

**Андрей  
Левшинов**



# **ТРЕНИНГ КАРМЫ**

**УПРАВЛЕНИЕ  
СВОЕЙ СУДЬБОЙ**

**ПРИВЛЕЧЕНИЕ  
ДЕНЕГ, ЭНЕРГИИ,  
ЗДОРОВЬЯ И ЛЮБВИ**



**Андрей Алексеевич Левшинов**  
**Тренинг кармы.**  
**Управление своей судьбой,**  
**привлечение денег,**  
**энергии, здоровья и любви**

*Текст книги предоставлен правообладателем  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=57489766](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=57489766)*

*Тренинг кармы. Управление своей судьбой, привлечение денег, энергии,  
здоровья и любви: Реноме; СПб.; 2016  
ISBN 978-5-91918-596-3*

### **Аннотация**

Перед вами уникальное пособие для работы с судьбой. Оно уже выдержало множество переизданий. С его помощью тысячи людей изменили свою жизнь. Это самая последняя редакция книги. Многие думают, что их судьба predetermined, «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 книгой, которую вы держите, ваша судьба – в ваших руках! Работайте над ней и управляйте ею.

# Содержание

Бхагаватдзен	6
Об авторе	9
К читателю	12
Что необходимо знать, приступая к тренингу кармы	17
Карма и ее виды	17
Что такое йога	39
Часть первая	52
Микротренинг коррекции кармы	52
Энергетическая система человека	54
Конец ознакомительного фрагмента.	84

**Андрей Алексеевич**

**Левшинов**

**Тренинг кармы**

**Управление своей судьбой,  
привлечение денег,  
энергии, здоровья и любви**

**\* \* \***

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

© Левшинов А. А., 2016

# Бхагаватдзен

*Понять себя, оказавшись среди жизни, непросто.  
От понимания зависит скорость моего духовного роста.  
Бывало, после сна, в дрёме я лежу в постели,  
А душа уносится, но куда, в самом деле?*

*Я хочу знать её путь, я ищу признания,  
Много лет жду разума и души свидания,  
Чтоб через голос разума Господь продолжил свои  
наставления,  
В медитации наяву не оставил ни капли сомнения.*

*Я включаю радио, послушать, что сейчас в моде,  
И вдруг поток медитации увлекает меня к полной  
свободе.  
Голос Господа звучит, давая урок в тишине,  
Окружённый людьми, я внимаю всем сердцем наедине.*

*Научись терпеть холод, жару, наслаждение и боль,  
Пойми – эти средства временны, уйди умом в ноль.  
Для того, что подвержено изменению, вечность  
недоступна,  
Пусть твой ум созерцает душу – она неподкупна!*

*Душа вечна, постоянна – разрушить её невозможно.*

Так созерцающие выше истину описали её несложно.  
Природа вечной реальности проста, блистательна,  
полувоздушна,  
Смычку внимания ума волшебного с рождения послушна.

Душа пронизывает всё тело, неразрушима, неизменна и  
вечна.

Лишь физическая оболочка в списке смерти всегда  
учтена.

Тот, кто думает, что личность когда-то может быть  
убита —

Пребывает в неведении, не зная, где сущность души  
зарыта.

Душа не рождается и не умирает, не имея начала и  
конца.

Будучи не рождённой и вечной, не имея старческого лица,  
Душа вечно юна и, подобно юной красавице,  
Меняет изношенные одежды тела, когда они перестают  
ей нравиться.

Любое оружие не способно пронзить вечную душу,  
Огонь не может её сжечь, а вода замочить, как и всю  
сушу.

Её невозможно ощутить чувствами и понять  
эмпирически.

Все законы изменений миров не затрагивают её  
фактически.

*Поэтому как ты можешь продолжать пребывать в  
унынии,  
Ведь душа с тобой была всегда и доньше!*

# 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 кото-

рых переведены на иностранные языки и стали бестселлерами. 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

полноконтakтного 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.

# 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 очередной 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;
- построите 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 эф-*

*фактивности*

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 отработывайте 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 хи-

мический 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 те-

ло 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 примитивен, 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 своего 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 – происходят 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 дословно:

**ЧТОБЫ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ  
НОРМАЛЬНО И ПРОДВИГАТЬСЯ  
К УСПЕХУ, ЧЕЛОВЕКУ С  
ПРЕОБЛАДАНИЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ЧАСТИ КАРМЫ НЕОБХОДИМА  
ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА. ЕСЛИ  
ТЫ ВЫНУЖДЕН РАБОТАТЬ  
ТОЛЬКО ГОЛОВОЙ, НЕ ЗАБЫВАЙ О  
МЫШЦАХ, – И ЖИЗНЬ НАЛАДИТСЯ!**

Второе предложение Станислав приписал уже от руки через некоторое время, когда его жизнь действительно наладилась. Начал он с того, что по выходным вместе с детьми стал пропадать в спортзале и бассейне. В будни, когда времени на занятия не было, он прибежал к маленьким хитростям. Прежде всего, Станислав расстался с личным шофером, 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 аппарата к другому. Перестал пользоваться лифтом. К себе на девятый этаж поднимается только пешком. Что еще добавить? Чувствует себя превосходно, получил второе высшее образование – экономическое, занял пост заместителя начальника 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 энергетические 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, любуется цветами, 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 изящен, 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 кар-

мы 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 конкретных гинекологических заболеваний<sup>1</sup>.

