоким энергетическим уровнем по всем видам энергии занимают ключевые позиции в жизни. Они здоровы и счастливы, живут в достатке, все, за что ни возьмутся, дается им легко. Тогда как другие влачат жалкое существование, их одолевают болезни, во всех своих начинаниях они терпят поражение. Это именно они сочинили оправдание: «От судьбы не уйдешь!»

А ведь в действительности уходить от судьбы не нужно. Нужно идти ей навстречу. Только для этого требуются силы. А где их взять? В самом себе! Работая над собственной кармой.

Разумеется, напрашивается вопрос: а что делать тем, кому от природы дано мало? Незначительное наполнение энергиями высших уровней, никаких особенных талантов, никаких надежд. Вместо того чтобы отвечать на этот вопрос, я расскажу историю о таком человеке и о том, как он «отработал» свою карму. Скажу сразу: сейчас его знает чуть ли не каждый житель нашей планеты. Он стал легендой. Он стал миллионером. Он становился лучшим в любом деле, за которое брался, хотя никто не верил поначалу, что это возможно. Он, родившийся в скромной семье, женат на аристократке, племяннице Кеннеди, и зовут его Арнольд Шварценеггер.

Какие плоды может принести работа с физической частью кармы

Он родился в городе Тале в Австрии в 1947 году. Маленький городок, пьяница отец с нацистским прошлым, старший брат, всегда бравший над ним верх, бедность – вот и весь капитал, с которым он появился на свет и прожил до четырнадцати лет. Школа была ему не слишком интересна, семья откровенно чужда, отец порой даже страшен. Полная беспросветность, казалось бы. Но именно из этой беспросветности родилась мечта вырваться – достичь в жизни самых больших высот, быть непохожим на всех, супергероем, сверхчеловеком.

Сегодня-то мы с вами знаем, что отчаянные мечты детства Шварценеггеру удалось воплотить сполна. Но тогда это были только отчаянные попытки сделать свою жизнь хотя бы немножечко лучше. Главное – у Арнольда были огромное желание и серьезное намерение добиваться желаемого.

Если проанализировать желание четырнадцатилетнего Арнольда с точки зрения его кармической структуры, то он стремился наполнить собственную кармическую структуру энергией денег и энергией власти. Он так и говорил: «Я хочу зарабатывать миллионы долларов и быть влиятельным человеком». Поскольку все мы знаем, что в конечном счете это ему удалось даже с лихвой, то давайте посмотрим, как он это сделал. Отнеситесь к дальнейшему повествованию как к ноу-хау человека, прошедшего весь путь снизу вверх и изменившего свою кармическую структуру.

В четырнадцать лет он отправляется к Курту Марнулу,

считающемся одним из самых знаменитых культуристов в стране, и с первых же занятий дает всем понять, насколько серьезно настроен. Его тренер вскоре после знакомства скажет о нем: «Мы все знали, что, даже если обрушатся стены клуба, Арнольд, ничего не заметив, продолжит занятия».

Он был фанатом своего дела. День, проведенный без тренировки, сводил его с ума. Самоотдача его была абсолютной, непоколебимой и героической. Однажды он обратил внимание на то, что ледяными поручнями сорвал кожу с ладоней, только закончив тренировку. Заговорить же с ним во время тренировки было делом бессмысленным.

Жажда победы и удивительная целеустремленность приносят свои плоды: весной 1964 года Арнольд Шварценеггер становится чемпионом города и победителем национального юношеского чемпионата по армрестлингу.

Но тут карьере юного культуриста мог прийти конец. Его направили в армию, служить в танковой части. Там, невзирая ни на что, Арнольд продолжил тренировки, поднимаясь раньше других, чтобы проделать отжимания, подтягивания и приседания. Вечером, когда сослуживцы валились с ног, падая в казарменную кровать, наш герой находил в себе силы, чтобы тренироваться еще два часа. Окружающие смеялись над ним и не поддерживали его взглядов, но Арнольд в этой обстановке только укреплял свою волю, увеличивая четвертый уровень кармы – ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ.

Через несколько недель Арнольд получил приглашение на

чемпионат мира среди юниоров, который должен был пройти в Штутгарте. Это была другая страна – Германия, и Арнольд провел несколько бессонных ночей, принимая решение: участвовать ли в чемпионате. Он понимал, что, покидая воинскую часть, будет потом наказан сутками, а то и неделями карцера, но мечта стать первым на планете перевесила все опасения. Тайком выбравшись из военной части, Арнольд устроился в вагоне товарного поезда, который не проверялся на границе, и 26 часов провел в пути. Выступив на чемпионате, он становится «Мистером Европа–1965» среди юниоров. Тогда Арнольд убеждается в том, что ум (так он для себя называл психоэмоциональный уровень кармы) сильнее окружающих материальных обстоятельств.

Три года самоотверженных тренировок приносят первую победу. Что происходит в кармических структурах? Человек активно работает с ФИЗИЧЕСКОЙ ЭНЕРГИЕЙ. Энергия удваивается, утраивается, накапливается настолько, что готова уже перейти на следующий уровень. Но это не все! С ростом физической энергии (подчеркиваю: пока только физической) меняется и жизнь подростка. Из мрачного, беспросветного детства он выбирается на пьедестал победителя, с высоты которого открываются новые перспективы в жизни. И это еще не все, что может дать человеку работа с физической частью кармы.

В восемнадцать лет Арнольд был так поглощен любимым спортом, что вовсе не интересовался девушками. Его отец

даже слегка беспокоился на этот счет. Но всему свое время. И Арнольд стал приводить девушек домой.

Постоянной подружки у него не было. Он вообще предпочитал не тратить времени на ухаживания. Его известность, бесспорно, помогала ему и в амурных делах. Отбоя от девушек не было. Но речи о чувствах не шло, пока он не познакомился с...

Как видно, с запасами СЕКСУАЛЬНОЙ ЭНЕРГИИ к этому времени у Арнольда был полный порядок. ФИЗИЧЕСКАЯ ЭНЕРГИЯ перешла на новый уровень. Правда, что такое любовь, Арнольд узнал не сразу. ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ окраски любви, этого уровня энергии, у него еще не было. Но, как видно из следующего повествования, энергия накапливалась, подходя к критическому уровню перехода на более высокую стадию.

Шварценеггер переезжает в Мюнхен и продолжает активно тренироваться. Он становится физически сильным и привлекательным (девушки считают – неотразимым) мужчиной. О его чувстве юмора слагают легенды. Он весел, полон жизненных сил, агрессивен (возможно, это его качество усиливается еще и специальными препаратами, которые он принимал для наращивания мышечной массы). Интересны убеждения молодого героя, с которыми он упорно поднимается к вершинам всемирной славы: «Жизнь не ограничивается тем, что я вижу вокруг».

