

# Магия Бессмертия Книга Тайн

16+

Борислав Сервест

# **Бурислав Сервест**

# **Магия Бессмертия. Книга Тайн**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67121535](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67121535)*

*SelfPub; 2022*

## **Аннотация**

Первые пять частей Магии Бессмертия – это части моей первой большой книги – Магия Бессмертия – Книга Тайн. Материал дан без всяких изъятий – все как бы то же самое. Но когда я их прочитал заново, понял – что-то оказалось упущенным. Та целостность, те обертона которые были в единой книге – а они действительно важны. Поэтому я решил издать её заново в изначальном виде. Конечно, если вы скачали первые пять частей, эта книга вам не очень нужна – можно просто соединить скаченные части. Но если нет – стоит начинать именно с этой книги.

# Содержание

От автора	4
Введение: о тайнах, секретах и магическом портале	17
1. Правила игры	29
2. Ритмы танца	44
2.1. Дельта-ритм	48
2.1.1. Танец жизни	65
2.2. Тэта-ритм	73
2.2.1. Страх	79
2.2.2. Взгляд силы	88
2.2.3. Голос силы	92
2.2.4. Поза силы	107
3. Альфа-ритм	141
3.1. Картина Мира	151
Конец ознакомительного фрагмента.	190

# **Бурислав Сервест Магия Бессмертия. Книга Тайн**

## **От автора**

В 1795 году в Эдо (старое название Токио) по приглашению первого министра прибыл один из старейших людей Японии – крестьянин Мамиэ. Ему было 193 года. На вопрос министра – в чем секрет его долголетия, он ответил: у своих предков я научился искусству прижигания и пользуюсь им всю жизнь. Я и моя семья ежемесячно с 1 по 8 число каждого месяца делаем себе прижигание в точках Цзу-Сан-Линь. Жене моей сейчас 173 года, сыну – 153, внуку – 105 лет.

Старика одарили рисом, деньгами и с почетом проводили домой. Через 48 лет Мамиэ вновь прибыл в Эдо. В этот год ему исполнился 241 год, жене – 221, сыну – 201, внуку – 153, жене внука – 138 лет, и никто из них не выглядел старым или больным.

С этого примера начиналась выпущенная мной в середине 80-х годов небольшая книжка: «МАГИЯ БЕССМЕРТИЯ – нетрадиционные методы омоложения организма». В ней не было особых откровений, а содержалось лишь описание

некоторых технических приёмов с очень краткими пояснениями. Таковы были условия соглашения с издателями, рассматривающими публикацию этой как начало изданий серии «МАГИЯ БЕССМЕРТИЯ».

Тем не пятидесятитысячный тираж разошёлся в течении нескольких дней, а в мой адрес и в адрес издательства поступили тысячи писем от заинтересованных читателей. Но в силу обстоятельств *непреодолимой силы* дальнейшее издание серии стало невозможным.

Я знал, что этот материал переиздавался многими издательствами, публиковался в ИНТЕРНЕТЕ на десятках сайтов и не препятствовал этому, но и не принимал в этом участия. Можно сказать, что я отказался от всех шагов в этом направлении.

Но начатое однажды всегда требует продолжения. События, происходящие в последние годы, обладают той же неоспоримой ясностью, что и двадцать лет назад. И если тогда необходимо было остановиться, то сейчас необходимо двигаться дальше. Поэтому я издаю эту книгу.

МАГИЯ БЕССМЕРТИЯ... Я сохранил это название, потому что в самом звучании этих слов есть что-то безумно притягательное для человека. В действительности, эта книга могла быть написана на многих языках, в том числе – на языке научного знания. Но мне нравится ритм слов, относящихся к древним откровениям. Каждое из них даёт нам больше, чем мы воспринимаем непосредственно, в них есть внутрен-

ная энергия, исходящая из их основы – ИСТИННОЙ РЕЧИ. А в самом содержании слов нет ничего мистического.

БЕССМЕРТИЕ – определение точки отсчёта. Есть что-то внутри нас и что-то вне нас. Для смертного существа то, что внутри – преходяще и не имеет значения, это существо может только *функционировать*, обеспечивая существование большего. Для бессмертного существа преходящ внешний мир, а главное то, что ему удаётся включить в себя, сделать своей частью. Остальное не имеет значение.