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 тендерной роли, от источника «мужской» энергии – способствует развитию и мужских заболеваний. В соответствии с этим становится понятным принцип лечения импотенции – активизация работы правого полушария головно-

---

<sup>1</sup> 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 удается избавиться от многочисленных сопутствующих заболеваний, в том числе и гинекологических.

го 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 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 ор-

ганизма – 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 составляющими 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 помешали 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 болен, 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 озна-

чает, 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 су-

ществует 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 преподава-

телем.

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, обращаемые 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 кар-

мой 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 предрасположение 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 сверхъесте-

ственные 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 Индию 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 прак-

тик. 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 называют 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 осязаемые – 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, занимаюсь 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 воротами 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. Мелькает 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, останавлива-

ется, 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 исходит 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 понятым. Но для этого и одного вечера не хватит, а чая в пиале осталось на самом доньшке, 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 перевернул-ся! 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 сдав-

ленным 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 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, существенно 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 духов-

ное 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, подерживая 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 – растапливая 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.

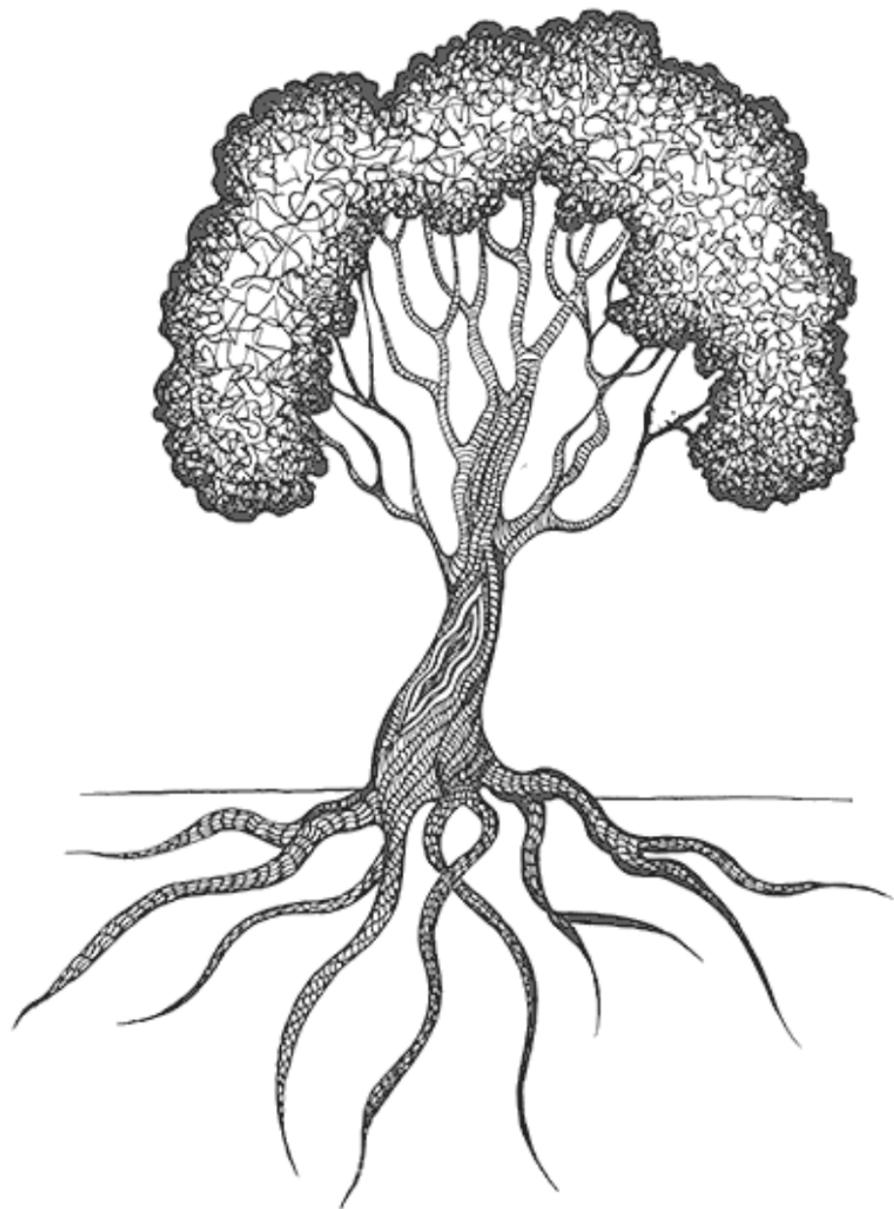
Еще одна удивительная история произошла во время охоты монгольской императорской семьи Юань на горе Удан, где Чжан Сань-фэн собирал целебные травы. Монголы попытались прогнать его, но Чжан сказал принцу: «Ваше Вы-

сочество охотится с луком и стрелами, а я – с голыми руками», – и в тот же момент подпрыгнул на несколько футов и поймал двух пролетавших 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. Обрубив веточку – и дерево выживет. А вот незаметное для глаз повреждение корней неминуемо приведет к гибели растения.