Естественно, подъем на каждую следующую ступеньку –

накопление энергии следующего вида – расширяет горизонты человека. Если человек немощен, то есть его **ФИЗИЧЕСКАЯ ЭНЕРГИЯ** мала, его мир может ограничиваться стенами его дома. Если беден, то есть не владеет **ЭНЕРГИЕЙ ДЕНЕГ**, мир сужается до тех возможностей, которыми он на сегодня обладает, – до дешевых магазинов, поездок на общественном транспорте, летнем отдыхе на близлежащем карьере. Если человек не обладает **ЭНЕРГИЕЙ ЗНАНИЙ**, то его мир сужается до тех прописных истин, которые он впитывает с экрана телевизора, и т. д.

«Хорошее не приходит случайно... Каждая мечта таит в себе опасность – риск поражения. Но опасность не может остановить меня. Допустим, я рискну и потерплю неудачу. Но у меня остается возможность предпринять новую попытку. Человек не может терпеть поражение вечно. Если ты предпримешь десять попыток, у тебя есть больше шансов достичь своего при одиннадцатой, чем если бы ты не предпринял ни одной».

Эти слова следует запомнить каждому, кто приступает к работе над собой, над своей кармой. Думаю, они способны ободрить каждого, кто, двигаясь вперед, неожиданно терпит неудачу. Если вы серьезно взялись работать над собственной кармой, успех рано или поздно придет к вам.

В 1968 году Арнольд прибыл в Америку на конкурс «Мистер Вселенная», намереваясь покорить зрителей и нисколько не сомневаясь в победе. Однако потерпел горькое пора-

жение, проиграв Фрэнку Зейну. В этот день он рыдал в постели до тех пор, пока не уснул...

Обладая только двумя первыми уровнями энергии, хотя и хорошо развитыми, ему невозможно было подняться так высоко, как хотелось. Арнольд не наработал еще ЭНЕРГИИ ДЕНЕГ, не освоил третью ступень. Став профессиональным спортсменом, ему позарез нужно было осуществить свой бизнес-план, в котором львиную долю должен занимать новый методический подход к тренировкам и питанию. А таких знаний и, соответственно, плана у Арнольда не было. Когда вы будете читать об отработке кармы, то, безусловно, вспомните этот момент из биографии Шварценеггера. Человек, не обладающий полностью развитым уровнем ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ЭНЕРГИИ, не может просто так, безболезненно пропустить сквозь себя важные события. Они «не проходят» через жизнь, карму, не отрабатываются («не перевариваются»), принося страдания. Арнольд не опустил руки (подумаешь, поплакал в подушку), сделал интуитивные (мы бы сказали – кармические) выводы и системно стал двигаться дальше.

Его тренировки стали еще интенсивнее и тяжелее. Напомню, что для спортсмена-профессионала это работа с ЭНЕРГИЕЙ ДЕНЕГ. Закономерно, что в результате еще более усилилась (стала более многогранной) ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ЭНЕРГИЯ. А от применения новых знаний усиливалась ЭНЕРГИЯ ЗНАНИЙ – пятый уровень кармы.

Первое серьезное чувство посетило его в 1969 году, когда Арнольду исполнилось 22 года. Барбара Аутленд стала именно той женщиной, которая научила обаятельного мускулистого великана настоящей любви, открыла для него неизведанную еще империю чувств. 1970 год приносит ему долгожданную победу в конкурсе «Мистер Вселенная». Финансовые дела Шварценеггера идут в гору. Процветающему бизнесу способствует продажа его книги – пособия по культуризму.

Накопленные Арнольдом ФИЗИЧЕСКАЯ, СЕКСУАЛЬНАЯ, ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ЭНЕРГИИ и ЭНЕРГИЯ ЗНАНИЙ наполняют силой третий уровень кармы – ЭНЕРГИЮ ДЕНЕГ. Это период наполнения Арнольда первым опытом ведения бизнеса. Установив на первых трех уровнях своей кармы прочную платформу, Арнольд принимается покорять все тайны ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ЭНЕРГИИ.

Только в 1974 году, уже имея за спиной не очень удачный дебют в кино, Арнольд по совету Джека Николсона берет уроки актерского мастерства для участия в фильме «Оставайся голодным». Это время – совершенно новая полоса в его жизни. Он перестал быть королем и попал в подмастерье к профессионалам кинобизнеса. Он уже решил, каким будет его следующий шаг в жизни.

В 1975 году, в возрасте двадцати восьми лет, после победы на конкурсе «Мистер Олимпия–1975», Шварценеггер объявил о том, что больше не будет выступать на конкурсах,

но не бросит занятия культуризмом.

С этого времени Арнольд активно работает над своим имиджем и становится одним из спонсоров конкурсов культуристов.

В 1976 году он получает «Золотой глобус» как самый многообещающий новичок в кино.

Когда король сходит с пьедестала, чтобы подучиться, он становится мудрым королем. Шварценеггер активно нарабатывает ЭНЕРГИЮ ЗНАНИЙ, не пренебрегая и увеличением ЭНЕРГИИ ДЕНЕГ.

В 1977 году Арнольд знакомится с Марией Шрайвер – племянницей Кеннеди и своей будущей супругой. Он продолжает сниматься в фильмах, но делает это лишь тогда, когда с ним работают отличные артисты, у которых «есть чему поучиться». В 1980 году на конкурсе «Мисс Олимпия», где Арнольд присутствовал в качестве зрителя, его спросили, не собирается ли он вернуться в культуризм после пятилетнего перерыва. «Нет, – ответил он. – Никакие деньги не соблазнят меня снова выйти на сцену».

Отработанные виды энергии перестают волновать человека. Это – перегоревшие страсти. Перегоревшие в хорошем смысле. Они принесли свою пользу, сделали свое дело, но их час безвозвратно остался во вчерашнем дне. Однако за счет прежней работы с ними человек имеет возможность двигаться дальше.

Восьмидесятые принесли Арнольду власть над сердца-

ми американцев. Фильмы «Конан-варвар», «Терминатор», «Хищник» и другие хорошо известные картины дали ему право называться актером номер один. В 1986 году Шварценеггер породнился с Кеннеди, женившись на Марии.

Сегодня Арнольд Шварценеггер – живая легенда Голливуда. Это единственный человек, который может принести сценарий и сказать режиссеру: я хочу, чтобы это было так-то и так-то. И еще не случилось, чтобы фильм с его участием не был принят зрителями. Кстати, помимо кино, миллионер Шварценеггер активно занимается бизнесом. ЭНЕРГИЯ ВЛАСТИ становится венцом героя: в 2003 году Арнольд занял пост губернатора Калифорнии.

Вот таков в кратком изложении путь человека, о котором личный биограф написал: «Он вступил в мир, не имея ничего, кроме изъянов...» Что ему еще суждено – покажет время.