Каждая из этих точек правильна, человек может существовать в любой из них. Это – проблема выбора, вернее проблема того количества силы, которое есть в человеке. Можно выбрать смерть, можно выбрать бессмертие. Но выбор определяется не словами, а действием. Можно верить в бессмертие души, а действовать как смертное существо, находя опору своему существованию только во внешнем мире: деньги, карьера, статус и т. п. А можно не задумываться над этим вопросом, но жить, исходя из собственного «Я», действовать с учётом того, какой след каждый наш поступок оставляет в нашем внутреннем мире.

В действительности, выбор точки отсчёта определяет не только будущее, но и настоящее человека.

«Бессмертные» – это всегда победители. В мире нет силы, которая могла бы нанести им урон. То, что они приобрели: опыт, знания, силу – всегда останется с ними. И какие бы неприятности, какие бы катастрофы с ними не слу-

чались «бессмертные» всегда встают на ноги и вновь добиваются всего, чего пожелают.

Смертное существо проигрывает всегда. Даже если внешне всё обстоит благополучно (есть деньги, статус, власть и т. п.) «смертных» никогда не оставляет мысль о неустойчивости, нестабильности своего положение. Всё, что находится вне человека может быть отнято в любой момент времени и обязательно бывает отнимается в момент смерти. Каких бы высот не достигали «смертные», они всегда остаются неудачниками.

«Бессмертные» могут верить или не верить в возможность другого пути, но в них всегда живёт частичка той силы, которая позволяет действовать им как бессмертным существам. Их проблема только в том, что они больше своих побед, они сражаются не на своём поле и через какое-то время утрачивают вкус к победам. И если они не находят другого способа приложения своих сил, другой площадки для своих игр, они становятся уязвимыми. А современному миру не нужны герои, есть силы, которые заинтересованы в их полном искоренении. Победителей становится всё меньше, их маленькое «я» берёт вверх, превращая их в побеждённых. И они становятся «смертными» людьми, вписываясь в существующий порядок вещей. Единственный шанс, который реальность оставляет победителям – это умереть молодым, сохранив в себе частичку своего бессмертного «Я».

МАГИЯ – это часть нашей повседневной жизни. Мы при-

выкли считать, что можем действовать во внешнем мире только напрягая и расслабляя определённые группы мышц, но в действительности наши действия бесконечно многообразней. В нас есть сила, которую мы можем использовать непосредственно. Этот факт известен каждому из нас хотя бы по опыту общения с другими людьми. Первое, что мы оцениваем в случайном собеседнике – наличие силы. Мы не знаем, что это за сила, она недоступна нашим органам чувств, но мы безошибочно ощущаем её присутствие. Бывают ситуации, когда, используя обычные слова нам удаётся объединить вокруг себя других, повести их за собой, а бывает, что мы сами оказываемся как бы под гипнозом чьей-то воли и поступаем вопреки своим собственным интересам. Сила есть почти в каждом, но как правило мы не можем произвольно управлять ею, обычно сила управляет нами. МАГИЯ – это лишь умение использовать свою силу для достижения своих собственных целей.

Вторая сторона МАГИИ – это умение действовать в одиночку. Есть два способа существования в реальности – ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ, при котором мы лишь исправно выполняем обязанности, обеспечивая существование чего-то большего и ТВОРЧЕСТВО, когда мы изменяем мир по нашей собственной воле. Человек может творить только в одиночку, как коллективное существо он всегда лишь функционирует. Поэтому возможности одного человека неизмеримо больше, чем возможности любой группы людей. Соб-



ственно говоря, это то, что отличает человека от животных.

*И создал Бог зверей земных по роду их, и скот по роду его, и всех гадов земных по роду их....*

*И сотворил Бог человека по образу Своему, по образу Божию сотворил его...*

Животное, любое животное всегда только часть рода, а у человека есть выбор: он может уподобиться животным и стать коллективным человеком или он может вернуть себе изначальную форму и стать ОБРАЗОМ БОГА. Единственное, что удерживает человека от второго пути – его слабость, вернее его незнание собственного могущества. А у слабости есть вполне определённые причины.

