

Андрей Новиков

18+



3-я книга

Змей, охраняющий Шамбалу

Андрей Новиков

**3-я книга. Змей,
охраняющий Шамбалу**

«ЛитРес: Самиздат»

2020

Новиков А.

3-я книга. Змей, охраняющий Шамбалу / А. Новиков — «ЛитРес: Самиздат», 2020

Практический духовный путь к истине и просветлению."В этой книге я дополню и уточню некоторые моменты духовного пути человека к истине. За основу в этой книге я возьму практику йоги, состоящую из восьми-ступенчатой системы".

Андрей Новиков

3-я книга. Змей, охраняющий Шамбалу

В этой книге я дополню и уточню некоторые моменты духовного пути человека к истине. За основу в этой книге я возьму практику йоги, состоящую из восьмиступенчатой системы.

Эти ступени выглядят следующим образом: *яма, нияма, асана, пранаяма, пратъяхара, дхарана, дхьяна, самадхи*.

Для упрощения понимания я разделю пополам эти восемь ступеней.

Первые четыре ступени – *яма, нияма, асана, пранаяма* – я пока убираю в сторону, чтобы не нагромождать читателю большой объем информации, который может запутать читателя или отвлечь от правильного понимания алгоритма достижения истины.

Вторую половину – *пратъяхара, дхарана, дхьяна, самадхи* – я опишу в первой части этой книги, и наоборот, первую половину восьмиступенчатой системы йоги я опишу во второй части этой книги.

В общем смысле первые четыре ступени имеют отношение к мирской жизни человека, а последние ступени имеют отношение именно к духовному пути.

Прежде чем рассматривать духовные ступени, я сразу оговорюсь об одном обстоятельстве, которое заложено в «мирских ступенях» и которое необходимо знать перед тем, как приступить к духовным практикам.

На это обстоятельство я ранее ссылался в предыдущих книгах, но сейчас именно это обстоятельство я отставлю от и объясню почему.

Речь идет о перфорации именно левого уха. Повторяю, не правого, не обоих ушей, а именно левого уха.

Это необходимо для того, что когда вы осуществите внутри себя холодный термоядерный синтез и увидите гамма-излучение (свет истины), то в свой первый же сон, когда ваше тело будет спать, в вашем теле, а именно в голове, будет происходить дегазация.

С одной стороны, это можно объяснить и так, что сошлись вода и огонь, и вследствие этого произошел горячий пар, который у вас в голове.

Также можно представить, что у вас сильное внутричерепное давление и по ощущению – как пожар в голове.

Этот пар в голове не сможет разбудить вас во сне. Это связано с тем, что вас не будет в теле. Конкретно – не будет в теле осознания или, по-другому, – *дживы*.

То есть этот момент неподконтролен вам, поскольку вы есть осознание в высшем вашем разуме (в недрах Отца вашего Небесного, в вашем высшем Я, в Атмане, в Ишваре), ваше тело человеческое пребывает – в буквальном значении – без осознания, без *дживы*.

В еще более буквальном понимании – вы в этот период невменяемый.

С одной стороны, вы достигли смысла жизни, вы достигли Шамбалы, или Царства Божьего, но при возврате назад в человеческое тело и в человеческий ум ваше тело пострадает. Конкретно – пострадает то, что находится внутри черепа: либо мозг, либо кора мозга, либо иной орган типа гипоталамуса или гипофиза.

Это повреждение возникнет вследствие внутричерепного давления или из-за пара.

Вы сами не сможете себе помочь. Кто-либо со стороны также не сможет вам помочь из-за незнания, что делать.

Оперативно отреагировать кому-то, чтобы шилом проколоть вам барабанную перепонку в левом ухе, может только знающий и понимающий ситуацию человек.

Поэтому, чтобы с героизмом не решать проблему, ее нужно просто знать наперед и упреждать.

Именно эта проблема не относится к числу проблем, которые можно решать по мере их появления.

Перфорацию уха можно делать заблаговременно надлежащей спицей или шилом, продезинфицированным надлежащим образом и подготовленным к этому человеком (врачом, жрецом, соседом и т. п.).

Сама процедура, как я ранее указывал в предыдущей книге, безболезненна и не влечет ухудшения состояния здоровья, за исключением того, что до момента заживания перепонки вы будете чуть хуже слышать левым ухом.

Обычно данную (аналогичную) процедуру врачи делают в тех случаях, когда у человека загнаивается изнутри уха, и перфорацию уха врачи делают с той целью, чтобы выпустить гной.

В данном случае перфорация левого уха должна быть сделана не менее чем за семь дней до приступления к духовному просветлению.

В ином случае, если ушная перепонка в левом ухе не будет перфорирована, ваша личность после просветления деградирует.

То есть как адекватный и нормальный человек вы перестанете существовать для общества.

Это произойдет вследствие баротравмы внутри черепа по причине пара и давления.

И повторяюсь еще раз.

Не меньше чем за семь дней до подхода к духовной практике просветления необходимо сделать перфорацию левой ушной перепонки для того, чтобы при возврате из невменяемого состояния во вменяемое давление было сброшено изнутри черепа для предотвращения баротравмы.

Также перфорированная ушная перепонка в левом ухе позволит выйти горячему пару из левого уха, не обжигая и не повреждая материю мозга.

Многие люди на земле верят в бога живого. То есть верят в бога, который в человеческом теле.

Многие люди на земле верят в будду, который есть в человеческом теле.

Многие люди на земле верят в бессмертных людей.

Все эти аспекты являются божественными и относятся к святости.

Именно при первом пробуждении после сна того человека, кто обрел просветление, вещным (материальным) признаком будет служить тот факт, что из левого уха такого человека будет выходить пар.

Этот горячий пар превышает температуру тела и ощущается даже ладонью как струя горячего пара.

Этот горячий пар выходит под давлением.

Продолжительность выхода пара – не менее трех суток.

С каждым последующим днем давление пара будет понижаться, пока полностью не сойдет на нет.

У такого человека могут ненадолго сохраняться признаки возбуждения, мании преследования, быстрой речи, двигательной активности. Фон настроения человека может не соответствовать обстановке.

Наиболее благоприятными обстоятельствами для такого человека, кто испытал просветление, будет при пробуждении наличие маски для глаз на лице.

Его пробуждение будет немного нестандартным. Он может смеяться или просто лежать, долго не вставая.

Изнутри этого человека не должно идти агрессии или чего-то подобного.

Само сознание этого человека – оно будет уже в его уме, но мыслями он будет в другом мире, в другой реальности.

Его мысли будут рассеяны по Вселенной, и он будет, так сказать, «на одной волне» с теми, кто в другой реальности, в другом мире, и этот человек будет понимать мысли тех других, из другой реальности или из другого мира.

Также в этом моменте важно понимать, что пробуждения как такового у этого человека нет, он находится и находился в осознанном сне, и открытие его глаз в этом мире, в этой реальности людей, по своей сути лишь начнет «перебивать» его осознанный сон.

Память этого человека ни в коей мере не пострадает. Он будет также узнавать и различать людей, нормально общаться, будет сам себе на уме (вслушиваясь в отголоски разговоров в другом мире).

Какие-либо видения или галлюцинации у этого человека возникать не будут.

Возможно, будет явная неприязнь прикасаться к остаткам пищи, или будет непонимание его окружающими людьми.

Также у этого человека будет выгорание (ощущение) в уме. Это выгорают эмоции и кармическое прошлое.

Будет и болевое ощущение выгорания за левым ухом на расстоянии примерно пяти сантиметров от верхней мочки уха в сторону задней части черепа (но сбоку).

Желательно заблаговременно приготовить ручку и бумагу и записывать все то, что скажет этот человек непосредственно сразу после пробуждения. При этом желательно, чтобы человек был в тряпочных очках и не успел открыть глаза и проникнуться окружающей обстановкой.

С человеком можно спокойно вести диалог и записывать все то, что он говорит, даже если это на первый взгляд кажется бредом.

Данное состояние пробуждения в осознанных снах длится у такого человека примерно около двух недель. Возможно, чуть больше.

На сегодняшний день слышание голосов в уме относится к такому психическому заболеванию как шизофрения, или симптом шизофрении или признак шизофрении.

В данном случае необходимо принять во внимание, что слышание голосов в уме возможно из трех миров, помимо мира людей.

Эти три мира: преисподняя (под землей), вокруг людей в мире людей, что тоже относится к преисподней, но источники голосов еще туда не ушли (но это всего лишь вопрос времени); мир ангелов (пребывают в небе, и мир этот разделяет мир преисподней от мира богов); мир богов (вселенная, высший мир, выше мира ангелов).

Правильно разграничить слышание голосов постороннему человеку (в том числе и врачу) невозможно в уме другого человека.

Это может сделать лишь тот человек, который непосредственно сам слышит голоса.

Для слышания голосов достаточно настроить свой ум на «частоту общения» иных миров. Само слышание голосов – это, по сути, телепатия, но человек по привычке интерпретирует это как слышание голосов.

Каждой такой настройке соответствует какое-либо психическое отклонение от нормы. Сама норма принята такой, чтобы вообще не слышать никакие голоса.

Сами психические отклонения можно условно разделить (как пример) на три таких варианта: слышание наивысшего мира – психомоторное возбуждение; слышание мира ангелов (среднего мира) – простое возбужденное состояние; слышание окружающего мира (низшего мира) – трансовое состояние.

Слышание высшего мира (мира богов) – необходимо отграничить в понимании от слышания других миров.

В этом моменте главное понять и осознать, что это не является болезнью, как на сегодняшний день думают врачи, а это является именно состоянием ума.

То есть это именно достижение ума. При условии, что человек слышит мир богов, то это означает, что человек достиг истины своим умом.

Именно материальный признак этого я обозначил в виде выхода горячего пара из левого уха.

Поскольку именно этим занимается такая наука как психология и психиатрия, то я могу лишь порекомендовать этим наукам отграничить от всех остальных признаков слышание других миров.

Признаки слышания таковы: человек слышит как бы отголоски из другого мира, в некоторой части он понимает суть происходящих событий в том мире.

Пока человек «отходит» от сна, где сам сон его является осознанным, этот человек способен разъяснить многие моменты того, где, как и в чем запутались люди. То есть способность распутать то или иное более всего актуальна именно на момент пробуждения такого человека пока он с тряпочными очками на глазах.

Такой человек может сообщать о том, что он находился сейчас в другом мире, где он испытывал ощущение восторга, радости, счастья, удивления. Каких-либо отрицательных ощущений в том мире нет. Также у человека может в течение дня возникать ощущение, что он одной ногой тут, в мире людей, а другой ногой там, в другом мире, полном восторга и радости.

Еще раз обозначу метод перфорации левого уха.

В моем личном опыте у меня отит (был) 2-й степени, где вследствие отита у меня надорвалась ушная перепонка в левом ухе.

Метод прокола ушной перепонки шилом был найден мной в Библии, а также в современной медицине.

Для скептиков, атеистов и ученых, изучающих какие-либо восточные учения, где нет упоминаний о шиле или о перфорации левой ушной перепонки, я советую обратить внимание на количество сошедших с ума практиков, у которых деградировалась личность.

В том случае, если такие эпизоды или статистика не замалчиваются и не скрываются, то эти все эпизоды относятся к отсутствию перфорации в левом ухе ушной перепонки.

Особое внимание необходимо уделить и такой практике как *кевала-кумбхака*.

Данная практика основана на дыхании. Сама по себе данная практика не имеет отношения к духовному, и это лишь мое личное мнение.

Выполняя *кевалу*, практик или йогин разными способами вдыхает воздух типа со свернутым в трубочку языком, или сжатыми челюстями или поднятым к небу языком, либо иными подобными методами.

Термин «кумбхака» имеет отношение к задержке дыхания. То есть практикующий йогин по-разному задерживает дыхание и не дает дышать сам себе различные периоды времени.

Сама практика *кевала-кумбхака* – это целая обширная наука со множеством различных нюансов и подробностей, которых я не указываю и не описываю.

Я указываю на эту практику исключительно из-за того, что при задержке дыхания, зажимая нос и рот руками, практикующий йогин может создать такое обстоятельство или условия, при которых ушная перепонка порвется.

Какая именно перепонка порвется, зависит от физиологических особенностей организма человека.

Данную практику я упоминаю в этой книге лишь для объективного понимания, каким образом Будда Шакьямуни (основатель буддизма) сумел перфорировать левую ушную перепонку в ухе.

Какого-либо другого смысла я не вкладываю в практику *кевала-кумбхака* и отразил ее лишь как метод перфорирования ушной перепонки.

Итак, вот как минимум три варианта перфорации ушной перепонки: шилом, практикой йоги *кевала-кумбхака*, природным образом (отит).

Еще раз напоминаю о важности этого момента именно перфорированной ушной перепонки именно левого уха.

Это необходимо именно для сглаживания внутричерепного давления и горячего пара после того, как вы достигните истины.

В этом случае, если ушная перепонка не будет перфорирована в левом ухе, ваша личность деградирует, и вы просто не сможете довести людям правду о том, чего вы достигли на самом деле.