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 человек 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 плот-

ное 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, движется 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.

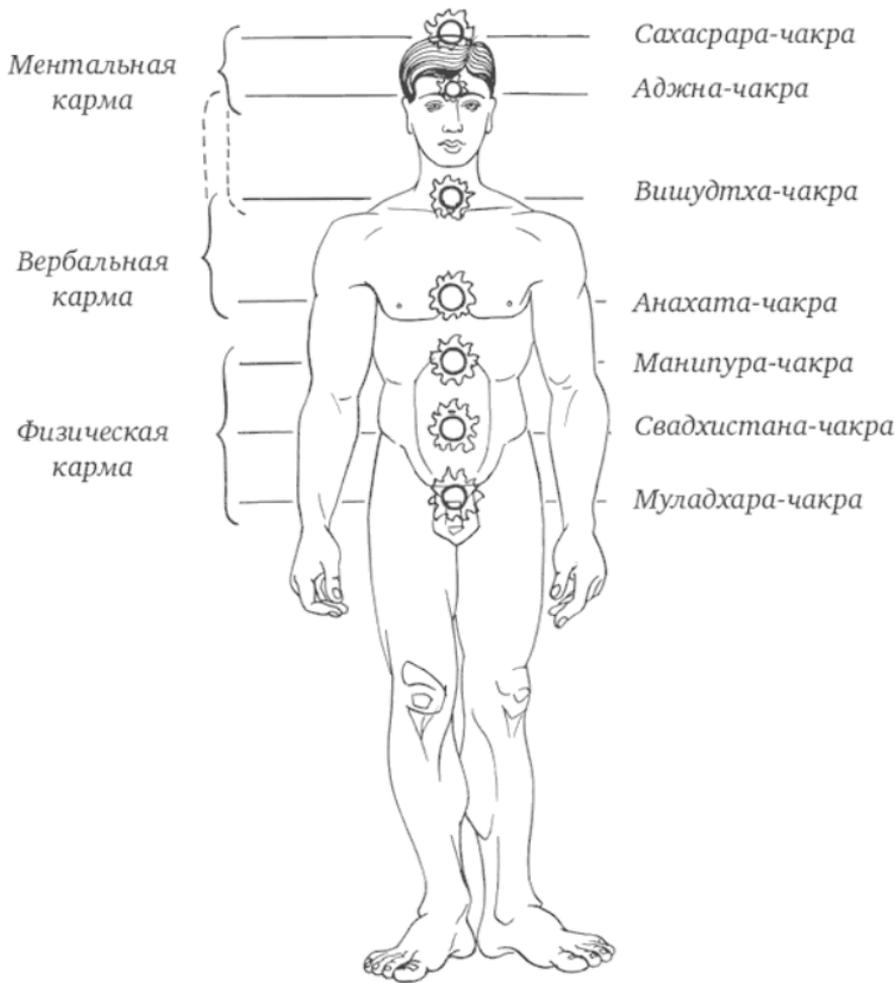


Рисунок 1. Основные чакры человека

Несмотря на древность этого знания, современная западная наука только теперь делает первые робкие шаги по исследованию энергетических центров и использованию зна-

ний 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.



М

ЛАДХАРА-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 матери, как тигр из своего логовища. Вид стольких чудес вызвал во мне жадные желания. „Овладей, овладей!“ – кричали они мне. Мне страстно захотелось вкушать, 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 выпала из моего сознания Первая долина, как остов добычи падает из когтей орла».



С  
ДХИСТАНА-чакра связана с эмоциями, сексуальностью и  
волей человека. Ее энергетический потенциал дает возмож-  
ность 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 чи-

стных взаимоотношений с людьми или вознестись к чистому искусству. Работа со Свадхистаной позволяет использовать созидающую 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 пожирающее пламя истребило Вторую долину».*



М

НИПУРА-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 спле-*

тение.

*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».*



А

ХАТА-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 об-

ласти 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 энергию, дают контроль над чувствами и помогают преодолевать препятствия и справляться с трудностями. Работа с Анаха-

та-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...»*



В

ШУДТХА-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 спле-

тение.

*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 солнеч-*

ных 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 ударяли 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 колодецем, 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...»



А

Ана-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 Тургья. Там я был вблизи Любимого. Я мог его видеть и слышать в соседней комнате. Только тонкая перегородка от-*

*деляла душу от Самого Себя. Наконец я знал, что вошел в Дом единения...»*



С  
ХАСРАРА-чакра расположена на верхней точке черепа. Ее еще называют «коронной». Сахасрара 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 ВЕСТИТЬСЯ 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.

# 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.