Мощь человека и в этом, и в других мирах в конечном счёте определяется целостностью его внутренней картины мира. А здесь у всех нас есть слабое место – мы отказываемся от осознания смерти, полностью вытесняем её из своего сознания. То есть формально факт смертности человека признаёт каждый, но это никак не сказывается на уровне наших реальных действий и поступков. Мы ведём себя как бессмертные существа (не в духовном, а в физическом смысле слова) и, по сути, все наши карьерные и прочие стремления подчинены одной цели – подкрепить это внутреннее убеждение. Если вам пятьдесят лет, и вы рядовой инженер или мелкий предприниматель, то вы уже почти пожилой человек. Если же в этом же возрасте вы становитесь директором крупного завода или миллионером, то вы молодой директор или мил-

лионер. Если же вы сумели стать президентом, академиком или миллиардером, то вы становитесь просто юным для своего положения. Именно в этой «иллюзии бессмертия» основа нашего стремления к успеху. Повышая свой статус, мы как бы «консервируем» свой возраст, пребывая в состоянии «внутреннего бессмертия», до тех пор, пока нас не отправят на покой и не лишат нас этих костыликов. Но даже тогда для смерти нет места в нашей картине мира, мы просто исключаем из сознания будущее и заменяем его прошлым. И этот простой механизм позволяет оставаться «бессмертными» до самой смерти.

Проблема в том, что данный момент делает нашу внутреннюю картину мира гораздо более фантастичной, чем мы думаем. Каждый седой волос, каждая морщинка или новая болячка показывает нам всю абсурдность нашего существования, что у нас нет вообще ничего, кроме раскрашенных игрушек, не имеющих никакого отношения к реальному миру. Чтобы изгнать это знание, нам приходится «бежать всё быстрее и быстрее». Способы бега могут быть разными, но и трудоголики, и алкоголики рождаются в этом источнике. А поскольку мы всегда остаёмся на месте, то конечный пункт для всех бегунов один и тот же: приходит кто-то, отнимающий у нас все игрушки до единой и оставляющий нас совершенно беспомощными в громадном и незнакомом мире.

Но дело даже не в этом. Блокировка всего, связанного с осознанием нашей собственной смерти полностью блокиру-

ет и некоторые центры нашего большого тела, превращая нас в слабые, неразумные и беспомощные существа. И наоборот, осознание причин, делающих человека смертным, сути процесса перехода, форм и правил существования на другой стороне восстанавливает целостность нашей картины мира и возвращает нам все силы, изначально присущие человеку. А это позволяет нам добиться ВСЕГО не только в будущей, но и в этой жизни. МАГИЯ БЕССМЕРТИЯ – это обретение СИЛЫ, которую можно использовать где угодно, для чего угодно и когда угодно.

Чтобы обрести СИЛУ достаточно получить ответы на три вопроса.

*В чём изначальный смысл ЖИЗНИ и СМЕРТИ человека?  
Какие СИЛЫ и какие ПРАВИЛА действуют на этом поле?*

*Как можно изменить ПРАВИЛА в свою пользу?*

Эта книга – книга ответов. А дальше всё зависит от того, кто задаёт вопрос.

Я пишу для БОЛЬШИХ людей.

Человек может быть слишком маленьким, слишком слабым и его тогда его удел – бесконечно жаловаться на свою жизнь и на несправедливость мироустройства. В действительности его существование не бессмысленно, у него есть своё предназначение, с которым он успешно справляется, но у него нет сил, чтобы хоть что-то изменить в себе и в мире. Слабые люди могут прочитать и даже понять прочитан-

ное, но вряд ли они смогут использовать полученное знание в своей жизни.

Человек может быть соразмерным реальности, занимать в ней своё место. Тогда все его силы уходят на выполнение тех задач, которые ставит перед ним жизнь. Он всё время «бежит» и у него не остаётся времени не на что другое. И пока он ещё может «бежать» его не интересует ничего, выходящее за рамки его обыденной жизни. А когда он понимает, что его бег был бессмысленным, у него уже не остаётся сил, чтобы попытаться хоть что-то исправить.