То есть еще раз, вы не сможете довести людям правду о пути к истине, поскольку путь к истине лежит в понимании схождения с ума и с последующим возвратом в адекватное состояние.

Разделяет путь к истине и возврат от истины к людям именно перфорированная ушная перепонка в левом ухе.

То есть мой наказ такой: не ищите пути к истине и не занимайтесь духовным с той целью, чтобы рассказать об этом людям, не имея перфорации ушной перепонки в левом ухе.

Я полагаю, что я максимально и с достатком разъяснил требуемый результат в виде перфорированной ушной перепонки в левом ухе без каких-либо неясностей и неточностей.

Я полагаю, что я максимально точно и с достатком объяснил вам, как избежать баротравмы внутренностей черепа.

Теперь я объясню вам, что представляет из себя духовный путь или духовные практики в техническом понимании.

Техническое понимание требует большого объема знаний, и в этой связи я лишь кратко обозначу самые важные на мой взгляд моменты из технического понимания.

Что есть истина?

Это риторический вопрос, заданный Понтием Пилатом Иисусу Христу.

Вот технический ответ: свет истины – это гамма-излучение от холодного термоядерного синтеза.

Теперь я поясню читателю, что процедура холодного термоядерного синтеза – это и есть путь к богу для человека, это и есть путь к истине для человека, и сам результат синтеза – это слияние человека с богом.

Слово «бог» я пишу с маленькой буквы, чтобы было понятней различие «Бог» с большой буквы и различие «бог» с маленькой буквы.

Это различие выглядит вот для чего.

Все последователи Иисуса Христа после процедуры холодного термоядерного синтеза сливаются с Отцом Небесным.

Все йогины, верующие в Ишвару, после процедуры холодного термоядерного синтеза сливаются с Ишварой.

Все буддисты, кто верит в высшее трансцендентальное Я, после процедуры холодного термоядерного синтеза сливаются с высшим трансцендентальным Я.

Все верующие в Атмана после процедуры холодного термоядерного синтеза сливаются с Атманом.

Теперь иное понимание.

Те, кто не искал процедуры холодного термоядерного синтеза и вне зависимости от чего-либо не выполнил процедуру холодного термоядерного синтеза, также ни с чем и ни с кем не слились.

Теперь иное понимание.

Те, кто свято верит в Атмана, Отца своего Небесного, высшее трансцендентальное Я, в Ишвару, не сливаются с кем-либо из них без процедуры холодного термоядерного синтеза.

Теперь иное понимание.

Те, кто верит в богов – Иисуса Христа, Индру, Авалокитешвару, Будду Шакьямуни, не сливаются с кем-либо из них, и такое невозможно технически, даже если человек пройдет процедуру холодного термоядерного синтеза.

Теперь иное понимание.

Все те люди, кто прошел процедуру холодного термоядерного синтеза, попадают в другой мир.

Именно этот другой мир является миром богов во множественном числе.

Каждый, кто прошел процедуру холодного термоядерного синтеза, вправе называть себя солнцем или солнечным богом в мире людей.

Равным образом и то, что любой человек, прошедший процедуру холодного термоядерного синтеза, вправе называть сам себя богом, или сыном божьим или буддой.

Итак, запомните. Если вы прошли процедуру холодного термоядерного синтеза, то вы в техническом понимании – солнце.

Теперь к самой процедуре термоядерного холодного синтеза.

Сам термоядерный реактор находится в вашем теле и именно в вашей голове.

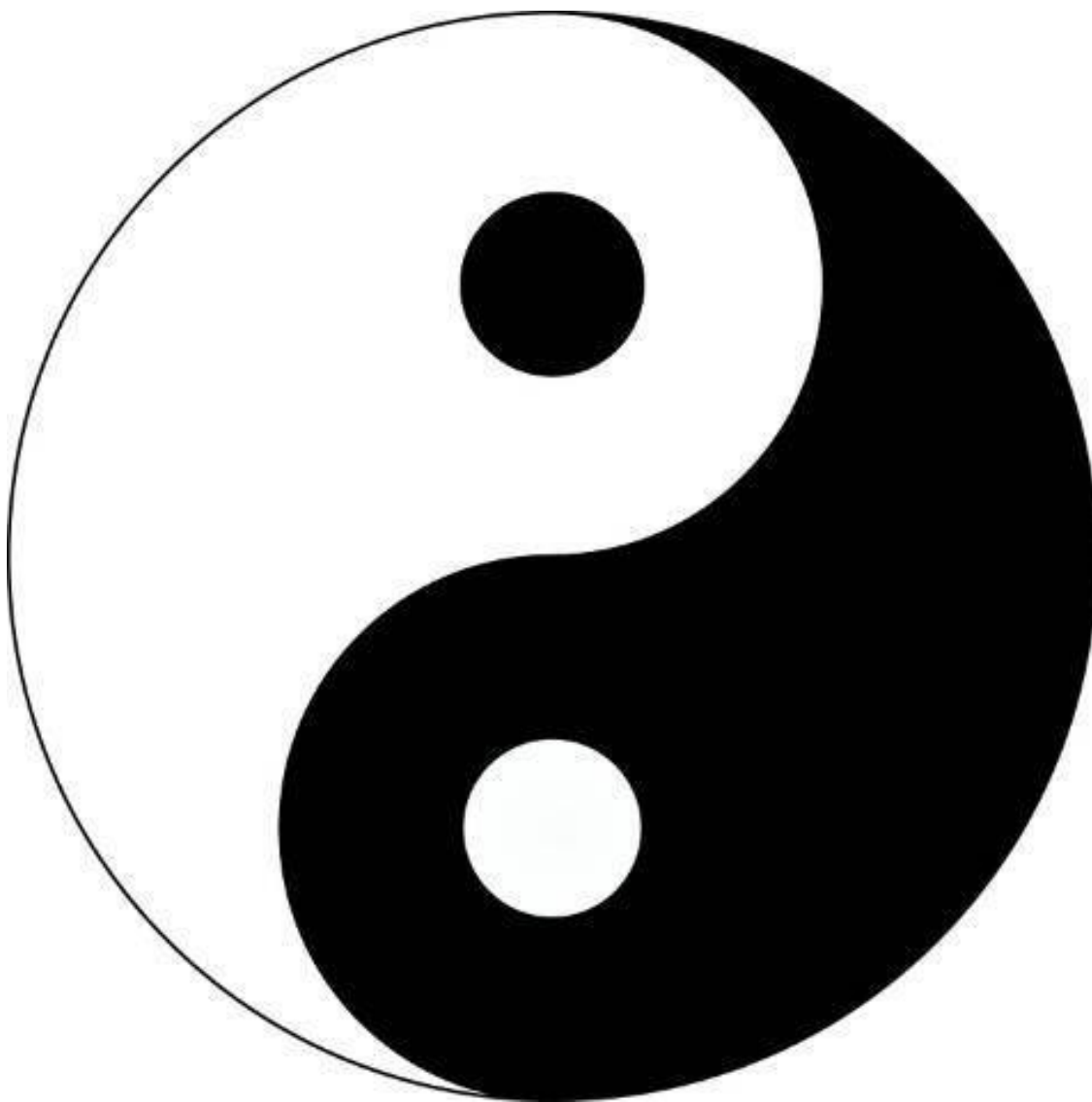
Сам этот реактор называется «ум», и он не является материальным в понимании элементов таблицы Менделеева.

В уме, который является нематериальным, находится такая штука как *джива*.

Джива – термин индийских традиций и понятий. Дословно термин «джива» переводится на русский язык как «душа», но я ему даю понимание «осознание».

Для любого человека именно *джива* является тем, что можно назвать деталью бога в человеке, или божьей частицей в человеческом теле. Сама эта деталь не является материальной из элементов таблицы Менделеева.

Самой лучшей визуализацией для понимания, что из себя представляет *джива*, я, как и в прошлой книге, указываю на рисунок Инь Ян.



Джива на рисунке Инь Ян изображена в виде белого глазика в черной половине Инь Ян.

Вот именно черная половина Инь Ян и является реактором холодного термоядерного синтеза.

Смыслом реакции синтеза является отделение белого глазика от черной половины Ян. После отделения белого глазика от черной половины Ян этот белый глазик перемещается в белую половину Инь.

Изображенный черный глазик в белой половине Инь ничего не обозначает кроме того, что на этом месте не хватает частицы белой половины Инь.

То есть при перемещении белого глазика из черной половины Ян в белую половину Инь белый глазик занимает свое место, и таким образом белая половина Инь Ян становится абсолютно белой.

Вот именно этот момент и относится к завершенной процедуре холодного термоядерного синтеза.

Во избежание путаницы в понимании нельзя рассматривать черную половину Ян как самостоятельную для холодного термоядерного синтеза, поскольку это понимание перейдет из процесса слияния в процесс расщепления (в ядерную реакцию).

Смыслом термоядерного холодного синтеза является слияние *дживы* с белой половиной Инь. То есть *джива* отделяется от ума (черной половины Ян).

Сам момент отделения *дживы* в процессе холодного термоядерного синтеза обозначается испусканием гамма-излучения.

Раньше, чем начнется гамма-излучение, *джива* не отделяется, и синтез не происходит.

Сам процесс до гамма-излучения состоит в нагревании того, что находится внутри реактора.

Переходя с понимания холодного термоядерного синтеза в религиозную область знаний, то температура, которая нагнетается в уме человека, составляет миллионы градусов. При достижении критической точки температуры ум достигает апогея, и *джива* освобождается от оков ума.

Одновременно с поднятием температуры я буду в дальнейшем употреблять термин «амрита», или «амброзия». Данный термин означает божественный напиток или тот эликсир, который дарует бессмертие.

Также во избежание путаницы нагревание ума температурой требует какого-либо единого термина. Я буду использовать термин «тапас».

Данный термин используется в йоге Индии и обозначает дословно «жар», «накал», «горячѐ».

Также данный термин используется в классической йоге буддизма как понимание «самодисциплина».

В России данное понимание устарело, и в древности оно относилось к термину «обоже-ния по благодати». Сам термин «обожение по благодати» берет начало в раннем христианстве, и на сегодняшний день он практически не на слуху. Данный термин сложен из двух составляющих: «обожение» и «благодать». Применительно к холодному термоядерному синтезу термин «обожение» – это именно нагнетание высокой температуры, жара, и именно этот процесс происходит в уме, где сам ум не материален, как я уже упоминал ранее. Также ранее в книге я уже упоминал, что данный жар является *термо*. Данный *термо*-жар является эффектом от трения частиц, а именно от ультразвука. Этот поток ультразвука частично является мыслями ума. В некой другой части этот поток проникает в канал *сушумна* и растекается по всем каналам *нади*. По истечении не более 5 часов от данного воздействия ультразвука по всему телу возникает обширная 100%-ная псевдокавитация. Вот именно эта псевдокавитация (сам эффект) и является блажью, или блаженством или эйфорией. И именно этот эффект и входит в термин «обожение по благодати». Более правильное, конечно, изложение: благодать вследствие обожения.

Термин «обожение» я подменяю (заменяю) в этой книге термином «тапас».

Термин «тапас» как самодисциплина в буддизме находится в первых четырех ступенях йоги: *яма – нияма – асана – пранаяма*. В данной книге термин «тапас» я переношу в следующие четыре ступени йоги: *прагьяхара – дхарана – дхьяна – самадхи*. Сам термин «тапас» я присовокупляю к термину «дхьяна» как обратную сторону.

То есть, забегая вперед для ясности и избегания путаницы, я обозначу термином «дхьяна» одну сторону медали, а термином «тапас» – другую сторону ровно этой же медали.

Получится вот такая схема ступеней йоги: *прагьяхара – дхарана – дхьяна/тапас – самадхи*.

Термин «благодать» в эти ступени йоги не входит, поскольку сама благодать (псевдокавитация) не относится к практике, а лишь является результатом правильного результата холодного термоядерного синтеза.

Итогом правильно результата является также и раскаяние, которое дает *амриту*, а *амрита*, в свою очередь, дает человеку насыщение тела *амритой*, где затем *амрита* изливается из тела человека и образует вокруг тела человека как бы жидкость, но эта жидкость в природе вещей является электромагнитным полем, едва уловимым тактильными ощущениями человеческого тела.

В тот момент, когда скопившейся *амриты* вокруг человеческого тела достаточно (что является необходимой критической массой для пробоя молнии), то в этот момент человеку достаточно прикоснуться указательным пальцем к земле или к заземленному предмету, чтобы состоялся пробой молнии (птица Гаруда). Закономерным результатом молнии будет рассеивающийся туман перед взором человека и видение огромного змея на облаке. Данный змей во многих религиях стал прообразом дракона.

В этой связи, принимая во внимание необходимость элемента раскаяния (для открытия канала *сушумна*, который закрыт грехом ума), я включаю элемент раскаяния в цепь элементов ступеней йоги следующим образом: *прагьяхара* – *дхарана* – *дхьяна/мапас* – раскаяние – прикосновение пальцем к земле – *самадхи*.