Но самое главное, о чем свидетельствует биография Шварценеггера, – это возможность при помощи активной работы с кармической матрицей не только улучшить свою жизнь, но и весьма преуспеть в ней.

Как в жизни работает энергия денег

Как работает энергия денег, можно проследить на простом примере.

Группа моих учеников собиралась в Шереметьево-2. На этот раз гранд-мастер-класс проводился в Стамбуле. Все были в приподнятом настроении, немного томило ожидание. Но вот объявили регистрацию, группа сдала багаж и напра-

вилась к пункту паспортного контроля. Тут неожиданно выяснилось, что одна из женщин, Валентина, вместо своего паспорта взяла паспорт сына и обнаружила это, только когда открыла его. Однако она нисколько не растерялась и не стала терять времени даром. Выхватила из сумочки мобильный телефон и попыталась связаться с сыном. Остальные участники града с интересом и сочувствием наблюдали за Валентиной и ее решительными действиями, ожидая развязки событий.

Так и не дозвонившись до сына, она отправилась к справочному бюро и быстро выяснила, каким еще способом она может попасть в Стамбул, если не сумеет разрешить свои проблемы и полететь этим рейсом. Девушка набросала ей несколько возможных вариантов, Валентина сказала нам решительно: «Я с вами не прощаюсь!» – поймала машину и поехала домой.

В Стамбул она прилетела вечером, спустя несколько часов после нашего прибытия. И пропустила только первые десять минут вступительной лекции...

Думаю, в особых пояснениях рассказ не нуждается. С помощью энергии денег можно пополнить энергии более низких уровней. Можно ли, к примеру, приобрести физическую энергию? То есть стать более здоровым, более сильным, сделать свое тело более гибким, тренированным? Можно. Уровень материального положения, во-первых, обеспечивает че-

ловеку лучшее питание и лучшие условия существования, что, согласитесь, небезразлично для нашего организма. Во-вторых, у человека с большой энергией денег есть возможность обратиться к специалистам более высокого уровня, если случится заболеть, а значит, получить более квалифицированную медицинскую помощь. Есть деньги – значит, есть возможность заняться и профилактикой болезней: ходить в хорошие спортзалы и фитнес-клубы, пользоваться услугами лучших массажистов, плавать в бассейнах с чистой водой, а не в терпящих экологическое бедствие городских водоемах.

Можно ли с помощью энергии денег перейти на новый, более высокий уровень? Можно ли «купить» знания? Можно. Если есть желание, конечно. Известно ли вам, что недельное обучение в японском монастыре стоит ни много ни мало десять тысяч долларов? Именно энергия денег зачастую способна открыть перед человеком двери в страну знаний.

Отработка кармы –

закон энергетического равновесия

Что значит «отрабатывать карму»? Это значит не влиять на события, а находиться под их давлением. Часто случается так, что человек попадает в водоворот неприятностей или просто малоприятных, сложных жизненных ситуаций. Именно тогда он горестно восклицает: «За что мне все это?» Ответ прост: «Так ты отрабатываешь карму».

Давайте посмотрим, как это случается, и разберемся, что же происходит на деле.

Ничего не дается даром

Катя пришла на мой мастер-класс с многочисленными и серьезными проблемами. Тогда как я в самом начале нашего знакомства насчитал их не менее пяти, сама Катя считала главной только одну – проблему с супругом. Были у них размолвки, непонимание, постоянные ссоры, и никак не выбраться было Кате из своих семейных дрязг. Вся информацию, полученную на занятиях, она рассматривала с точки зрения применения к проблеме с супругом. Повлияет на него или нет? Поможет или нет? Как он отреагирует, если стану, например, такой? Катя ничего не видела и не слышала вокруг, ей вовсе не хотелось меняться самой, ей хотелось хоть чем-нибудь повлиять на мужа. Она вяло выполняла упражнения, без интереса слушала объяснения, глаза ее загорались только тогда, когда ей казалось, что сказанное касается ее проблемы. Наблюдал я за ней во время занятий и думал: «Вот человек, который еще наплачется...»

Если рассмотреть данный пример с точки зрения кармических энергий, то Катя пришла на мастер-класс, чтобы получить энергию знаний. Но нельзя получить более высокую энергию, не поработав с энергиями более низких уровней. Как отработала Катя получение энергии знаний? Она заплатила за обучение (то есть задействовала энергию денег), выполняла упражнения на занятиях (отрабатывала физическую энергию). Допустим, с сексуальной энергией у нее все

в порядке. Но еще остается психоэмоциональная энергия – уровень, на котором Катя не отработала получение энергий знаний. Ни особенного энтузиазма к занятиям, ни жгучего интереса она не проявляла, значит, ей еще предстоит работа.

У известного художника было три ученика. Все они обладали практически одинаковыми способностями к рисованию. Но не все сумели достичь высокого мастерства.

Первый ученик заплатил за обучение огромные деньги. Каждый день за пятнадцать минут до того, как мастер открывал мастерскую, он уже стоял на пороге с этюдником в руках и нетерпеливо поглядывал на часы. Чтобы заплатить за уроки, ему пришлось отдать чуть ли не все свои деньги, поэтому он хотел за это получить как можно больше знаний. «Уж за такие деньги я выпрошу у него все, что он знает сам», – думал молодой человек и каждый день забрасывал учителя сотней вопросов. Через два года его работы уже красовались на выставках города.

Второй ученик был беден как церковная мышь. У него даже не было дома, который он мог бы продать. А если бы был, то он непременно сделал бы это – так страстно он мечтал о живописи. Он все время крутился возле мастерской, заглядывал в окна, и сколько бы раз художник ни прогонял его, он всякий раз очень скоро возвращался на свой пост. И тогда мастер сжалился над ним и взял его в ученики при условии, что вместо платы он будет ежедневно убирать в мастерской.

Молодой человек ликовал, как ребенок, и не было у художника более внимательного ученика, чем он. Вскоре он очень преуспел в искусстве портрета и стал придворным живописцем.

Третий ученик был принят на обучение за умеренную плату. И посещал художника целый год без особого энтузиазма. Делая то же самое, что и другие ученики, он однажды заметил, что безнадежно отстал от них. А когда прошел еще один год и картины первого ученика стали раскупать за большие деньги, а второй поселился во дворце, третий ученик совсем раскис. Ему теперь оставалось только сидеть за мольбертом, писать никому не нужные картины и лить слезы...

Первый ученик в этом примере оплатил энергию знаний огромной энергией денег. То есть у него была большая энергия материального положения, за счет накопления которой он сумел подняться на новый уровень и получить энергию знаний. Здесь ничто не противоречит законам кармы.

Второй ученик не имел энергии денег. Но он так радовался каждой минуте обучения, что с лихвой оплатил энергию знаний психоэмоциональной энергией. То есть, имея глубокое и страстное желание учиться (излишки психоэмоциональной энергии), он сумел убедить мастера взять его в ученики (получив таким образом энергию знаний).