БОЛЬШИЕ люди всегда больше своего места. Они могут быть и на самом верху, и вне социальной иерархии, но у них всегда хватает сил на то, чтобы не только приспособиться к реальности, добиться успеха, но и на то, чтобы изменить реальность. Они всегда победители, но победы не дают им полного удовлетворения. Где – то в глубине себя они осознают, что есть что-то большее, что они были рождены для иных свершений и это осознание беспокоит их всю жизнь, мешает им быть счастливыми.

БОЛЬШИЕ люди – это особая порода людей. У них есть своя история, у них есть качества и способности, о которых они не знают, но которые принадлежат только им. Большим человеком нельзя стать, им можно только родиться. А обратный процесс возможен, большой человек может стать маленьким человеком. И на протяжении последних столетий этот процесс идёт настолько активно, что уже через пятьде-

сят лет эта книга могла бы не найти своих читателей.

Это – книга для СКЕПТИКОВ.

*Неверующие* бояться знания, у них не хватает сил даже для осознания обыденного мира. Где-то на подсознательном уровне они понимают, что их место в реальности настолько противоречит их представлениям о собственной значимости, что даже случайное осознание истины сделает невозможным их существование. И они всеми силами избегают знания. Даже в том случае если знание даруется им почти насильно, например, посредством чуда, оно скорее распнут вестника, чем поверят ему.

*Верующие* люди могут обрести частичку знания, но они всегда принимают её за АБСОЛЮТ А поскольку знание, изложенное на человеческих языках всегда неполно и недостоверно, они отрезают себе все пути к дальнейшему развитию. Единственное, что им остаётся – это ВЕРА, непосредственное соединение с носителем знания, без осознания самого знания. Но даже это – громадный шаг вперёд.

СКЕПТИКИ ничего не принимают на веру. Они не поклоняются знанию, они используют его, отделяя зёрна от плевел и постоянно накапливая в себе то главное, что может быть удержано и накоплено. Скептики открыты для нового, поскольку знают об относительности старого. И благодаря такой позиции они обладают «внутренним чутьём» на истинное знание, определяя его и по внутренней гармонии слов и слогов, и по особому ощущению «внутренней дрожи», все-

гда сопровождающей обретение частицы знания.

Скептики знают, что никакое знание не должно противоречить ФАКТАМ. Они ищут подтверждение узнанному в окружающем мире и в своей собственной жизни. И это — единственно правильный подход.

Но главное в том, что на определённом этапе поиск знания становится для скептика единственной целью в жизни. А значит, он сумеет зайти достаточно далеко, чтобы прикоснуться к ТАЙНАМ.

Есть знания, постижение которых не позволяет человеку оставаться тем, кем он был раньше, выполнять роль, отведённую ему мировыми силами. Эти знания всегда под запретом и в тех редких случаях, когда они передавались кому-либо, они передавались без права дальнейшего распространения. Те, кто знаком с эзотерической литературой смогут убедиться, насколько легко и гармонично можно соединить те разрозненные крупицы истины, которые есть в этих книгах. Проблема лишь в том, что вместе они дают новое знание, знание тайны, освобождающей человека от обязанности быть человеком. А это противоречит ПРАВИЛАМ ИГРЫ.

В целом угроза не столь велика. Если знание тайны непосильно для человека, срабатывают защитные механизмы, сужающие её для приемлемых размеров. Каждый получает своё: кто-то способ разрушить мир, а кто-то средство избавиться от седины. Есть разница между узнаванием и пониманием, а людей, способных понять главное, в действитель-

ности очень немного. Риск остаётся, но в определённой ситуации и с точки зрения определённых сил он оказывается оправданным. И это даёт шанс некоторым из нас.

Каждый из нас сталкивается с неизведанным, но результат всегда определяется тем, какой способ действия мы выбираем.

Человек, не умеющий плавать, боится воды. У него есть два варианта: или смириться с этим и всю жизнь провести на берегу, или побороть страх, войти в воду и стать хотя бы плохим пловцом.