Элемент молнии (птица Гаруда) по смыслу находится в термине «самадхи» как финальная точка практики йоги. Также перед *самадхи* находится момент прикосновения пальца к земле (или к заземленному металлу, проводу и т. п.).

Момент прикосновения пальца к земле должен произойти в тот момент, когда вы не только полностью пропитаны (по всем каналам *нади*) *амритой*, но и когда *амрита* накопилась вокруг вас (благодаря каменным стенам, удерживающим звук) в достаточной критической массе для пробоя молнии.

Сама молния произойдет в вашем уме и ничем себя не выдаст для вашего взора. То есть какой-либо ассоциации с видимым разрядом молнии, который вы видели когда-либо со стороны, не будет. Это будет связано с тем, что именно молнией станете вы, и что именно вы, тем, кем выявляетесь на самом деле (*дживой*), устремитесь ввысь и вознесетесь к змею. Увидев змея на облаке, вы не сможете удивиться, вы не сможете испугаться, вы не сможете закрыть глаза. Вы просто увидите рассеивающийся туман и змея на облаке. Ваш взгляд будет отрешенным, безразличным, безэмоциональным. После этого вы по ощущению полетите вниз по закрученной траектории и нырнете или плюхнитесь сами в себя как в прохладное место. Зрительно вот вы видите змея, и вот вы снова видите все то (ту обстановку), которая была до видения змея, и свой палец, который прикоснулся к земле или к заземленному предмету.

Сам полет *дживы* («душа» в индуизме, «осознание» по моему представлению) к змею и обратно не остается бесследным для вашего материального тела.

Этот момент можно сравнить с тем, что вы в мгновение времени перенеслись на другой конец вселенной и назад. Или то, что вы в мгновение времени погрузились на самое глубокое дно океана и резко всплыли назад. И именно вот это вот перемещение влечет за собой пока не уточненное мной состояние, похожее на дегазацию, которое затем по влиянию газов на материю мозга и влечет за собой баротравму мозга или иных материальных органов внутри черепа человека.

И вот во избежание травмы органов внутри черепа человека я и ставлю акцент или глагол на том, что левое ухо человека должно быть перфорированным для сброса давления и горячего пара.

Итак. Тот человек, который встанет на путь истины или захочет достигнуть истины, обязательно должен иметь перфорацию ушной перепонки в левом ухе во избежание баротравмы от достижения истины. В том случае, если ушная перепонка в левом ухе не будет перфорирована, мозг как материя пострадает из-за газов и вполне возможно вплоть до полной деградации личности.

По-другому скажу и так. Многие люди умышленно или нечаянно, жизненными ситуациями, порой нечаянно или умышленно затрагивают то, что я описал, но по незнанию своему из-за отсутствия перфорации ушной перепонки в левом ухе страдают повреждением материи мозга вследствие баротравмы.

По-другому скажу и так. Если вы хотите войти в самый запутанный и сложный лабиринт и что-либо там найти, то не забудьте взять с собой клубок ниток и оставлять за собой нитку,

чтобы по нитке выйти оттуда, куда вы забрели в лабиринте. Именно спасительным клубком будет для вас перфорированная ушная перепонка в левом ухе.

По-другому я могу смоделировать ситуацию и так.

Например, вы на острове с множеством людей, а рядом, через речку, находится материк с красивым пейзажем и прочими прелестями.

Но река перед вами бурная (буддизм) или огненная (славянство). И вот вы, например, нашли брод через бурную реку или мост через огненную реку и готовы перейти реку. Так вот, чтобы на том берегу реки вам не заблудиться и не забыть, где брод или мост, по которому вы перешли реку, вам необходимо иметь перфорированную ушную перепонку в левом ухе, и именно это и позволит вам вернуться к людям на остров и рассказать им, что там, за рекой, на той стороне реки, на материке.

Итак. Еще не начав какого-либо движения вперед по духовному пути, вы уже знаете меры предосторожности, как вы вернетесь обратно. А точнее – сброс горячего пара и давления из черепа позволит вам вернуться к людям без повреждения материи мозга, где сама баротравма заложена как техническая составляющая этого пути, в части пути назад, после того как вы нашли истину.

Многие люди носят цепочки на шее. Обычно цепочка или нить имеет застежку или кулон, а нить – узелок, связывающий ее в кольцо.

Так вот, перфорированная ушная перепонка – это и есть застежка, или кулон, или узел на нити, где сама цепочка или нить – это духовный путь к истине.

Застежка, или кулон или узел самодостаточна в виде перфорированной ушной перепонки в левом ухе, и эта самодостаточность не является каким-либо элементом духовного пути, так как путь к истине состоит из звеньев цепочки, взаимосвязанных и взаимообуславливающих друг друга в причинно-следственной связи. А сам кулон, или застежка или узел никаким образом не влияют на ваше достижение света истины. Но вот после завершения пути к истине именно застежка, или кулон, или узел позволяют вам вернуться к людям, хоть поначалу и младенцем, полным мудрости, но зато в адекватном состоянии, а не в состоянии «овоща».

Теперь, когда каждый читатель понял логически, для какой цели служит наличие перфорированной ушной перепонки в левом ухе, можно переходить непосредственно и к рассмотрению самого духовного пути к истине.

Начало этого пути называется в йоге *пратьяхара*. Далее в книге я изложу понимание *пратьяхары* с Википедии интернета, а пока выражу это понимание своими словами.

Пратьяхара – это порог, или граница, который раз и на всю жизнь разделит вашу мирскую жизнь от того, что будет с вами после достижения истины.

К чему вы должны быть готовы? Вы должны быть готовы примерно к следующей ситуации, которую я сейчас смоделирую вам.

Представьте себе, что вы пришли на секретный объект, который окружен забором от всего внешнего мира, и на территории этого объекта находится термоядерный реактор. При входе на территорию вы первым делом идете в раздевалку, где вы переодеваетесь полностью во все чистое и продезинфицированное белье и плюс – вы моетесь под душем, чтобы зайти затем уже непосредственно на сам объект к реактору холодного термоядерного синтеза.

Вот именно раздевалка и будет вам отличным пониманием термина «пратьяхара».

То есть, пока вы в раздевалке и вдруг что-то вспомнили, например, что вы не выключили дома утюг, вы можете спокойно уйти из раздевалки и поехать домой выключить утюг.

Также и любая другая причина, которая есть за забором, может побудить вас вернуться обратно. Вне зависимости от причины, важная она для вас или не важная, но если она побуждает вас вернуться, то вам лучше вернуться и устранить эту причину, поскольку холодный термоядерный синтез требует огромной сосредоточенности внимания, огромной силы воли, большой выдержки, всей силы вашего духа и физических возможностей.

Также вашими врагами в процессе синтеза будут ваша собственная психика и те, кого называют демонами Мары.

Итак, прежде всего вы должны быть готовы к следующему:

1. К семидневному нахождению в одиночестве.
2. К концентрации внимания на протяжении семи суток.
3. К ничегонеделанию в течение семи суток, то есть, проще говоря, к тунеядству.
4. К полному голоданию при полном холодильнике или иных запасов еды.
5. К ежевечернему принятию ванны с простой водой.
6. К тому, что вы трудоспособный человек, удаляющийся жить на семь дней с уклонением от какого-либо труда.
7. К тому, что вам предстоит не спать семь суток, а это очень опасные эксперименты, в отличие от депривации сна.
8. К тому, что ничто и никто вас не будет держать в мирской жизни.
9. К тому, что вас будет преследовать мания преследования.
10. К тому, что вам будут навязываться мысли демонов Мары. Их мысли вы, возможно, будете принимать за свои.
11. К тому, что все то прежде, что вы считали мирской жизнью, являлось лишь плодом вашего воображения.
12. К тому, что все это выше человеческих возможностей, но вам предстоит преодолеть это.

Все эти пункты можно просуммировать и смоделировать такую ситуацию.

Условно представьте себе, что вы читаете книгу, и в какой-то момент вы задумались, уставившись мечтательным взглядом вдаль. Глаза ваши открыты, вы в задумчивом мечтании. Такое состояние обычно называют «смотреть в книгу, видеть фигу».

Именно вот такое состояние можно назвать термином «внутреннее сосредоточение».

Если вы сможете за чтением книги пробыть в состоянии «смотрю в книгу, вижу фигу» ровно семь суток, не отвлекаясь ни на что, кроме машинальных действий, а затем сходите и окунетесь в воду, затем расклетесь до такого ощущения, что как будто шелковый платок с вашей головы спорхнет, а затем вновь мечтательным взглядом ненадолго вновь войти во внутреннее сосредоточение, а затем прикоснуться пальцем к земле. Вот, в принципе, и вся смоделированная ситуация.

Вот если вы сможете воплотить в жизни такое, то более вам ничего и не нужно для полного счастья.

Исходя из этой ситуации вы сами сможете оценить свои возможности. Также вы можете прикинуть, сколько необходимо вам времени, чтобы подготовиться к этому. При этом обратите внимание, что с оставшимся миром вы должны полностью распрощаться так, как будто вы его полностью возненавидели вне зависимости от какой-либо причины. Также сам период в семь суток без сна будет не простой депривацией сна. За эти семь суток ваш взгляд «замылится», психика перейдет из стабильного состояния в нестабильное. При условии того, что вы действительно во внутреннем сосредоточении, то вы мало обратите внимания и на замысленный взгляд, и на психику, и на манию преследования, а также на иные сопутствующие признаки или обстоятельства.

Связано это с тем, что пока вы во внутреннем сосредоточении, то именно ваше внимание сконцентрировано на том, что вы обдумываете. Обдумывать можно различные жизненные ситуации. Во время обдумывания вы должны «превратиться» в то, что вы обдумываете. То есть вы должны настолько сильно обдумывать ситуацию, а сама ситуация должна быть настолько запутанной, что, казалось бы, выхода нет. Как только вы упираетесь мыслями в тупик, вы снова разбираете ситуацию как конструктор по деталям и вновь моделируете ситуацию в поисках выхода. И вот так вот, раз за разом, перебирая различные комбинации ситуаций, вы, сами не

замечая того, становитесь именно этой запутанной ситуацией. И перебирая вновь и вновь комбинации ситуации, вы, сами не замечая того, что называется, «слились» с ситуацией.

Этот процесс можно сравнить и с тем, вот как ученый или иной человек ищет отгадку в решении какой-либо задачи в науке или перед самим собой постепенно уходит в решение такой задачи. Как только он начинает уходить в решение этой задачи, то человек начинает всеобъемлюще думать над решением. Такой ученый или иной человек забывает побриться или почистить зубы, он все меньше и меньше обращает внимание на то, во что он одет или что ему поесть или попить завтра. Из-за недостатка сна у этого человека возникает возбуждение, его внимание полностью сконцентрировано на решении задачи. Затем человек больше отходит от социума, и его внимание еще больше концентрируется на решении задачи. Если задача долго не разрешается, то соответственно и ученый долго пребывает в таком «слитом» состоянии с задачей.

Вот именно этот процесс и является частью йоги в понимании *пратьяхары* и *дхараны*.

В древности, в раннем христианстве, были такие люди, которых называли «столпники».

Данные люди получили название за подвиги, которые выражались в том, что человек выбирал какое-либо место на возвышении, не важно, на каком, на вершине площадки или скалы, на вершине башни или просто огромного камня, и там человек концентрировал свое внимание на Боге. При этом человек стоял, простирая руки вперед, и стоял так очень долго. При этом такие люди проводили долгие годы в своем стоянии и концентрации внимания. До сегодняшнего дня Русская православная церковь отмечает дни наиболее великих столпников.

Великих столпников называют святыми, и причислены многие из них к лику святых.

Однако я указываю на них не как на святых людей, а как на то, что эти люди частично выполняли йогу в понимании *пратьяхары* и *дхараны*.

Для правильного понимания я обозначу действия столпников в том, что они отвергались от всего мирского для того, чтобы выполнить свой подвиг, а именно стояние.

Для некоторых столпников стояние занимало всю их жизнь. Кто-то стоял тридцать лет, кто-то – пятьдесят, кто-то – восемьдесят.

То есть читателю необходимо правильно понять столпников в том, что они полностью отвергались от материального мира, уходя стоять в концентрации внимания к Богу.

Само отречение от мирского раз и навсегда – это и есть *пратьяхара*. А вот стояние в концентрации внимания – это следующая ступень йоги под названием *дхарана*.

То есть применительно к смоделированному мной сюжету о том, что вы вошли на объект и прошли в раздевалку, *пратьяхара* выполняет роль того, что вы переоделись, помылись и готовы пройти для работы на объект. И вот как только вы вышли с раздевалки не в сторону выхода (в мирской мир), а в сторону объекта, то вот с того шага у вас наступает стадия *дхараны*.

Стадия *дхараны* – это концентрация внимания. Поскольку концентрировать внимание можно различными способами и методами, то я сразу конкретно и четко обозначу это понятие.

Сам принцип – «смотрю в книгу, вижу фигу». То есть вам необходимо концентрировать внимание с открытыми глазами.

Запомните это очень хорошо: не с закрытыми глазами, а именно с открытыми.