Третий ученик полученные знания не оплатил достаточно ни энергией денег, ни психоэмоциональной энергией, ни иными видами энергий. Вот и пришлось ему **отрабатывать**

карму (получение энергии знаний) слезами (одним из видов психоэмоциональной энергии).

Этот пример очень ярко иллюстрирует и современная жизнь, особенно теперь, когда за деньги можно, казалось бы, получить любое образование. Вот и получается, что ученик, за которого заплатили родители, скучает на лекциях и, закончив образование, ничего не смыслит в своей профессии, а тот, кто готов на все ради знаний, кто вынужден еще и работать по ночам, чтобы оплатить свою учебу, преуспевает на избранном поприще. Потому что он отрабатывает карму (получение знаний) и физической энергией (работа по ночам), и энергией материального положения (сам платит за обучение), и психоэмоциональной (стремление учиться).

И, разумеется, если при наличии энергии денег у человека достаточно и психоэмоциональной энергии (а также других видов энергий), обучение будет наиболее успешным и он быстрее других без потерь сможет подняться на новый энергетический уровень – к энергии власти.

Следующий пример иллюстрирует положение о том, что человек так или иначе обязательно отработает карму, а потому нужно разбираться в сложных процессах взаимодействия кармических энергий, чтобы ускорить или облегчить этот процесс.

Со студенческой скамьи Олегу (38 лет, высшее техниче-

ское образование) везло с работой. То друг неожиданно пригласил в свою фирму, то клиент выгодный попался. Сколько он себя помнит, всегда зарабатывал много. В этой области жизни жаловаться ему не приходилось. Скорее приходилось удивляться: до чего же он человек везучий, деньги сами в руки идут.

Но вот в семье у него с той же студенческой скамьи не все было гладко. То есть не все его удовлетворяло. Жена Марина, красавица и умница, за то он ее и выбрал, часто раздражала его и даже заставляла выходить из себя. Ко всем ее прелестям у нее была масса недостатков, на его взгляд: слишком веселая, шумная, громкоголосая, общительная.

Одним словом, чересчур эмоциональная. Может быть, кому-нибудь все это и по душе, но Олег был человеком спокойным и сдержанным, «тихим».

Он не понимал ни причин бурных восторгов жены, ни причин ее сложных переживаний. Все они казались ему надуманными, чрезмерными и даже патологическими...

В общем, никакого покоя и отдыха в собственном доме он не знал. И когда задумывался о своей жизни, видел в ней только один недостаток — слишком эмоциональная жена.

Если посмотреть на ситуацию с точки зрения кармических структур, то можно с легкостью определить причину беспокойства и неудовлетворенности Олега. Он всегда хорошо зарабатывал, потому что этому способствовало везение.

То есть он получал энергию денег, не прикладывая для этого сверхусилий, а значит, не отработывая ее. И так продолжалось долгие годы.

Однако, как мы видим, в финансовом смысле у него все оставалось в порядке. Значит, отработка шла неосознанно. За энергию денег он платил постоянными эмоциональными всплесками, к которым приводила его... собственная жена. Именно она заставляла его все эти годы отработывать за счет психоэмоциональной энергии получение энергии денег.

Этот пример как нельзя более ярко показывает, что человеку, хочет он того или нет, все равно приходится «платить по счетам».

Как «оплачивать» «подарки» судьбы

Если судьба преподнесла вам подарок, она непременно вычтет из ваших запасов энергии его стоимость.

Что же делать? Не принимать подарков? Порой – не принимать. Если подарок очень дорогостоящий, подумайте, хватит ли у вас сил и энергии расплатиться по счету. Собственно, эта книга и призвана обучить вас правильно платить по счетам судьбы и способствовать накоплению энергии, с помощью которой вы сможете это сделать. Если сил достаточно – отработайте в полной мере полученное. Теперь вы знаете, с какими энергиями нужно работать, если у вас неожиданно появилась возможность приобрести энергию более высокого уровня.

Представьте себе ситуацию, когда человек прошел серьез-

ный конкурс и занял высокую должность. Ну, скажем, был мастером на заводе, а общее собрание выдвинуло его на пост директора.

Человек, далекий от здравого смысла, скажет: «Здорово! Повезло! Мне бы так! Сидел бы в кресле, ездил на служебной машине, получал космическую зарплату...» Но есть одно уточнение:

ЕСЛИ ВЫ НЕ ОТРАБАТЫВАЕТЕ

**СЛУЧАЙНО ПОЛУЧЕННУЮ ЭНЕРГИЮ ВЫСОКОГО
УРОВНЯ, ВЫ ЕЕ УТРАЧИВАЕТЕ.**

То есть если сесть в директорское кресло и остаться мастером цеха, то через месяц-другой, глядишь, и переизберут.

Как нужно отрабатывать полученную энергию власти? Если человек постепенно, самостоятельно вырос до уровня руководителя, он придет к энергии власти с определенным наработанным багажом. Прежде всего, он должен быть здоровым и крепким (владеющим физической энергией), энергичным (имеющим излишки сексуальной энергии, то есть принадлежащим к супраполу или нормополу), обладающим прочной материальной базой (энергией денег), эмоционально зрелым, способным вести людей за собой (высокая психоэмоциональная энергия), владеющим знаниями (энергией знаний).

Но наш мастер, о котором мы ведем разговор, совершенно не ожидал такого поворота событий и к директорскому креслу никогда не стремился. Что же ему делать? Прежде всего – оценить собственную кармическую структуру: достаточно ли у него энергий разного уровня для такой должности? Вот каким образом он должен построить схему своих энергетических запасов и, проанализировав ее, выработать наиболее приемлемый способ отработки кармы. Ведь многие, как известно, за кресло руководителя расплачиваются инфарктами и инсультами!

ФИЗИЧЕСКАЯ ЭНЕРГИЯ. Позволяет ли состояние моего здоровья иметь ненормированный рабочий день, а в течение первого года практически обходиться без праздников и выходных? Нет ли физических препятствий для такого рода работы (смогу ли я проводить долгие совещания, летать в командировки за рубеж и т. д.)?

Решение: подлечиться; заняться бегом по утрам; отказаться в силу слабого здоровья.

СЕКСУАЛЬНАЯ ЭНЕРГИЯ. Есть ли у меня излишки энергии, за счет которых я смогу так много изменить в своей жизни? Принадлежу ли я хотя бы к нормополу?

Решение: выполнять ежедневно утром и вечером комплекс упражнений по расширению собственного энергетического резервуара.

ЭНЕРГИЯ ДЕНЕГ. Хватит ли мне денег хотя бы на то, чтобы купить приличный костюм и несколько дорогих руба-

шек, а также галстуки, которых я отродясь не носил, приличное портмоне, портфель и прочие аксессуары, без которых еще ни один директор не обходился?