Второй момент. Ваше сосредоточение внимания – оно в более правильной форме в йоге называется внутренним созерцанием.

Третий момент. Данное внутреннее созерцание вы должны производить на ходу. То есть вы должны быть в движении. При этом не в постоянном и строгом движении, а просто вы можете ходить из угла в угол, можете посидеть, полежать, просто постоять. При этом вы можете совершать любые машинальные действия, то есть такие как сходить в туалет, заварить чаю, пить чай, закурить сигарету, выкурить сигарету. Также машинально вы можете принять ванну

без намыливания тела или головы. То есть, по сути, вы просто положите в воде, продолжая свое внутреннее созерцание.

В этой связи, прежде чем приступить к духовному пути, вам необходимо продумать свое пребывание в таком месте, в котором есть вода. Желательно продумать все так, чтобы вода была такой, какая устраивает вас и ваши тактильные ощущения, то есть она не должна быть холодной и не должна быть горячей. Сам смысл температуры воды заключается в том, чтобы не отвлекать вас на температуру (холодно, горяче).

То есть данный элемент с водой должен быть вами заблаговременно продуман так как в состоянии *дхараны* и последующей *дхьяны* вы уже не должны думать о температуре воды.

В том случае, если температура воды выведет вас из состояния внутреннего созерцания, это не есть хорошо. Вам придется вновь входить в состояние внутреннего созерцания. То есть желательно этот момент продумать очень тщательно. При этом само принятие ванны, или лежание в воде, приходится на то время, когда солнце садится. То есть примерно в 18:00 – 19:00 вечера. Возможно, в 19:00 – 20:00. Разрез времени в два часа я беру из личного опыта, но более точное время – закат солнца в вашем случае.

При этом окунание в воду вы также должны запрограммировать заранее по времени принятия ванны.

То есть смысл в том, что вы не должны обращать внимание на часы или время. Вы не должны обращать внимание на то, утро, или вечер, или день или ночь.

Опять же повторюсь, ничто не должно отвлекать вас от вашего внутреннего созерцания.

Вы можете сами создать, например, себе привычку мыться по вечерам при заходе солнца, а не в какое-то иное время.

Сформированная привычка может достигнуть такого состояния, что вас это будет машинным действием.

Также то место, где вы будете пребывать во внутреннем созерцании, заранее нужно предусмотреть такое, где дождь не будет капать на вас, отвлекая вас от внутреннего созерцания. Также ни снег, ни метель, ни вьюга, ни иные какие-либо природные помехи не должны отвлекать вас от созерцания.

То есть, суммируя все вещные (материальные) признаки, которые вам необходимы, это ваше тело, перфорированная ушная перепонка в левом ухе для избегания баротравмы в последующем, подготовленное помещение от любой непогоды и находящийся рядом с помещением, или внутри помещения, водоем с такой температурой воды, которая не будет для вас дискомфортной.

Также, забегая вперед, сразу отмечу и то, что помещение должно быть каменным и удерживать звук в жидком виде. Этот жидкий вид звука будет холодной плазмой от холодного термоядерного синтеза, который на религиозном языке и понимании является *амритой* или *амброзией*.

Вообще, *амрита*, или *амброзия*, считается напитком богов, дающим бессмертие. Некие люди полагают, что этот напиток дарует и бессмертную телесную жизнь.

Я сразу разочарую таких людей с таким пониманием.

Этот напиток не пьют как любую другую жидкость. Этот напиток нисходит с неба как стоячая волна звука. По сути, это напиток ультразвука в вас.

Этот напиток ультразвука будет входить в вас, в канал *сушумна*. Далее по этому каналу *сушумна* поток ультразвука пойдет по каналам *нади*.

В данной книге я не вдаюсь в изучение канала *сушумна* и каналов *нади*, ограничившись лишь их общим описанием.

Канал *сушумна* состоит из нематериальной природы (не из элементов таблицы Менделеева) и располагается вдоль позвоночника. Каналы *нади* также являются нематериальными, и они находятся во всем теле человека, переплетаясь как трубки во всем теле человека.

В тот момент, когда *амрита* войдет в ваш канал *сушумна* и растечется по всем вашим каналам *нади*, она изоляется из вас и образует вокруг вас электромагнитное поле. Именно вот это поле необходимо будет для пробоя молнии. Поэтому очень важно изначально выбрать такое помещение, которое является «бассейном» как минимум до вашего пояса. Принцип очень простой: чтобы вода не утекала. Если не утечет вода, то не утечет и *амрита* (холодная плазма от холодного термоядерного синтеза).

То есть еще раз кратко о вещных признаках.

1. *Кевала-кумбхака* как понимание того, что должна быть перфорирована ушная перепонка в левом ухе.

2. Помещение типа из камня, без щелей в полу, с крышей (от непогоды), со стенами (от вмешательства из вне).

3. Наличие котла с водой, или ванны или какого-либо водоема с водой, способного вместить ваше тело.

В моем случае у меня был отит 2-ой степени, из-за чего барабанная перепонка в ухе (в левом) была надорвана. А также я находился в квартире на 1-ом этаже, в которой была самая обычная ванная с горячей и холодной водой.

Возвращаясь к *пратьяхаре*, я пока кратко отмечу то, что в состоянии *пратьяхары* я входил в нервном состоянии, с элементами депрессии и ангедонии. Поскольку депрессивных состояний множество, и они во многих признаках схожи, то при установлении конкретного типа депрессии, я укажу на него. Пока я лишь кратко обрисовал свое вхождение в *пратьяхару*. Также в конце моей *пратьяхары* я заподозрил мою супругу в супружеской измене, и она, собрав ребенка, ушла с ним к своей матери. И вот ровно с этого дня я вошел в *дхарану*, сам не понимая этого.

Признаками депрессии, на мой взгляд, было: возбуждение, бессонница, отсутствие аппетита, крах надежд на решение сложной жизненной задачи, где нужно было выявить очень много правды, вопреки желанию множества людей, делающих неправду. Также этому способствовало и то, что меня обвиняли в причинении травм средней и тяжелой степени тяжести из оружия, которого я даже в руках не держал, и тем более я даже не проходил на кухню в квартире, где произошла стрельба. И вот это необоснованное обвинение, которое служило лишь ширмой в сокрытии правды другими людьми, сказывалось на моем состоянии *пратьяхары*.

Более подробно обо всем этом я опишу во второй половине этой книги.

Итак, запомните самое важное в *пратьяхаре*.

Первое, вы должны строго следовать правде в своей жизни до состояния *пратьяхары*.

Второе, отпустите мирской мир полностью и навсегда. То есть ничто не должно вызывать у вас положительных эмоций о мирском. В общем понимании вы умерли для всего внешнего мира, а мир умер для вас.

Вас возненавидел весь мир за то, что вы говорите правду и обличаете всех во лжи, а вы возненавидели весь мир за то, что они живут в неправде.

И третье. Вы можете не замечать за собой каких-то ненормальных отклонений в психике или восприятии мира. Это нормальное явление, поскольку социум и общество в целом развиваются по-разному и с детства прививают различные стереотипы восприятия мира и разные понимания того, что такое хорошо, а что такое плохо.

Теперь я приступлю к термину «дхарана».

Дхарана, как я уже сказал ранее, это ваш выход из раздевалки в сторону термоядерного реактора холодного синтеза.

Сам процесс *дхараны* – это ваш полный уход во внутреннее созерцание или медитацию.

Поскольку медитация получила широкий стереотип того, что это сидение с закрытыми глазами, и во избежание путаницы я не буду употреблять этот термин. Но при этом, когда я употребляю термин «внутреннее созерцание», то это означает именно хождение на ногах, а

также и приседание или возможность прилечь, но при условии, что вы не обращаете внимание на то, сидите вы или ходите, ваши мысли и ваше внимание должны быть сосредоточены и сконцентрированы над разрешением неразрешимой задачи.

Запомните еще раз очень хорошо. Ваши мысли и ваше внимание полностью должны быть сосредоточены и сконцентрированы над разрешением неразрешимой задачи, в этом и заключается смысл *дхараны*.

Если вы не сосредоточитесь и не сконцентрируетесь своим вниманием, это будет не *дхарана*, а депривация сна.

То есть *дхарана* заканчивается на этапе прояснения вашего ума. Та замыленность глаз, которая появится у вас на вторые или третьи сутки без сна, она исчезнет, как будто и не было никакой замыленности. В более лучшем и точном понимании вы почувствуете полное отсутствие потребности в сне.

Вот как только наступил тот момент, что у вас исчезла потребность в сне, то это означает, что этап (ступень) *дхараны* закончился, и начался следующий этап (ступень) – *дхьяна*.

Этот пороговый момент между *дхараной* и *дхьяной* я обозначу термином «иддхи».

Термин «иддхи» обозначает что-то такое из ряда вон выходящее и причисляется к супер-возможностям человека. Разновидностей *иддхи* несколько, но я ставлю упор именно на *иддхи*, где у вас появляется полное отсутствие потребности в сне.

Доведение до такого состояния легко смоделировать вот такими ситуациями для примера.

Например, у вас из дома ушел близкий вам человек, и где он и что с ним, вам не известно. Вы впадаете в растерянность, обзваниваете знакомых и больницы с моргами, но близкого вам человека нигде нет. Вы начинаете ломать голову и строить любые версии и предположения, куда мог запропасться ваш близкий человек. С каждой минутой ваша тревога нарастает. Вы вновь и вновь рассматриваете различные варианты сложившейся ситуации, и по возможности проверяете все версии, где мог бы быть ваш близкий человек.

При том условии, что пропавший без вести человек вам действительно очень дорог, вы теряете покой, и с каждой проверенной вами версией того места, где мог находиться ваш близкий, а там его не оказалось, ваше внимание еще более концентрируется на оставшихся версиях. С каждой последующей проверкой очередной версии ваше внимание еще больше концентрируется на оставшихся вариантах. Если к тому времени поиски затянулись на сутки или двое, то вы в издерганном от волнения состоянии уже не знаете, что делать и как разрешить ситуацию.

Вы волнуетесь, переживаете гамму эмоций, паникуете, возможно, впадаете в истерику, не спите. Неотступная мысль разрешить эту ситуацию не дает вам покоя. В этой ситуации многое зависит от длительности периода ваших переживаний.

Чем дольше вы не спите, тем сильнее вы угнетаете свою психику этим состоянием. Вы не идете на работу, не идете на рыбалку, на которую планировали раньше идти, или не идете на мероприятия или развлечения, на которые вы раньше планировали идти. Вы отодвигаете на задний план все мирские дела кроме разрешения ситуации, которая сложилась с вашим близким.

Именно вот этот алгоритм действий и внутренних психических переживаний относится и к *пратьяхаре*, и к *дхаране*.

То есть отодвигание мирских забот на задний план – это и есть полноценная *пратьяхара*. А ваша сосредоточенность и концентрация внимания над сложившейся неразрешенной и неразрешимой ситуацией – это и есть полноценная *дхарана*.

Ситуация может быть разная и в любой момент она может разрешиться.

Если ситуация разрешилась на том этапе, когда вы отодвинули все свои мирские дела на задний план, а на переднем плане у вас лишь только поиски выхода из сложившейся ситуации,

то знайте, мирские дела на заднем плане до разрешения неразрешимой задачи – это и есть *прагьяхара*, и вы пережили этап (ступень) *прагьяхары*.

То есть даже если вы обзванивали с телефона знакомых и родственников или больницы и морги в поисках близкого человека, то сам телефон не отвлекал вас от концентрации внимания, поскольку для вашего ума и вашей логики это был лишь способ разрешить ситуацию и не более того. Также и весь выпитый кофе и чай за это время также не отвлекал вас от концентрации внимания на ситуации. Равным образом и хождение в туалет, хоть по-большому, хоть по-маленькому, также не отвлекало вас от концентрации внимания на ситуации.

В этой ситуации главное не близость с пропавшим человеком, а именно ваши действия по отодвиганию мирского на второй план и сильного сосредоточения на ситуации. От силы вашей концентрации внимания, от максимума вашей сосредоточенности на ситуации вы продвинулись в *дхаране* настолько, насколько вы сами смогли.

Ваш страх в этой ситуации за близкого человека является ситуативным страхом.

В этом моменте вам необходимо правильно понимать аффективный страх.

Представьте, что ваш близкий ушел в лес с волками за грибами и ягодами и пропал. Без такой ситуации вы бы не пошли в лес с волками. Но при такой ситуации вы отмахиваетесь не от волков, идя в лес искать своего близкого человека, и это не безрассудство, а это именно откидывание в сторону страха. Своего страха. Поскольку ситуативный страх вы придумываете сами себе и сами же с героизмом его в себе преодолеваете.

В отличие от ситуативного страха аффективный страх – это когда волк уже нападает непосредственно на вас.

То есть это очень просто запомнить. Если волк нападает на вас, то вы испытываете аффективный страх, а если волка нет в пределах видимости, но вы предполагаете его наличие, то это ситуативный страх.

То есть вне зависимости от ситуации, которую вы пережили или в которую вы попали, и она (ситуация) вызывает у вас страх, то именно этот страх вы придумываете сами себе. Если были предпосылки к ситуативному страху, но вы его преодолели сами в себе, и, отбросив в сторону страх, продолжили дальше разрешать неразрешимую задачу, то это признаки термина «мужество».

Если вы, например, трое суток не спали, разрешая ситуацию, и при этом вы отодвинули все мирское на задний план и далее максимально сосредотачивались и концентрировали внимание на сложившейся ситуации и сумели откинуть все страхи и сумели достаточно холодным умом бороться ситуацией, то это значит, что вы успешно прошли стадию *прагьяхары* и вошли в стадию *дхараны*.

Если же вы в одиночестве переживали эту ситуацию, то это имеет еще большее значение для вас лично.

Если же в данной ситуации с вами рядом кто-то был, например, какой-нибудь знакомый или родственник, и он вас утешал, то, возможно, присутствие этого человека (или людей) могло повлиять на вас, «выдерживая» вас из мыслей о ситуации и сбивая тем самым ваше сосредоточение.

Если вы уже долго не спали, то, сбив вам концентрацию внимания с ситуации, вас просто, что называется, «вырубит» спать.

Связан данный эффект с нейромедиатором ацетилхолин и базальными ганглиями. В прошлой книге я подробно с Википедии изложил текст по ацетилхолину и базальным ганглиям. Сейчас я лишь кратко обозначу этот момент тем, что базальные ганглии во взаимосвязи с концентрацией внимания выделяют ацетилхолин, а тот, в свою очередь, отгоняет сон. Но при этом ваша психика угнетается и расшатывается, вследствие чего возникает возбуждение.

Возбуждение бывает разное. Бывает резкое и внезапное, что называется, реактивное, бывает с разгоном по времени, бывает психомоторное возбуждение. Причины возбуждения

многообразны, и поэтому я рассматриваю пока причину возбуждения, такую как долгое отсутствие сна на фоне длительной концентрации внимания.

Теперь как на разницу с другим эффектом я укажу на депривацию сна.

В прошлой книге я более подробно и с научными опытами описывал депривацию сна.

В этой книге я лишь кратко повторяюсь в том, что время опытов у ученых подопытные не спали и боролись со сном и семь суток, и десять суток, а рекорд составил одиннадцать суток. У победителя опытов по депривации сна в конце одиннадцатых суток наступило ярко выраженное психомоторное возбуждение, ему дико казалось, что все люди замышляют против него заговор.

Именно психомоторное возбуждение – оно является закономерностью йоги, но при этом оно должно быть фоном на пути к просветлению.

Этот фон именно в понимании психомоторного возбуждения скрыт от практика тем, что практик концентрирует внимание на каком-либо объекте или ситуации, полностью сливаясь с объектом или ситуацией, становясь сам этим же объектом или ситуацией.

И именно при таком вот слитии возникает психомоторное возбуждение в теле практика, но практик его не замечает ввиду того, что его внимание уже вне того, чтобы обратить на это обстоятельство внимание.

Сам переход возбуждения в психомоторное возбуждение означает разницу, которую можно условно представить законом Кулона в следующей интерпретации.

Примерно это можно сравнить с тем, что вы всегда привязаны к сну. Ваша задача не бороться со сном, а незаметно для самого себя прободрствовать неделю без сна.

Ваше бодрствование – это примерно как то, что вы на неделю задумались над чем-то в своих размышлениях.

И вот пока вы были в размышлении, ваша психика сама по себе претерпела эффект, сравнимый с синдромом «загнанной лошади».

Для читателя со стороны это выглядит так. Вот человек решил войти в Шамбалу или Царство Божье. Этот человек достиг состояния ума, что можно охарактеризовать как депрессия и ангедония, а более лучше это понимается тем, что человек этот не получает и не вырабатывает дофамин. С другой стороны, именно это состояние можно охарактеризовать и так, что этот человек отрекся от мира. Сам период времени именно неполучения дофамина примерно составляет две недели.

Со стороны это ничем себя не выдает. В моем случае я в таком состоянии ездил за рулем в очень сложной и напряженной обстановке на дороге в густонаселенном городе. При этом мое состояние для окружающих ничем не выдавало мое внутреннее состояние. Никто со стороны не говорил мне, что я, например, одет хуже всех, или что я не слежу за собой, или что я не могу водить машину.

Именно это состояние я привожу для сравнения того, что я отрекся от мира, будучи в гуще мира.

Да, мне в этот период было все неинтересно и не вызывало какого-либо удовольствия. Ни разу не было мыслей о суициде или какой-либо агрессии.

В легкой степени проявлялась мания преследования во взаимосвязи с тем, что действительно на тот период за мной следили сотрудники полиции.

Более в чем-либо мое состояние для всех моих знакомых, родственников, друзей, коллег по работе ничем не отличалось и не выделялось.

То есть в буквальном смысле я ездил за рулем в состоянии депрессии и ангедонии.

Каких-либо эксцессов или аварий у меня не было.

В этой связи я стараюсь четко прописать понимание и суть внутреннего сосредоточения (медитации).

Стандартную медитацию в положении сидя с закрытыми глазами я отвергаю в процессе *випассаны*.

Однако, отвергая медитацию в сидячем положении с закрытыми глазами именно в непосредственном выполнении *випассаны*, я не говорю чего-либо ни до *випассаны*, ни после. То есть в моем случае я никогда не занимался медитацией с закрытыми глазами, но при этом я обязательно указываю на факт того, что до моего опыта с *випассаной* я практически девять лет отработал в такси, где данная работа сама по себе обуславливает постоянную концентрацию внимания и сосредоточенность.

При этом я просто обращаю внимание на то, что я до *випассаны* никогда не занимался именно медитативными практиками, но девять лет я постоянно концентрировал внимание и сосредотачивался с открытыми глазами по линии работы в такси, что было моим образом жизни непосредственно до моей *випассаны*.

Каким образом внешнее сосредоточение (на внешней мир) влияет на внутреннее сосредоточение, я изложу во второй части этой книги.

Пока лишь я ограничусь тем, что взаимосвязь умения концентрировать внимание во взаимосвязи с вашим психическим состоянием – это неотъемлемая часть *випассаны*. При этом ваше психическое состояние – оно будет лишь заметно окружающим вас людям, но не вам. От вас это будет сконцентрированным вниманием скрыто.

То есть необходимо четко понять, что где сконцентрировано ваше внимание, там и есть вы. Если ваше внимание рассеяно на десяти объектах, то вы на одну десятую в каждом объекте.

С одной стороны, это сложно понять, но с другой стороны, каждый человек с этим сталкивается (кроме не способных на концентрацию) ежедневно, но просто не обращает внимание.

В максимальной форме концентрация внимания, в ее наивысшей степени, вы не увидите своего отражения в зеркале. Вместо своего отражения вы увидите то, что можно назвать электромагнитным колебанием, или, более проще, – фантомом тела (белого цвета). Как я ранее упоминал, этот фантом можно увидеть и по-другому, достаточно сфотографировать на старинный фотоаппарат (царских времен) с задержкой по времени и магниевой вспышкой (которая дает белый свет) отсутствующую руку или ногу человека, и вместо отсутствующей руки или ноги будет фантом. Именно этот эффект и является каналом *нади*, наполненным *праной* в восточных религиях и учениях.

Целью данной книги не ставится описание мира в духовном понимании в переводе на научные знания, поскольку научные знания или термины можно исказить за один век, и по терминологии они не будут совпадать с данной книгой. Поэтому упор я делаю на пути к истинным знаниям, где любой человек, пройдя правильным путем, сам достигнет Шамбалы или Царства Божьего, или, говоря термином индуизма, – *Брахмалоки*.

Чтобы кто-либо не сбил вас с толку и с вашей самоуверенности в том, что вы достигли самого высшего мира, я еще раз опишу его так, как его видел и понимал лично я.

Представьте себе, что только начало смеркаться, и вы смотрите в небо, в открытый космос.

Этот космос бесконечен, и лишь тусклые и яркие звезды светятся то там, то там.

Теперь представьте себе, что весь этот мир как бы подсвечен синим светом, ближе к голубому свету, но источника подсветки нет. То есть свет не идет от какого-либо солнца или лампы. Он просто как бы есть везде и во всем, но ни от чего не отражается и не преломляется. Если нарисовать это бесконечное пространство на бумаге, то это получится примерно как синеголубоватый экран от края до края рисунка.

При этом на таком рисунке не может быть планет, но при условии, если развернуться и посмотреть в обратную сторону (в самом высшем мире), то можно увидеть и планеты в малом и большом скоплении.

То есть если смотреть глазами человека в космическое пространство, то ничего кроме планет не может выделить как объект взгляд человека. В том случае, если планет нет, то само бесконечное пространство также имеет синевато-голубоватый оттенок без какого-либо источника света.

Вот именно так и выглядит Шамбала или Царство Божье глазами человека.

Сама жизнь в этом мире бьет ключом, и она в невидимом диапазоне.

То есть внешне, как привык видеть человек, Шамбала или Царство Божье – оно для взгляда скучно и пресно, и именно это можно сравнить с тем, как смотреть вечером в космическое пространство.

Вне зависимости от того, кто бы вам что-либо не говорил о Царстве Божьем или Шамбале, именно о том, как видится этот мир, то правда и истина в том, что выглядит этот мир именно так, как я описал его.

Также именно видение этого мира является реальностью.

Совокупность всех обстоятельств, позволяющих увидеть этот мир именно так, как я описал выше, проявляется именно во сне. Сон этот – осознанный.

Если кто-то скажет вам, что именно это Царство Божье или Шамбалу возможно увидеть при иных обстоятельствах, то не верьте этому. Также это касается и биологической смерти человека.

То есть ни один человек не достигнет этого мира (Шамбалы или Царства Божьего) после выхода из физического тела при условии, что именно этот человек не достиг этого мира при нахождении в человеческом (материальном) теле.

По-другому изложу еще и так. Именно Шамбала или Царство Божье достигается при нахождении в теле человеческого во время мирской жизни человека.

Еще одним критерием понимаемости этого мира служит и то, что в этот момент, когда вы видите этот мир, вы в человеческом материальном теле неменяемы.

На сегодняшний день в медицине нет четкого определения термина «неменяемость».

Я даю этому термину определение того, что неменяемость – это отсутствие осознания в вашем уме. То есть ваша личность, лишенная осознания, является неменяемой личностью.

В этом понимании отсутствует понимание травм головы или каких-либо заболеваний типа менингита и подобного.

Само осознание я привязываю к термину «джива». Как я описывал в книге ранее, *джива* – это белый глазик в черной половине Инь Ян. Именно этот глазик, или рыбка, является божественной искрой в черной половине Инь Ян, где сама черная половина Инь Ян – это личность человека.

Как только белый глазик, или рыбка, перешел из черной половины Инь Ян в белую половину, то это и есть именно та совокупность обстоятельств, которая позволит вам увидеть Шамбалу или Царство Божье.

С одной стороны, вы оставили свой ум, который есть черная половина Инь Ян, и эта часть, уже без белого глазика или без белой рыбки, есть так называемое кармическое тело.

То есть любой человек пребывает осознанием в кармическом теле или, по-другому, любой человек пребывает *дживой* (белой рыбкой или глазиком на рисунке Инь Ян) в черной половине Ян.

Вне зависимости от каких-либо иных знаний или учений или религий я даю термину «кармическое тело» определение того, что это холодный плазмод и одновременно ровно это же – часть духа человека.

Говоря о белой половине Инь Ян, я могу дать термин «ментальное тело» этой половине при условии, что *дживы* нет в белой половине Инь Ян, и в белой половине Инь Ян отсутствует часть (глазик или рыбка). То есть, буквально, черный глазик или рыбка в белой половине Инь

Ян – это не означает, что то-то есть в белой половине Инь Ян, это означает отсутствие частицы (*дживы*) в белой половине Инь Ян.

Вот когда *джива* отсутствует в белой половине Инь Ян, то белая половина и есть ментальное тело (Ишвара, Отец Небесный, высшее трансцендентальное Я), а когда *джива* присутствует в белой половине Инь Ян, то это бог с маленькой буквы.

Переход *дживы* из белой половины Инь Ян в черную половину и наоборот в том социуме, в котором я нахожусь, нигде не описан, поэтому для многих читателей, возможно, будет сложновато некоторое время правильно понять все правила перехода *дживы*.

Самое главное правило перехода *дживы* из черной половины Инь Ян в белую половину Инь Ян обусловлено концентрацией внимания и является, по сути, лишь закономерным результатом концентрации внимания.

Это правило самое важное и самое первое из всех правил перехода *дживы*.

Это правило можно выразить и словами Христа: «Возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим, и всею душою твоею, и всем разумением твоим».

Однако слова Христа, изложенные в другом социуме, иных обстоятельствах, иного развития науки, являются, по сути, архаичными (древними) и уже более не передают четкого и точного понимания перехода *дживы* для скептиков и атеистов.

В первой книге я прописал то, что любовь – это и есть ультразвук, а ощущение от чувствования любви – это и есть псевдокавитация.