Решение: неужели это все так дорого?! Даже не представлял, что бывают носовые платки в такую цену. Ну ничего, до первой зарплаты дотянем.

ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ЭНЕРГИЯ. Способен ли я убедительно говорить, заражать своим примером, словами, вести людей за собой?

Решение: в общем – могу, поэтому они меня и выбрали, но все-таки не мешало бы почитать специальную литературу на эту тему.

ЭНЕРГИЯ ЗНАНИЙ. Знаю ли я все, что необходимо знать на такой должности?

Решение: конечно нет! Как свои пять пальцев я знаю только производство. А вот всякие там финансы и бухгалтерия для меня темный лес. Первое, что нужно сделать, – пригласить хорошего специалиста в этой области на место моего зама и с первых же дней начинать у него учиться.

Вот так или приблизительно так выглядит схема анализа. Если человек не обладает какими-то нужными качествами и ничего не делает, чтобы пополнить соответствующий вид энергии, его ждет провал.

Высшая кармическая энергия

Как вы уже знаете, энергия веры – высшая кармическая энергия. Тот, кто обладает ею, в полной мере способен про-

тивостоять всем напастям. Однако не стоит думать, что у такого человека нет проблем и всегда все в порядке. Напротив, С ТОГО, КОМУ МНОГО ДАНО, И СПРОС У ЖИЗНИ БОЛЬШЕ. На пути такого человека трудностей и препятствий больше, чем у остальных. Обращаясь к Божественному образу человека, который являлся носителем самой большой энергии веры за последние две тысячи лет, – Иисусу Христу, можно отметить, что хотя он и обладал фантастическими способностями и огромным влиянием на людей, на его долю выпало бед и страданий гораздо больше, чем на долю обычного человека. Начиная с детских лет, когда Ирод приказал перебить всех младенцев в городе и родители вынуждены были бежать с младенцем Иисусом из Вифлеема, и заканчивая распятием на кресте и трехдневными мучениями, ставшими серьезным испытанием глубины его веры.

Порой, начиная заниматься саморазвитием, люди лелеют эдакую сказочную мечту, что, достигнув определенного уровня развития, они смогут жить беззаботно и спокойно. Уяснив какую-то истину, точнее, поднявшись до нее, они не будут больше переживать и волноваться, никогда не встретятся с препятствиями и будут идти по жизни так же свободно, как едет кортеж президента по улице – везде только зеленый свет.

Еще они считают, что наконец-то смогут достичь тех высот, которые сейчас им кажутся сказочными, и жить дальше, наслаждаясь легким головокружением от их разреженного

воздуха.

Все это так и не так. Разумеется, покоя и здоровья в жизни прибавится, вы сумеете достичь желаемого и изменить свою судьбу. Но это не значит, что в жизни больше никогда не будет проблем и трудностей. Земное существование без них невозможно. Просто в вашей жизни никогда больше не будет безнадежности, мрачного отчаяния и безысходности.

Человек, обладающий энергией веры, вне зависимости от того, богат он или беден с точки зрения людей, имеет все необходимое. Если это отшельник, живущий в пустыне, то он здоров и бодр, у него всегда найдется кусок хлеба и глоток воды, чтобы утолить жажду и голод. Но высокая энергия веры способна сделать человека не только святым. Ею может обладать, скажем, и человек, достигший в этой жизни всего: он может занимать высокий пост, может обладать самыми разносторонними знаниями, владеть большим капиталом. И вы не всегда сможете узнать человека с высоким уровнем энергии веры, например, в удачливом бизнесмене или известном ученом. Единственное, что отличает его от других, так это то, что он не привязан к тому, что имеет (материальные блага, социальное положение и прочее). Случись ему завтра потерять все это, он по-прежнему будет заниматься своим делом, и все, что он недавно потерял, со временем «приложится».

Если у того, кто обладает высокой энергией веры, сгорел дом, он расстроится, конечно, но не так, как любой другой

на его месте. Потому что он знает, что энергия веры поможет ему и обрести временный приют, и в скором времени выстроить другой дом. Он не привязан к вещам, но он знает, что у него всегда будет все необходимое.

Тому, кто поднялся до высшего энергетического уровня, уже не нужно отрабатывать карму. Духовная энергия – это та сила, которая работает даже тогда, когда у вас совсем не осталось сил (власти, денег, знаний и т. д.).

Такого человека не берет сглаз, на него невозможно навести порчу. Почему? Да потому, что он защищен духовной энергией. Случается, что порча наносится по одному только энергетическому плану кармы. Тогда, сублимируя имеющиеся в вашем распоряжении другие виды энергии, можно ликвидировать дефект и затем восполнить энергию того уровня, который был нарушен.

Как
удерживать
энергию

Наработка того или иного вида энергии не означает, что вы можете теперь забросить свои занятия и спокойно почивать на лаврах. Запасы энергии необходимо сохранять на достигнутом уровне, работая над их удержанием и пополнением.

Первый шаг в этом направлении вы уже сделали, когда определили свой уровень каждого из семи видов энергий.

Осознание того, что у тебя есть (уровни здоровья, материального положения, сексуальной энергии и т. д.), выявляет скрытый потенциал кармы.

Кармической матрицей определяются форма существования, продолжительность жизни и жизненный опыт человека. Посмотрев на свою схему наполненности разными видами энергий, вы можете определить, в каком направлении вам нужно работать. Обратите внимание: те виды энергий, которые находятся выше вашего потенциала, скорее всего, оказались в области ваших желаний. Например, если у человека физический и сексуальный уровни довольно высоки, а энергии денег недостаточно, то в сферу того, к чему он стремится, попадают материальные блага, желание уважения и внимания к своей личности, особые знания, власть. А вот если человек обладает достаточной энергией власти, деньги, скорее всего, не будут для него предметом страсти. Отработанные энергетические уровни больше не имеют той ценности, которой они обладают в глазах человека, еще их не достигшего.

Происходит это по той причине, что, приобретая энергию нового уровня, человек расширяет свои горизонты и способен увидеть множество более интересных целей. Более того, до тех пор, пока он не поднялся на новый уровень, он может даже не знать о существовании многих возможных целей.

Представьте, что вы смотрите на улицу из окна первого этажа. Что можно увидеть с такой высоты? Часть соседне-

го дома, половину дерева, лужи на дороге, дворик у подъезда. Какие желания могут возникнуть при таком «кругозоре»? Выйти пройтись, посидеть на скамеечке. А с десятого этажа открывается совсем другой вид. Теперь вся улица как на ладони и где-то там, далеко, плещется река, а по ней идут пароходы, где-то играют золотом на солнце купола церкви, бегут машины, а еще дальше город кончается и начинается лес. Хочется везде побывать, все посмотреть, поплавать в реке, погулять в лесу. Разве обитатели первого этажа знают о таких возможностях? Нет, они их просто не видят. А если это и не десятый этаж, а такая высота, когда город кажется одной точкой и звезды так близко? Там уже свои желания – космического плана.