Многие люди, конечно, расстроятся на эмоциях, узнав о том, что все то, что они ранее принимали за любовь, является лишь коктейлем их собственных эмоций и не более того, а истинная любовь – это ультразвук и псевдокавитация от испытанной на себе любви от Отца Небесного (Ишвары, высшего трансцендентального Я).

Для более лучшего и удобного понимания сути перехода *дживы* я также обязательно указываю все сопутствующие моменты и нюансы перехода, не взирая на иные учения и религии.

Даже такой элемент как растекание кота по полу в моем случае я обязательно отражаю в этой книге, поскольку это происходит вследствие действия *амриты* или *амброзии* и является пиком *дхьяны*, где при этом все это лишь последствия ультразвука в понимании гомогенизации и превышения допустимой нормы пределов кавитации. Сама *амрита* или *амброзия*, хоть легендарно и является напитком богов, дарующим жизнь вечную, но я разрушаю миф о том, что этот напиток дарует жизнь телесную вечную.

На самом деле этот напиток *амрита* или *амброзия* понимается как жидкость, когда вы пребываете своим физическим телом в ней, но по ощущению вы как будто в бассейне с водой. С технической точки зрения вы пребываете в электромагнитном поле, которое является следствием ультразвука.

Сам поток ультразвука, который создает это электромагнитное поле, изливается из вашего тела. Этот поток проходит через все ваше тело, не соприкасаясь с материей вашего тела, наподобие нейтрино, но только в строго направленном движении. В йоге эти потоки ультразвука в теле называют потоками ветра в каналах *нади*.

Начало этого потока в теле человеческом происходит именно в уме и далее растекается по всему телу, по всем остальным каналам *нади*.

Ваше тело в буквальном смысле напитывается этим потоком ультразвука, где само движение ультразвука по каналам *нади* вызывает трение и рождает таким образом *тапас* или, по-научному, *термо* (жар).

Все это происходит на пике *дхьяны* как максимального сосредоточения и концентрации внимания.

В этот момент вы уже не контролируете что-либо внешнее, поскольку ваша концентрация внимания полностью перешла в объект или ситуацию вашего сосредоточения, и вы, сами того не замечая, превратились (стали, в переносном смысле) этим объектом или этой ситуацией.

В йоге это пик (вершина) *дхьяны*, а технически – это готовый холодный термоядерный синтез.

Однако до гамма-излучения (свет истины) та энергия (*амрита* или *амброзия*), которая изливается из вас, она же технически понимается как холодная плазма из определения холодного термоядерного синтеза.

То есть там, где технически электромагнитное поле и ультразвук – разные вещи, на пике *дхьяны* у вас это будет один целый процесс в понимании.

Однако понимать вот эти мои слова непосредственно на уровне логики в качестве инструкции на пике *дхьяны* вы не сможете.

Вы сможете понимать это лишь спустя некоторое время после просветления.

Вторым главным правилом в переходе *дживы* из черной половины Инь Ян в белую половину является технический бассейн.

То есть в заповедях Христа вторая заповедь «Возлюби ближнего твоего как самого себя» является лишь следствием технического бассейна как совокупности первой заповеди.

По-другому выражу это и так. Поток ультразвука (ваши мысли), суженный до понимания лазера (ваша максимальная концентрация внимания), из Отца вашего Небесного (Ишвары, высшего трансцендентального Я), который уже является потоком ультразвука, входит в вашу голову. Вызывая у вас ощущение того, что вы сходите с ума, но вы этого не замечаете, поскольку ваше внимание целиком и полностью сконцентрировано на чем-то другом, задолго до появления этого эффекта.

Сама процедура, с одной стороны, является духовной практикой, с другой – холодным термоядерным синтезом.

Поток ультразвука, который из вашего ума растекся по всем каналам *нади*, очищая по мере распространения *термо*-огнем все на своем пути, в конце концов изливается из вас, образуя вокруг вас лужу звука.

К этому моменту вокруг вашего физического тела должны быть стены и пол, которые способны отражать звук, а не поглощать его. Высота стен должна быть не ниже вашего пупа на животе.

В этом и заключается второе правило перехода *дживы* из черной половины Инь Ян в белую половину.

Сама суть и смысл второго правила заключается в накоплении электромагнитного поля как в бассейне.

Технически это необходимо для создания критической массы, которая обуславливает два других технических параметра.

Первый параметр – пробой молнии.

Второй параметр – цепная реакция (начало гамма-излучения, где критическая масса достигла параметра минимального количества делящегося вещества, необходимого для осуществления цепной реакции). Стены выполняют роль отражателя нейтронов.

В случае с духом человека черная половина Инь Ян выполняет роль атомного реактора и одновременно роль термоядерного реактора ввиду двойственного понимания.

С одной стороны, любой нейтрон, ушедший за пределы поля, не возвращается, а также любой затухший нейтрон также утратил свое право на существование.

С другой стороны, сложность заключается в правильном толковании всего процесса, который в сути вещей для логики выглядит шиворот-навыворот в буквальном понимании.

В данной книге я не буду усложнять процесс понимания этого момента, поскольку для подготовки к переходу *дживы* из черной половины Инь Ян в белую нет нужды держать в зримом многие такие термины как абляция, лазерная абляция, адсорбция, десорбция, хемосорбция, Ван-дер-Ваальсовы силы, гетерогенная реакция по всему объему, абсорбция, лазер-

ная десорбция, аналитическая спектрометрия, методы эмиссионной или масс-спектрометрии, аэрозоль и тому подобное.

Все эти термины так или иначе дают понимание тому, как движется поток ветра в каналах *нади* и как он прочищает каналы *нади*. В отличие от классической йоги я задаю смысл энергии ветра смыслу ультразвука для более корректного, но и в то же время более сложного понимания.

То есть там, где в йоге энергия ветра очищает каналы *нади*, ровно это же является лазерной абляцией, где сам лазер сформирован из рассеянных частиц, а практик по закону НЕ СПАТЬ – НЕ СПАТЬ (причинно-следственная связь концентрации внимания во взаимодействии с базальными ганглиями и ацетилхолином) лишь фокусирует рассеянные частицы в один единый поток как лазер (аналог).

То есть условно медитацию можно понимать так, что вы собираете рассеянные частица в один пучок или, точнее, в один поток, и этот поток будет является лазером.

Там, где мы привыкли видеть лазер в виде прямого луч, то именно этот луч лазера протекает в каналах *нади* под любым углом как потоки воды. При протекании лазера все то, что сжигается, превращается в невидимую плазму (пар), который важно стравить в дальнейшем по принципу *кевала-кумбхака* через мембрану левого уха (перфорированную).

Продукт перегорания (карма), как я уже описывал, при нестравливании вызывает повреждение материи мозга и таким образом после первого сна, после полета *дживы* (Гаруда – молния), вы просто не восстановитесь, и ваша личность деградирует.

В более лучшем понимании это выглядит так, что после возврата вашего осознания из Отца Небесного (Ишвары, высшего трансцендентного Я) за время отсутствия вашего осознания (*дживы*) ваш ум подвергался лазерной абляции, плюс на это накладывается сам переход *дживы* с очень большого космического расстояния и на очень большой скорости, где в итоге скопившийся пар внутри черепа повреждает саму материю мозга вследствие огромного внутричерепного давления.

И таким образом *джива* (осознание – свидетель) хоть и переходит в ум, но ум уже не в состоянии передавать команды телу вследствие повреждения материи мозга из-за баротравмы, вызванной огромным внутричерепным давлением, которое является следствием накопления пара из-за внутреннего перегорания кармы по причине лазерной абляции, где лазерную абляцию вы сами себе создали путем концентрации внимания.

Во всей этой цепи накопление энергии ветра (электромагнитного поля от ультразвука), которое изливается из вас и накапливается вокруг вас как в бассейне, очень важно для пробоя молнии.

Пока не будет пробоя молнии, вы не станете святым, и оковы вашего ума будут по-прежнему крепко сживать *дживу*.

То есть запомните очень хорошо то, что птица Гаруда (Анзуд, Грифон и т. п.) – это всего лишь молния в техническом понимании, где сама молния в импульсе является вашим сознанием, а сам старт заложен в минимальной критической массе электромагнитного поля вокруг вашего физического тела.

По-другому скажу и так. Никаких мифических птиц на самом деле нет, ни Гаруды, ни Анзуд, ни Грифона. Все эти птицы лишь отражают понимание полета и не более того.

Сам полет краток и не имеет каких-либо ощущений кроме ощущения взлета и затем все то, что было перед вашими глазами (в мирском мире) сменяется на видение сплошного тумана, который рассеивается перед вашим взором, и после рассеивания тумана перед вашим взглядом предстает огромное, как футбольное поле (если смотреть со стороны как бы из-за ворот), прямоугольное облако, на котором лежит крупнейший змей, свернутый и изогнутый кольцами по всему полю. Цвет змея темноватый с зелеными полосками по всему телу.

Все это видение – оно видится не глазами человека, а иным зрением. В этот же момент ваши материальные глаза в человеческом теле открыты.

Сразу после этого видения (примерно оно длилось в моем случае секунд десять, но может быть и вечность, так как время засечь в тех условиях нереально сложно и проблематично) вы опять видите все то, что предшествовало вашему взлету вверх к змею. Между видением змея и видением того, что вы видели прежде, будет также ощущение падения как бы вниз. Само ощущение падения или полета вниз – оно происходит по закрученной траектории, и само приземление в самого себя происходит как бы как в прохладное место.

И именно в этот момент вспыхивает свет истины, а технически – гамма-излучение от вашего ума (сферы).

Ни свет истины, ни видение змея, ни полет в качестве молнии никоим образом напрямую не связаны с видением Шамбалы или Царства Божьего.

Связано это вот с чем. Представьте себе различные фазы жизнедеятельности как бодрствование и сон.

Вот в режиме бодрствования вы и увидите свет истины, увидите видение змея, ощутите полет вверх и падение по спиралевидной траектории вниз в прохладное место.

Но вот именно видение Шамбалы или Царства Божьего – оно происходит в фазе сна с той лишь разницей, что *этот* сон в отличие от обычного сна является осознанным сном.

Осознанный сон происходит по причине *дживы*, которая в сути вещей и формирует понимание осознанности.

Сам термин «джива» я позаимствовал из индийской религии индуизма, поскольку данный термин четко отражает и понимание свидетеля, и понимание осознанности в уме человека, и понимание сути частиц бога в человеке.

Для того социума, где я нахожусь, термин «джива» не в ходу, и в религиозном представлении многих нет не только данного термина, но и нет даже похожего определения.

Именно в этой связи многие могут усомниться в истинности *дживы*.

Тем не менее я вношу этот термин, поскольку он лучше всего отражает правду и истину в определении осознания.

То есть рано или поздно всем людям на планете станет доступной и понятной информация (знание) о том, что все люди и есть *дживы* во множестве своем. При этом каждая *джива* находится в уме каждого человека. В том случае, если у человека, например, раздвоенная личность, то это означает, что в человеке не две *дживы*, а два разных ума, и каждый ум имеет *дживу*. То есть именно наличие *дживы* в уме создает личность.

Сам ум без *дживы* – это, с одной стороны, кармическое тело, или его еще называют каузальным телом, а с другой стороны, это холодный плазмOID в забвении.

Возможно в дальнейшем я опишу разницу в отсутствии *дживы* в уме и отсутствие сознания (не осознания) для избегания путаницы в похожих симптомах в теле человека (например, человек в коме, в больнице, либо вышел из тела своим духом (умом с *дживой*), а на его место примагнитился другой ум с *дживой*, но разрушенным от времени сознанием).

Пока же я вновь возвращаюсь к правилу номер два о том, что медитировать необходимо именно в пустом бассейне, стены и пол которого способны отражать звук.

В моем случае, как я это описывал ранее, у меня получилось все спонтанно в обычной двухкомнатной квартире.

Этот факт я обязательно описываю, так как я полагаю, что именно накопленная энергетика по пояс и послужила минимальной критической массой для пробоя молнии (Гаруды).

С другой стороны, я обязательно указываю и на тот факт, что я заметил эту энергетiku (*амриту*, *амброзию*, электромагнитное поле, «бассейн» ультразвука, в котором я ходил как будто по пояс в слабосвязанной жидкости с ничтожным натяжением этой жидкости) только лишь благодаря коту.

Природа *амриты* – ультразвук в виде электромагнитной «жидкости».

Частота *амриты* составляет ровно тот параметр, который необходим для испуга кота звуком, а также та частота, от которой тело кота растекается по полу в пределах его шкуры, где вся его мышечная масса превращается в эмульсию.

Если бы не кот, который бешено начал носиться по квартире и сшибать все на своем пути, и звук падающих цветочных горшков не отвлек бы мое внимание от внутреннего сосредоточения, то я бы и вовсе не заметил эту энергетику – *амриту* в состоянии *дхьяны*.

Поскольку такое состояние кота было вызвано моим телом, пропустившим через каналы *нади* потоки ветра (поток ультразвука) и излились эти потоки из меня (из моего тела), то я на равных *брахману* правах вношу такое состояние видения кота в список *иддхи* под названием «*иддхи с котом 2012*».

С одной стороны, любой йог, достигший *Брахмалоки* и пройдя путь (стадию) *дхьяны* в одном помещении с котом, сможет также увидеть бешено носящегося кота и затем, как он растекается по полу в пределах своей шкуры.

Вот как только кот растекается в пределах своей шкуры от присутствия практика в состоянии *дхьяны*, то вот ровно это и есть «*иддхи с котом 2012*».

При этом я указываю йогинам тот факт, что эта *иддхи* – полное отсутствие потребности в сне.

То есть невозможно увидеть «*иддхи с котом 2012*», пока не будет достигнута *иддхи* – полное отсутствие потребности в сне.

То есть наличие этих двух *иддхи* дает закономерный результат – просветление.

В моем случае я оказался в *Брахмалоке*, и я узнал, что я – *брахма*.

Для скептиков и атеистов, как я указывал в предыдущей книге, проверить «*иддхи с котом 2012*» не составляет сложности.

Для этого достаточно взять установку, генерирующую ультразвук, пустую комнату с запирающейся дверью и наполнить комнату ультразвуком. Затем в комнату поместить кота.

Кот начнет бешено носиться по комнате, пытаясь покинуть помещение, но при невозможности покинуть помещение кот просто из твердого тела превратится на ваших глазах в «мешок с костями и эмульсией».

После этого шкура кота растечется по полу, и лишь только голова кота сохранит свою форму. При прикосновении к телу кота, например, толкнуть его тело, это будет выглядеть так, как будто вы потрогали резиновую клизму, наполненную водой, и она просто всколыхнулась.

Подобный эксперимент проводился учеными в начале девятнадцатого века, где превращение кота из твердого тела в жидкое было названо гомогенизацией.

При понижении частоты ультразвука тело коты вновь превращается из жидкого состояния в твердое. Этого же эффекта практик может добиться, снизив свою концентрацию внимания.

На третий день в моем случае кот умер. Равным образом после эксперимента у ученых в начале девятнадцатого века кот тоже умер на третий день.

Ученые поставили в причинно-следственную связь: эксперимент – смерть кота = превышение допустимой нормы пределов кавитации.

Для скептиков и атеистов установка, генерирующая ультразвук, необходима для подобного эксперимента, чтобы воочию увидеть эффект – «*иддхи с котом 2012*».

Для йогина, кто еще не стал йогом, этот пример пусть служит пониманием того, что тело практика в состоянии *дхьяны* пропускает через себя по каналам *нади* потоки ультразвука (потоки энергии ветра), которые нагревают каналы *нади* и очищают их (лазерная абляция), где сам нагрев каналов (*тапас*) является *термо*, а впоследствии – эффект экстаза и блаженства от протекания ультразвука по всем каналам *нади*, происходит по причине псевдокавитации.

Если кто-либо из скептиков или атеистов подумает, что я обладаю многими познаниями из области науки или религиозных мировоззрений, то это далеко не так.

По сути, я лишь распутываю клубок обстоятельств из своего личного опыта, который случился у меня спонтанно. И вот ровно все ответы в виде аналогов в терминах я вам и описываю для понимания в этой книге.

На самом деле, если сжать все написанные мной книги, то в этой книге я пока изложил вот что.

Я работал таксистом практически девять лет. У меня был отит левого уха 2-ой стадии. Я пришел в квартиру, в которой я проживал. В квартире находился кот.

Вот пока и все из моего личного опыта буквально в четырех предложениях. Ничего мистического и сверхъестественного.

Данной книгой я лишь описываю тот факт, что мне не понадобилось родиться индусом в семье брахманов, чтобы стать *брахмой*. Мне не потребовались годы проживания в монастырях с ежедневными практиками медитации. Все это умение в части сосредоточения и концентрации внимания я приобрел в самой обычной мирской жизни, проработав девять лет в такси. То есть я сам довел до идеального состояния все машинальные навыки, которые не отвлекают от сосредоточения и концентрации внимания.

То есть там, где я ехал в дороге за рулем, сосредоточившись на обстановке на дороге, и, например, не глядя, брал стакан кофе с подстаканника, пил его и ставил назад на подстаканник, не глядя, или доставал, не глядя, сотовый телефон, нажимал кнопку и разговаривал по телефону, и это не отвлекало меня, или доставал, не глядя, сигарету из пачки и закуривал ее, все эти действия были отточены у меня до автоматизма, не отвлекая меня от обстановки на дороге и сосредоточенности на этой обстановке.

Таковыми машинальными действиями, в принципе, обладают (приобретают навык) все таксисты, которые долго работают в такси. Поэтому мой опыт в концентрации внимания по линии работы в такси ничем не отличается от десятков миллионов таксистов, которые также долгое время проработали в такси.

Что же касается термина «кевала-кумбхака», то этот термин я достаточно хорошо описал в начале книги. В моем личном опыте данный термин я привязал к перфорированной ушной перепонке в левом ухе.

Как я уже ранее писал, в моем случае это был отит 2-ой степени от простуды во время службы в армии, где нас продержали в лютый мороз два или три часа на плацу. После этого я на протяжении почти шестнадцати лет не лечил отит, и он мне никак не мешал. Иногда я плохо слышал левым ухом, иногда хорошо, но в целом это не создавало мне какого-либо дискомфорта. При работе в такси я постоянно ездил с приоткрытыми окнами и зимой, и летом. Это было связано с постоянным курением в машине с целью проветривания и минимизации запаха сигарет в автомобильном салоне. Очень часто из-за приоткрытого окна у меня воспалялся отит, и из уха начинала течь сера. В какие-то периоды сера переставала течь из уха, но при воспалении снова начинала течь.

В принципе, я полагаю, что я не один таксист среди людей, которые работают в такси и имеют отит левого уха или просто порванную ушную перепонку в левом ухе ввиду каких-либо иных обстоятельств.

То есть я опять-таки подчеркиваю тот факт, что для моего просветления мне не нужно было родиться принцем или в какой-либо иной знатной семье – в моем случае все было достаточно просто и ничего сверхъестественного.

Вот я зашел в квартиру, имея за плечами опыт работы в такси девять лет и имея отит 2-ой степени. Квартира двухкомнатная, в панельном десятиэтажном доме (свечка). В квартире находился котенок примерно 6-7 месяцев.

Вот, в принципе, и весь основной набор обстоятельств, который предшествовал моему опыту просветления.

В тот день, когда я пришел домой (не дом, а точнее квартира, была не моя), я приехал сразу из зала суда, где меня судили. В общих чертах я уже описывал ранее, за что меня судили, где моей вины ни в чем не было, но более подробно я пишу это еще раз во второй части книги. Пока я лишь ограничусь тем, что я зашел в квартиру в крайне возбужденном состоянии, и в квартире находилась моя жена и сын четырех лет.

Жена сразу с порога спросила, как там в суде. Я ответил, что меня так никто и не ознакомливает с материалами дела, и за что судят, непонятно. Точнее, было понятно, что произошло, но не понятно было, при чем тут я.

И вот я решил не идти более по доброй воле на суд, который назначили через неделю (следующее заседание). Я решил так: если хотят, пусть сами приходят и хоть за ногу тащат в зал суда, но сам я не пойду в суд.

На тот момент я полагал (была твердая внутренняя уверенность), что заинтересованные сотрудники полиции, скрывающие факт расстрела сотрудников полиции другими сотрудниками полиции, следят за мной, прослушивают мой телефон и хотят договориться со мной, чтобы я не пришел в суд в качестве свидетеля и не донес до суда правду о том, что подсудимые на скамье подсудимых вовсе не являются убийцами сотрудника полиции, а то, что этого сотрудника полиции убили именно другие люди, тоже сотрудники полиции.

И вот во избежание моего перехвата под любым надуманным предлогом заинтересованными сотрудниками полиции я решил не выходить вообще из квартиры до логического разрешения всей этой ситуации.

Свое твердое решение я довел до жены. Она эмоционально ужаснулась тому, что я решил не выходить из дома, и, собрав ребенка с вещами, ушла к своей матери.

Этот промежуточный момент я опишу еще раз позже в этой книге, пока лишь я отражаю цепь событий, которые, наслаиваясь одно на другое, привели меня к результату в понимании термина «просветление».

Именно это решение жены об уходе с ребенком я не воспринял никак, и на то у меня были веские причины, о которых я укажу позже.

Оставшись один с котом в квартире, я сосредоточенно разбирал всю сложившуюся ситуацию по всем направлениям ее логического разрешения. При этом я нервно ходил из одного угла комнаты в другой угол комнаты. Комната была зальная (зал), размерами пять с половиной метров в длину и три с половиной метра в ширину. В маленькую комнату (детскую) я не заходил, и она была закрыта на обычную деревянную дверь. Размеры маленькой комнаты были четыре метра в длину и три метра в ширину, а общая площадь квартиры – сорок четыре метра (квадратных).

Вся совокупность вот этих обстоятельств оставила меня один на один с самим собой, где при этом я нервно ходил по комнате, пытаюсь найти выход из сложившейся ситуации и беспрестанно размышляя об этом.

С самого первого же дня моего затворничества я повключил в квартире все технику типа телевизора, компьютера, поскольку все это сбивало меня с размышлений.

Сотовый телефон хоть и оставался включенным, но я не обращал на него ровно никакого внимания.

В этом моменте мне важно очень правильно передать на уровне понимания мое психическое состояние.

С одной стороны, это можно смело назвать депрессией и ангедонией, но если с ангедонией все просто, то с пониманием депрессии все намного сложнее.

Дело в том, что депрессивных состояний множество, и все они по отдельным признакам схожи между собой.

Существуют и неуточненные виды депрессии. К теме того, какие были у меня признаки депрессии и ангедонии, я полностью отражу во второй части этой книги, а пока лишь вкратце отмечу вот такие: возбужденное состояние, бессонница, тревога, частичная мания преследования, полная апатия к еде, разочарование от предательства.

За каждым из этих признаков лежит причина, приведшая к этому.

Все эти признаки депрессии и ангедонии я привожу не просто так, а как основу *пратьяхары*.

То есть по-другому скажу и так. Совокупность этих признаков хоть формально и отнесена к психиатрии, но все эти признаки есть состояние ума.

По-другому могу объяснить и так. Никто и никогда не сможет добиться просветления, пока не обретет именно эти признаки до практики внутреннего сосредоточения.

То есть, например, если вы приступите к медитации сидя как в восточных практиках йоги или, например, стоя, как в христианстве, столпниками, то вы просто уснете или какие-либо иные причины вернут вас в материальный мир.

Я описываю свой случай с позиции просветления в виде медитации на ходу.

При этом я никакой Америки не открываю в этом направлении, поскольку медитация на ходу известна с давних времен.

Мой опыт, возможно, является аналогом какой-либо иной практики, и по моим достижениям, возможно, кто-либо увидит признаки какого-либо учения, которое дает аналогичный результат.

Например, *иддхи* в том, что наступает полное отсутствие потребности в сне, соответствует моему опыту как аналог. Только при этом в моем случае этот эффект был у меня в медитации на ходу.

Также при этом я еще раз обращаю особое внимание на депрессию и ангедонию, предшествующие в моем личном опыте на конечный результат. То есть если вы попробуете самостоятельно заняться медитацией на ходу без состояния ангедонии, то у вас будет абсолютно другой результат.

Однако вместе с тем, если вы обладаете знаниями в том, как достигнуть *иддхи* – отсутствие потребности в сне, и при этом ваши знания отличаются от моего опыта, то вы можете проанализировать свои знания с момента наступления *иддхи* – полное отсутствие потребности в сне с моим опытом, который я описываю.

Итак, в тот день, когда я зашел в квартиру и сам себе дал обещание не выходить из квартиры, а жена собрала вещи и ребенка и ушла к своей матери, я и приступил к медитации. Этот день я назову стартовым днем для удобства в понимании.

До этого стартового дня я никогда не увлекался вегетарианством. То есть я ел любое мясо, в том числе и свинину, ел мясо птицы и рыбу, но при этом я никогда не ходил на охоту и не забивал зверей ради мяса. На рыбалку я ходил в детстве и рыбу ловил.

Это я описываю для того, чтобы указать на тот факт, что вегетарианство не является причиной концентрации внимания или методом достижения просветления в моем случае.

Также повторюсь и в том, что до стартового дня на меня никто не влиял ни в религиозном смысле, ни в плане какого-либо учения.

То есть все, с чем я столкнулся со стартового дня до дня просветления, я воспринял больше с объективной позиции чем с субъективной.

Однако мое восприятие дало мне такие знания, которые требовали логического объяснения и понимания.

Это не сложно мне объяснить, но при отсутствии логики постороннему человеку это сложно понять.

Для практиков восточных учений это понимание заложено в термине «праджня». Для того социума, в котором я нахожусь, аналогичного термина нет, как и нет общего представления, поскольку отсутствует логика.

Отсутствие логики – это нарушение причинно-следственных связей, поэтому невозможно установить последовательность мышления. В патопсихологии это называется паралогичность, а с точки зрения психиатрии – бред.