Поэтому стремление человека к развитию – это, прежде всего, расширение его возможностей.

Энергетика окружающего мира

Работая с физической энергией, обратите внимание на мир, который вас окружает. Я имею в виду не мир вообще, а тот небольшой мирок, который вы сами себе создали, – организацию пространства, где вы проводите много времени. Это и ваш дом, и ваша работа.

Этот небольшой мир точно так же наполнен энергией, как и ваше тело. И если эта энергия будет благоприятной, положительной, то это облегчит вам коррекцию кармы.

Из чего состоит тот небольшой мир, который плотно окру-

жает вас каждый день, прежде всего ваш дом? Он наполнен многочисленными вещами, имеющими определенный энергетический заряд. Необходимо разобраться, какой именно у них заряд – положительный или отрицательный.

Прежде всего, вспомните, пользуетесь ли вы чужими вещами. Это могут быть, к примеру, старинный кухонный стол, подаренный дядюшкой, кровать родителей, ювелирные украшения, перешедшие вам по наследству от прабабушки. Помните, что вещи, бывшие в употреблении, несут на себе печать бывшего владельца, передают вам его энергетику.

Оксана, закройщик-модельер (23 года), – одна из пострадавших от энергетики чужих вещей. Замуж вышла в девятнадцать лет, едва закончив техникум. Родители были против. Говорили, что рано, уговаривали подождать год-другой, пока муж – студент пятого курса Политехнического института – не встанет на ноги, не начнет зарабатывать. Дочери они помочь материально не могли: пенсия мизерная, да еще младшая сестренка учится.

А у Кости мама умерла год назад, а отец – еще до того, как он родился. Так что надеяться можно было только на свои силы. Но разве в девятнадцать лет могут человека удерживать такие аргументы? С милым рай и в шалаше.

Хорошо еще, что у Кости была квартира. А то пришлось бы на последние деньги комнату снимать. Справили свадьбу молодые и целый год потом спали на односпальной кровати Кости. Денег на то, чтобы купить новую, не хватало. А у

Оксаны дядя был – капитан дальнего плавания. Вернулся из рейса, навестил молодых, покачал головой и сделал царский подарок – привез молодоженам двуспальную кровать, которая ему была за ненадобностью, поскольку с женой он два года назад развелся.

Увидев огромную кровать, Костя обрадовался: «Ну, наконец-то. Теперь хоть выспаться будем по-настоящему». И действительно, спалось на ней в удовольствие. А вот другим удовольствиям на этой кровати молодым людям предаваться не пришлось. Как-то не тянуло их больше друг к другу... Отношения начали портиться, теперь бывшие влюбленные изводили друг друга мелкими придирками. Раздражение накапливалось, а причины его ни Оксана, ни Костя понять не могли. Помог случай.

Приехала к Косте бабка, походила по квартире, посмотрела вокруг, наткнулась на кровать. «Где это, – спрашивает, – вы такую махину откопали?» – «Да древняя вещь, – не отрываясь от курсовика, объясняет внук. – Дядька подарил. А ему брат двоюродный когда-то отдал, а тому – родители... Ей, пожалуй, лет сто будет!» – «А почему отдал?» – «Да с женой разошелся. Купил односпальную». – «А брат его?» – «Да и дядя Ваня тоже вроде бы по той же причине. Вроде Оксана что-то такое рассказывала...» – «Вот как, – вздыхая, говорит бабушка, – значит, не одну пару эта кровать разве-ла...» Костя как услышал ее слова, даже строчить в тетрадке перестал. Позвал соседа, да и вынес вместе с ним кровать

вон из дома. Пришла Оксана, Костя приготовился к выговору, к привычным в последнее время обидам. Но почему-то Оксана только вздохнула украдкой и обвила его шею руками: «Как я по тебе соскучилась...»

Вещи хранят энергетику бывших хозяев. Трогательный обычай брать что-нибудь на память в доме умершего человека иногда может свести в могилу многих его родственников. Например, если человек умер от язвы желудка, то вы вместе с посудой, принесенной из его дома, вносите в свой мир энергетику болезни желудка.

Первый ребенок, как правило, рождается у молодых людей. Если их материальный уровень не позволяет приобрести малышу полный комплект детского приданого, то на выручку приходят друзья и знакомые с уже подросшими детьми: дарят и одежду, и кровати с колясками, и бутылочки для молока, которыми «почти не пользовались», и прочее. А молодые с благодарностью все это принимают. И невдомек им, что такие подарки награждают их малыша и болезнями чужих детей, и различными отклонениями. А порой даже могут лишить сна и аппетита. Дети ведь очень чувствительны к энергетическим воздействиям, гораздо больше, чем взрослые.

А вот если ваша тетушка в свои пятьдесят лет абсолютно здорова и ей хватает энергии, чтобы руководить собственной маленькой фирмой, а летом кататься на водных лыжах в Италии, то можете смело донашивать за ней ворох одежды,

которую «теперь в Париже не носят».

Разберитесь в своих вещах и уделите особое внимание тем, что попали к вам по случаю от других владельцев.

А заодно проверьте, нет ли у вас в пользовании щербатых любимых чашек и надтреснутых тарелок, с которыми жаль расставаться, а также наволочек и сорочек с заплатами или прорехами. Если есть, то советую вам избавиться от них поскорее. Если вы взялись работать над своей кармой, если хотите выйти на новый энергетический уровень, то все, к чему вы прикасаетесь, должно быть приятно на ощупь, все, на что падает глаз, должно радовать. А потому – долой вещи, обладающие ущербной, неполноценной энергетикой! У каждой вещи есть свое предназначение, а потому не забудьте избавиться от вещей, не выполняющих своих функций. Красивые часики, которые когда-то служили предметом вашей гордости, но которые теперь не берется починить ни одна мастерская, подлежат удалению из вашего дома и из вашего мира. Ведь может случиться так, что до тех пор, пока вы будете держать на туалетном столике старые часики и любоваться ими, вспоминая «лучшие» времена, вы не сможете заработать на новые, еще более красивые.

Как насытить свой дом положительной энергией

Обход вашего дома не будет полным, если вы ничего не знаете о фэн-шуй – искусстве насыщать окружающее пространство положительной энергией.

Если вам предстоит купить или построить собственный дом или же вы въехали в новую квартиру, где можете творить планировку по своему разумению, советую вам познакомиться с основными принципами фэн-шуй более подробно². Тем же, кто не может ничего изменить в расположении комнат в квартире, следует помнить хотя бы о некоторых очень серьезных мелочах.