В первой и второй книге я описывал некую невидимую энергетику по пояс, в которой я ходил как бы по поясу, и по ощущениям я был примерно как корабль, рассекающий воду.

На сегодняшний день я пока установил в этом моменте вот такие обстоятельства.

Во-первых, это энергетика, которая ощущалась мной от пят до пояса, являлась электромагнитным полем.

Принято считать, что человек не ощущает силовых полей в виде электромагнитного поля, но, тем не менее, я его ощущал.

Ощущал я это поле в связи с моим психическим состоянием. В обычном состоянии психики я так же как и все люди не ощущаю электромагнитного поля.

В поисках аналогов я потратил семь лет, но до сегодняшнего дня я пока не нашел ни одного аналога.

Также я могу с полной уверенностью сказать о том, что это электромагнитное поле является и холодной плазмой холодного термоядерного синтеза.

Также я могу с полной уверенностью сказать о том, что это поле ультразвука.

Теперь фактор номер два. Данное поле образовалось по принципу накопления. Накопление происходило ввиду того, что я находился в помещении, стены и пол которого отражали звук.

То есть буквально, если бы вокруг меня не было стен, то этот звук-плазма не накапливался бы, а растекался бы от меня по всей поверхности.

Теперь фактор номер три. Данный поток ультразвука, или данная холодная плазма, или данное электромагнитное поле, брало свое начало из меня.

Говоря о том, что поток брал начало из меня, я даю понимание того, что я в данном моменте – не я и не мое тело.

Чтобы лучше меня понять логически, где я говорю о том, что поток брал начало из меня, но при этом я – не я и не мое тело, я напомним о том, что в первой и во второй книге я описывал такой момент, что я подошел к зеркалу и не увидел своего отражения в зеркале. Вместо своего отражения я увидел в зеркале некий белый порхающий платок размером с мое физическое тело с расстояния два-три метра, а подойдя в упор к зеркалу, этот порхающий платок обратился в сонм белых шариков точь-в-точь как пена от стирального порошка во время стирки. Напомним и такой факт, что эти белые шарики я видел в упор в зеркале с расстояния десять-пятнадцать сантиметров краем зрения, а когда я попытался увидеть шарики сконцентрированным зрением, то они исчезали перед моим взглядом, появляясь в поле зрения с края. После двух-трех минут рассматривания мне надоело рассматривать эти неуловимые прямым взглядом шарики, и я отошел от зеркала. Как только я отошел от зеркала на два-три шага, у меня переключилось внимание в уме, и я понял, точнее, осознал, что в зеркале не было отражения моего физического тела.

Возвращаясь к тому, что поток ультразвука, или холодная плазма, или электромагнитное поле, брали свое начало из меня, то вот именно на примере с отсутствием моего отражения в зеркале начало потока ультразвука и всего поля происходило именно из белого порхающего платка.

То есть сам белый платок – это электромагнитные колебания. Увидеть какое-либо построение чего-либо в этом белом платке – я не видел. Я лишь описываю свой опыт увиденного с расстояния в три метра и с расстояния десять-пятнадцать сантиметров.

Данное электромагнитное колебание не является каким-то самодостаточным образованием чего-либо.

Многие люди видят или видели подобное со стороны и придают этому термин «привидение», «барабашка», «призрак» и тому подобное.

Свой случай я ограничиваю от видения людей по причине того, что в моем случае это было видение нагретого электромагнитного колебания.

Само нагревание сложно понять без визуализации объекта или предмета.

В моем случае я попытаюсь объяснить принцип нагревания научными терминами, поскольку ни в одном учении или религии ничего подобного нет. Единственным исключением является индуизм, но там все то, что я описываю, не синхронизировано с наукой и находится в «разбросанном» состоянии.

Например, я очень корректно и точно описываю пробел во многих учениях и религиях, которые проходят мимо описанного мной опыта. Например, я очень точно и корректно описываю свой личный опыт в духовном, четко и понятно пытаюсь провести и провожу параллели между духовным и его пониманием.

Я излагаю, по сути, медитацию как внутреннее сосредоточение именно на ходу, с открытыми глазами. То есть, по сути, хождение по комнате закрытого типа из угла в угол не более семи суток. Видение отсутствия отражения своего физического тела в йоге – это происходит на этапе *дхьяны* в ее завершающей стадии. В моем случае *самадхи* произошло буквально через десять секунд после того, как я закончил рассматривать в зеркале белые шарики пены или, по-другому, состав из смеси электричества, магнетизма и света.

Этот состав я не могу отразить субъективно, исходя из ощущений, я отражаю его объективно.

Исходя из объективности, я, по сути, наблюдал лазерную абляцию в ее завершающей стадии.

В ином понимании, в йоге, существует понятие каналов *нади*, которые понимаются как трубки, вены, каналы. По этим трубкам, или венам, или каналам, течет жизненная энергия – *прана*.

Если смотреть на видение белых шариков в упор или с расстояния в три метра как на белый порхающий платок, как в моем случае, то, в понимании йогов, я видел *линга шарира*.

В ином понимании я видел эфирное тело. В моем понимании я видел то, что дает свет вследствие нагрева.

То есть в йоге описывается, что *прана* течет по каналам (*шротам*) *нади*.

Однако в йоге есть также описание и того, что в неактивном состоянии все каналы *нади* опущены вниз как увядающие лепестки цветка.

Также описывается, что в активном состоянии все каналы *нади* поднимаются вверх как лепестки цветка.

В этом моменте я делаю шаг навстречу йоге и разъясняю, что разница в их понимании между опущенными лепестками и поднятыми образует собой термин «ультразвуковой капиллярный эффект».

То есть, рассматривая фантом тела или, более правильно, тонкое эфирное тело, то я его видел при константе – ультразвуковой капиллярный эффект.

Несмотря на то, что в йоге описан этот эффект, я не нашел иных констант для возникновения этого эффекта для равнения с моим опытом.

Одной из самых главных констант должно быть наличие отражателей света вокруг практика в виде стен и пола по принципу бассейна.

Однако ввиду отсутствия в йоге принципа бассейна вокруг практика я изложу увиденное мной в моей интерпретации.

В йоге есть такие термины как «теджас», «агни». Согласно классическим представлениям йоги, *теджас* и *агни* – это потоки огня по каналам *нади*. Также в некоторых описаниях *прана* позиционируется как звук. Также и сами каналы *нади* в некоторых трактованиях представлены как звук.

Я со своей стороны подтверждаю то же самое, но только в моем случае я вынужден преодолевать понятие «псевдонаука тонких тел».

Для ясности я выскажусь так. На сегодняшний день в том социуме, в котором я нахожусь, нет какого-либо точного и четкого понимания тонкого тела человека. Но есть разрозненные представления об этом от различных авторов, которые ничем не аргументируют и не обосновывают свои представления, создавая таким образом большую путаницу для читающих их труды людей и выливаясь затем в различные книги и фильмы, неся ложные представления о том или ином из духовного.

В моем случае я описывал ранее в книге, что если взять фотоаппарат царских времен, который фотографировал с задержкой по времени и с помощью магниевой вспышки, и сфотографировать человека без руки или ноги, то в том месте, где должна быть рука или нога, фотоаппарат зафиксирует белый фантом руки или ноги.

Это фантом не является самостоятельным проявлением понимания человека. Вы всего лишь сфотографируете электромагнитные колебания. В сути вещей, вы сфотографируете каналы *нади* с внешней стороны. Вы не увидите какие-либо каналы или трубки, вы не увидите на снимке внутреннее содержимое каналов *нади*, вы лишь увидите белое пятно, которое по контуру повторяет тело человека.

Главной особенностью фотографирования является именно свет от горящего порошка магния, который дает белый свет.

На фотографии у вас будет просто изображение фантома, что в сути вещей будет лишь фиксацией электромагнитных колебаний.

Эти электромагнитные колебания происходят от каналов *нади* и их содержимого, но логической связи между увиденным фантомом белого света и электромагнитными колебаниями нет.

Я описываю видение точно этого же фантома собственного тела с той лишь разницей, что в моем случае это происходило в период ультразвукового капиллярного эффекта.

Сам термин «ультразвуковой капиллярный эффект» является аналогом поднятия *кундалини* в самом широком понимании восточных практиков.

Я лишь обхожу стороной восточных практиков по той причине, что, как я считаю, этого эффекта невозможно достичь без выделения и накопления холодной плазмы.

То есть вне зависимости от *теджаса* или *агни*, которые как поток огня циркулируют по каналам *нади*, я применяю аналог – холодная плазма. То есть буквально я трактую то, что холодная плазма циркулирует по каналам *нади*. При этом сама холодная плазма является и ультразвуком одновременно.

Холодная плазма проявляется в каналах *нади* благодаря преобразователю. Преобразователем одной энергии в другую, по сути, является ум. Ум должен находиться в возбужденном состоянии. Как я ранее описывал ум – это холодный плазмодид вокруг головы человека, где именно ум изображают в церквях в виде нимба.

Сам нимб – это сфера ума, наполненная светом истины. Свет истины – это гамма-излучение.

До света истины, или до гамма-излучения, когда я наблюдал в зеркале порхающий платок, а затем белые шарики, ум в зеркале не отражался ни в каком виде.

Также и из общей картины белого порхающего платка никакая часть не выделялась ни яркостью, ни насыщенностью, ни концентрацией.

Вот как снег отражает равномерно свет, равно так же и белый порхающий платок равномерно имел свечение, хоть и проявлялся частями, а не целиком.

Повторяюсь еще раз, весь свет имел одинаковую природу без каких-либо отличий в каких-либо местах. Также этот свет не рассеивался ввиду того, что он был как бы закупорен в изоляции, где самой изоляции не было видно, но именно эта изоляция и есть каналы (трубки, вены) *нади*.

Визуализировать для более лучшего понимания это можно и так, что если представить перед собой множество трубок, наполненных молоком и при этом трубки по-разному изогнуты, но их большое множество и они переплетены между собой, то вот если трубки убрать, то молоко станет единым белым пятном без отличий в струях и потоках, поскольку одно молоко будет наложено визуалью на другое молоко.

С одной стороны, именно этот свет имеет электромагнитную природу.

Со второй стороны, именно этот свет имеет полную взаимосвязь с ультразвуком.

С третьей стороны, этот поток преобразован в ионизированный газ до состояния плазмы.

В-четвертых, именно эта плазма именно в таком состоянии уже очистила каналы *нади* путем лазерной абляции.

В-пятых, на этот момент я находился в бассейне электромагнитного поля или, по-другому, в бассейне, полном ионизированным состоянием всех частиц. Также это можно назвать и полем света, но только я светового поля не видел, также это поле можно назвать и полем звука, но только звука я не слышал.

Самая главная константа этого поля – кот. Именно благодаря поведению кота можно сделать многие выводы на объективной точке понимания поля.

Я достаточно хорошо описал поведение кота в этом поле ранее в книге. С одной стороны, кот испуганно и бешено носился по всей квартире, что свидетельствует о звуке, который его пугал.

Во-вторых, кот прыгал и старался держаться вещей выше моего пояса. То есть он старался запрыгивать на подоконник, спинку дивана, стол, а также не один раз он подпрыгивал на ровном месте очень высоко для кота, примерно на метр с небольшим. Обычно коты, бывает, прыгают за мухами на такую высоту, но в моем случае казалось, что кот не просто прыгает неестественно высоко от испуга, а как-то чересчур неестественно. Возможно, как вариант, что на это влиял тензор электромагнитного поля или тензор энергии-импульса.

Само поле я считаю не просто электромагнитным, а именно как ионизированным, так и ультразвуковым.

Когда я отловил кота и поставил его на пол, кот растекся по полу в прямом смысле слова. Это растекание кота в пределах своей шкуры называется гомогенизация.

Поднятие кота в воздух взглядом хоть и называется левитацией, но пока я не в состоянии объяснить этот феномен, кроме как что это точно было, пусть и не на большую высоту.

С момента происходящего с котом, после того как я его выставил в тамбур между дверями, и до гамма-излучения прошел примерно час или два, но не более двух часов.

Все это время я также ходил нервно из одного конца комнаты в другой, пока не увидел в зеркале белый порхающий платок.

Еще раз напомним о том, что в состоянии ходячего сосредоточения внимания я не замечал эту энергетику по пояс, или электромагнитное поле, или ионизированное поле.

Само хождение в медитации в моем случае было именно таким.

В восточных практиках есть термин «чанкана», который аналогично трактует медитацию как внутреннее сосредоточение именно на ходу.

Но разница в моей медитации на ходу и медитацией в восточных практиках весьма существенна.

Различие идет еще с подготовительной стадии. Так, например, в восточных практиках практик может в любой момент заняться медитацией.

В моем случае все то, что могут дать практики медитации в любой момент, то ровно все это я приобрел в виде навыков при работе в такси.

Далее практики продолжают заниматься медитацией, переходя на более сложные уровни практик.

Я же наоборот указываю на ум человека и заявляю о том, что необходимо сначала подготовить ум к внутреннему сосредоточению на ходу.

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.