Проникая через входную дверь, энергия ци циркулирует по дому наподобие ветра: входит через дверь и окна, скользит по коридорам и, минуя внутренние двери, омывает комнаты. А потому используйте советы китайских мастеров, чтобы жить в вашем доме стало легче и лучше.

Избегайте беспорядка и затхлого воздуха

Застойная ци – не лучшее наполнение пространства вашего дома. Поэтому возьмите за правило не избавляться от всякого хлама раз в год во время генеральной уборки, а не накапливать его. Ци должна волнообразно обогнуть комнату, не застаиваясь в захламленных углах.

Проветривайте комнаты чаще. Даже легкий ветерок будет способствовать движению ци и предотвратит ее застой.

Задержите энергию

Длинный пустой коридор придает ци ускорение, и она быстрее покидает дом. Если ваш коридор является именно

² Это можно сделать, обратившись к моим книгам: «Фэн-шуй. Везение», «Фэн-шуй. Деньги» и «Фэн-шуй. Любовь». Вообще, я советую проштудировать эти книги абсолютно всем, кто серьезно намерен повернуть свою судьбу в более позитивном направлении.

таким «скоростным треком» для энергии, поставьте посредине маленький столик с цветами или подвесьте к потолку декоративную подвеску или ветряные колокольчики (их еще называют «музыкой ветра» и «ветерками»), чтобы задержать энергию. То же самое следует сделать, если в комнате окно расположено напротив другого окна или напротив двери, так как в этих случаях ци также теряется.

Живые комнатные растения способны удерживать и накапливать ци. Их особенно хорошо располагать в восточной, юго-восточной и южной зонах комнат. Увядающие и засушенные цветы несут в себе энергию смерти, увядания, поэтому нежелательны в доме.

Не менее эффективен и аквариум с золотыми рыбками, символизирующими счастье и богатство. Рыбок должно быть нечетное количество. Оптимальное число – девять. Золотые рыбки не только «поддержат» ваше благосостояние, но и будут способствовать укреплению брачных уз. Причем одна из рыбок обязательно должна быть черной: она отведет от вас беды и разочарования.

Расставьте мебель правильно

Ци «не любит» острых углов. Острые углы генерируют потоки негативной энергии, на языке фэн-шуй они называются «тайными стрелами». Поэтому расставлять мебель лучше по кругу, чтобы энергия могла циркулировать по комнате свободно. Проследите также и за тем, чтобы острые углы мебели и стен не были направлены на места, где вы проводите много

времени – спите, отдыхаете, работаете.

Обеденный стол предпочтителен круглый или овальный. Если он прямоугольной формы, то углы обязательно должны быть закруглены.

Все спинки стульев, по возможности, должны быть повернуты к стене: человек чувствует себя более комфортно, когда у него за спиной сплошная стена, а не открытое пространство.

Хорошее освещение способствует притоку благотворной энергии.

Обилие темных тонов неблагоприятно сказывается на ци. Если ваши мебель и стены темные, обязательно внесите светлые тона. Это могут быть светлые портьеры, кресла, торшер или что-то еще. Комната не должна казаться мрачной и угрюмой, ибо там, где мрак, там мало энергии.

Книжные полки и шкафы с открытыми полками порождают «тайные стрелы». Чтобы избежать их отрицательного воздействия, необходимо поставить на полки вьющиеся или ползучие растения либо приделать к ним дверцы.

Ваша кровать ни в коем случае не должна стоять прямо напротив двери в спальню. Такой вариант приемлем лишь в случае, если у кровати высокая спинка, которая будет символически отгораживать вас от двери. Зеркала должны висеть так, чтобы в них не отражалась кровать. То же относится к зеркальным изразцам – они разбивают не только изображение, но и взаимоотношения. А лучше вообще не иметь

зеркал в спальне. Над изголовьем кровати не следует вешать ни светильников, ни картин, ни каких-либо других предметов: во время сна они будут подсознательно беспокоить вас. Не следует также загромождать пространство под кроватью, иначе ци не сможет свободно циркулировать вокруг вас во время сна и насыщать вас свежими силами.

Двери в туалет и ванную комнату всегда должны быть закрыты, так же как и крышка унитаза. Иначе все нажитое вами благосостояние будет «смыто», а дом переполнится губительной энергией, которая накапливается в этих помещениях (ведь там вы очищаетесь от грязи).

Цветовая гамма вашего жилища будет идеальной, если 60% цветов будут относиться к *ян*, а 40% к *инь*³. При этом нужно иметь в виду, что наиболее сильными считаются три цвета: красный (*ян*) – цвет счастья и веселья, золотой (*ян*) – цвет величия, славы и богатства и зеленый (*инь*), символизирующий мир, вечность, потомство и гармонию.

Белый цвет (*ян*) символизирует мир, чистоту, иногда скорбь. Оранжевый цвет (*ян*) знаменует радость и дружбу. К *инь* относятся желтый (цвет успеха), коричневый (цвет ста-

³ Инь и ян – это два проявления энергии ци, два противоположных начала, дополняющие друг друга, – женское и мужское. Абсолютно все во Вселенной можно охарактеризовать либо как *ян*, либо как *инь*. Инь и ян постоянно взаимодействуют и уравнивают друг друга, на их единстве и гармонии зиждется жизнь во Вселенной. Очень важно воспроизвести в доме природное равновесие между *инь* и *ян*, ибо только такое равновесие рождает необходимую нам добрую ци.

бильности), голубой, синий (цвета спокойствия), фиолетовый (цвет размышления, медитации), пурпурный (цвет богатства и мудрости) и черный цвета. Помните, что черный цвет чрезвычайно мощный и в значительной степени смещает равновесие в сторону инь, поэтому его использование в жилом помещении должно быть хорошо продумано и ограничено.

Улучшите взаимоотношения в семье

Фэн-шуй имеет в своем арсенале и маленькие хитрости для улучшения взаимоотношений с супругом (супругой).

Классическим стимулятором ци является аквариум или небольшой фонтанчик, размещенный в восточной части гостиной (в спальне вода учением фэн-шуй противопоказана). Он не только притягивает положительную энергию, но и улучшает взаимоотношения между партнерами.

Если вам подарили красные розы (или любые другие цветы красного цвета), лучше всего их поставить в юго-западном секторе гостиной.

В спальне показаны парные светильники с красными или розовыми абажурами и парные предметы, символизирующие любовь (например, пара лебедей, уток или голубей), желательно красновато-коричневых оттенков. Все это также нужно размещать на юго-западе.

Дайте толчок карьерному росту

Продвижению по службе будет способствовать металлическая подкова, подвешенная концами вверх в северной ча-

сти дома. Та же подкова в западном секторе будет способствовать удаче в творчестве и деторождении.

Вы можете усилить северную (согласно учению фэн-шуй, соответствующую карьере) часть комнаты, поставив там аквариум с рыбками, домашний фонтанчик или повесив картину с изображением водного пейзажа.

Ведя переговоры или занимаясь другими служебными делами, старайтесь садиться так, чтобы не оказаться спиной к входной двери.

Помните также, что рабочее место важно держать в порядке. Беспорядок и скопления бумаг, которыми не пользуются по несколько дней, порождают застойную ци. Такие бумаги лучше держать в папке или шкафу, доставая лишь в случае необходимости.

Условия материального мира, в которых вы живете, должны работать на вас, а не вставлять палки в колеса. Когда вы будете работать над увеличением физической энергии, вы должны следить и за тем, чтобы не растрачивать ее впустую. Иначе все ваши усилия окажутся потраченными зря.

Энергетическая подпитка от окружающего мира

Человек не только живет в материальном мире, он еще и ежедневно «встраивает» в собственное тело его вещества. То, что вы «встраиваете» в свой организм, и то, как вы это делаете, разумеется, не может не сказываться на вашем энергетическом потенциале. Пища и дыхание – один из источни-

ков энергетического потенциала человека. Будет ли этот источник подпитывать вас или станет отнимать последние силы, зависит от того, насколько правильно вы питаетесь и дышите.

Питание

Прежде всего, продукты, которые вы выбираете... Я уже много раз писал о том, что нужно прислушиваться к собственному телу. Но чтобы тело стало вашим лучшим советчиком, нужно научить его... быть честным.

Что это значит? А это значит, что необходимо привести тело в такое состояние, когда оно будет «просить» пить только тогда, когда действительно станет испытывать в этом необходимость, а не в тот момент, когда вы видите на прилавке любимый напиток (будь то пепси, пиво или еще что-нибудь). Точно так же и с едой: организм должен требовать пополнения энергетических запасов только тогда, когда действительно в этом нуждается, а не тогда, когда получает обонятельные сигналы о куске копченой колбасы. И уж конечно, организм не должен требовать от вас, чтобы вы его чем-нибудь травили: алкоголем, никотином, наркотиками, продуктами типа чипсов, колбасных изделий, крабовых палочек, дрожжевых кондитерских изделий и т. п. Если вы научите свое тело быть честным, вряд ли ему все эти «вкусы» потребуются.

Как научить свое тело быть честным? А для этого вам нужно добросовестно выполнять упражнения из этой кни-

ги. Тогда, если вы, конечно, станете внимательно прислушиваться к своим внутренним ощущениям, вы начнете ловить сигналы своего тела.

Помните, питание – это не просто способ пополнить энергетические запасы организма. Это в каком-то смысле магический обряд. И если вы всегда выполняете его правильно, то можете не волноваться за свое здоровье.

Пища – это не просто набор белков и витаминов. Как и воздух, она несет в себе энергоинформационный отпечаток места, откуда она попала к нам на стол, и человека, который приготовил блюдо из нее. И эту энергоинформационную составляющую вместе с пищей человек усваивает – если, конечно, получается, если она не негативная...

Дыхание

Дыхание – процесс подсознательный. Люди редко обращают внимание на то, как дышат, разве что запыхавшись после пробежки за автобусом. И это не от невнимания к самому себе, а оттого, что дыхание – процесс рефлексорный. А рефлекс – область подсознательного.

Стрессовые ситуации бьют в первую очередь по подсознанию, а значит, сказываются на характеристиках процесса дыхания – ритме, глубине. Дыхание, в свою очередь, влияет на многие процессы в организме. Стало быть, происходящие изменения затрагивают все внутренние органы и системы.

Если человек долгое время находится в напряжении, его дыхание становится разбалансированным. Это может при-

вести к таким заболеваниям, которые не поддаются лечению методами официальной медицины. И избавиться от них можно, только восстановив естественный дыхательный цикл (о том, как это сделать, вы узнаете в следующей главе).

Сам воздух, которым мы дышим, несет в себе определенную энергетику и информацию. Посмотрите на собак. Зрение у них не очень острое, а вот нос – источник информации номер один. Именно он сообщает им, где зарыта косточка и где спрятался чужой человек. Мы этого не чувствуем, казалось бы. Но это не совсем так. В воздухе даже в виде неуловимых нами запахов содержится информация, воздействующая на наше подсознание.

Определенные ароматы влияют не только на подсознание, но и на физиологию и даже на дух человека. Так, например, к запаху ладана более чувствителен дух человека, а к запахам женских духов (особенно мускусных) – тело.

Благоприятная социальная атмосфера – залог здоровья и успешной работы над кармой

Основные слагаемые социальной среды – это ваши работа и семья.

Работа

Работа должна быть по душе. Простая истина, а многие ли ей следуют? Занимаетесь ли вы любимым делом или просто отбываете повинность в рабочие часы ради денег или в

силу собственной инертности? Найти свое предназначение непросто. Способности, заложенные от рождения, – явление достаточно редкое. Чаще они развиваются в течение жизни.

Работа, выбранная без учета интересов, основанная исключительно на материальном расчете, выбранная по рекомендации друзей или родителей, – это барьер на пути вашего развития. О каком энергетическом потенциале можно говорить в этом случае?

Если человек выбрал работу, не соответствующую его склонностям, природе и предназначению, то, сколько бы он ни бился, никаких особых успехов он на этом поприще не достигнет, никаких заманчивых перспектив не будет. А если и удастся чего-то достичь, то только ценой здоровья. На такой работе, занимая ответственный пост, человек выкладывается из последних сил – на грани инфаркта, инсульта, полного нервного истощения.

Любимая работа предполагает, что человек никогда не устает от нее. Даже если ему предстоит преодолеть множество препятствий и решить массу проблем, его занятие кажется ему гораздо интереснее любого другого, пусть даже и более высокооплачиваемого. Такой человек живет в гармонии с собой, выполняя то, что предназначено ему Судьбой. Он словно идет по тропинке, которая проложена для него заранее. Поэтому идти ему легче и веселее.

Семья

Отношения в семье с самыми близкими людьми – это тоже один из источников потенциала вашей кармы. Взаимопонимание и любовь – надежная основа фундамента вашего благополучия. Скандалы и равнодушие способны погубить любого человека (да и скольких уже погубили!).

Полноценное общение с женщиной, а тем более с женой, дает мужчине возможность обогатить свою эмоциональную жизнь, накопить и сохранить психоэмоциональную энергию. Но здесь выигрывает только мужчина, способный понять и принять женскую эмоциональность (а она, как правило, у женщин значительно выше, и это замечательно, потому что женщина должна жить сердцем). Если кто-то из ваших знакомых мужского пола любит сыпать анекдотами по поводу «женской логики» или презрительно отзывается о женщинах, можете быть уверены, что у него серьезные проблемы с психоэмоциональной энергией (да и с сексуальной почти наверняка тоже).

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.