*Плохой пловец может плыть только по ровной воде. Любое волнение приводит его в панику и лишает его умения плавать. У него есть три варианта: утонуть, упрямо используя те навыки, которые в данном случае не пригодны, выйти из воды (и никогда не заходить в неё снова!) или учиться дальше.*

*Тот, кто решил учиться, может стать хорошим пловцом. Хороший пловец не боится волн, может плыть долго, по крайней мере, он сможет переплыть самое большое озеро в своей округе в самую ветреную погоду. Казалась бы, он добился всего и ему больше нечему учиться.*

*Но есть те, кто решил двигаться дальше. Их уже не интересует результат, для них важен сам процесс. И через какое-то время они понимают, что вода – это такая же удобная среда для обитания, как и суша. Они могут жить в воде сколь угодно долго, сам процесс плавания уже не требует*

*от них никаких затрат сил, он становится соль же естественным, как дыхание. И они понимают главное: умение плавать – только ключ к открытию нового мира, и что этот мир – один из бесчисленного множества миров, доступных для человека.*

Книга, которая перед вами, содержит ответы на некоторые вопросы. Дальше всё зависит от вопрошающего. Некоторым достаточно знания технических приёмов продления жизни, некоторым – умения добиваться успеха при взаимодействии с другими людьми, некоторых интересуют возможности обретения РАЯ НА ЗЕМЛЕ, а некоторых – возможность установления непосредственного контакта с силами высшего порядка. Всё это здесь есть, но есть и гораздо больше. Главное – система координат, которая позволяет определить своё место в мире и выбрать путь себе по сердцу. А задать такой вопрос и получить именно этот ответ могут только те, кто решил «двигаться дальше». И если вы один из них – ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!



# **Введение: о тайнах, секретах и магическом портале**



Тайное знание... Вряд ли есть что-нибудь более притягательное для человека, чем узнать то, что не знает никто другой. Секреты, которые сделают его сильнее, например, способ разбогатеть, вернуть утраченную молодость или обрести власть над людьми. Но при этом большинство жаждущих

знания не желают ничего менять в своей жизни, вернее, они не хотят менять свою картину мира.

А здесь возникает громадная проблема. Нельзя быть «немножко беременной», любой шаг за пределы обыденной жизни требует продолжения. Обретая новое, всегда приходится отказываться от старого и результат может оказаться совсем не тем, на который рассчитывали. Людей, готовых ступить в неизвестность на таких условиях очень и очень немного. Поэтому есть ТАЙНЫ и есть СЕКРЕТЫ.

Знание ТАЙНЫ меняет весь мир вокруг человека, заставляет его действовать по-иному, воспринимать по-иному. Оно сначала меняет его внутреннюю картину мира, а потом даёт силы, необходимые для того, чтобы действовать соответственно.

Знание СЕКРЕТА позволяет человеку добиться чуть большего, оставаясь в том же мире, что и раньше. Но в действительности, это только ловушка для «здравомыслящих».

Хороший пример – боевые искусства. Как правило, человек начинает заниматься ими со вполне утилитарной целью – он хочет научиться драться, обрести уверенность в своей победе в случае физического единоборства.

Если он занимается с должным старанием, то он обязательно достигнет этого результата. Не очень сложно изучить расположение болевых точек человека и отработать соответствующие двигательные стереотипы, а это знание, знание СЕКРЕТА действительно даст ему преимущество над почти

любым неподготовленным противником.

Но если он продолжит свои занятия, то через какое-то время весь мир вокруг него начнёт меняться. Он обретёт понимание некоторых вещей, которые изменят всю систему его ценностей, его место в этом мире. И когда он достигнет этого, его способности к единоборству (как и многие другие способности) будут развиваться уже как бы сами по себе, независимо от его желания. Это – знание ТАЙНЫ.

Знание СЕКРЕТОВ даёт почти мгновенный результат, но дальнейшее движение вперёд требует огромных и постоянных усилий. Иначе говоря, соответствующие упражнения должны стать главным делом в вашей жизни, и только тогда они могут привести к познанию ТАЙНЫ. Обычный человек, действуя по своей собственной воли, никогда не в состоянии довести этот процесс до завершения. А природа СЕКРЕТОВ такова, что нельзя останавливаться на полпути и если вы перестаете двигаться вперёд, то все прежние достижения очень быстро оказываются утраченными.

Можно начать с другого конца – с познания ТАЙНЫ, с изменения внутренней картины мира. И если каждый шаг на этом пути будет сопровождаться **действием**, если знание будет воплощаться в вашей реальной жизни, то все СЕКРЕТЫ будут раскрываться как бы сами собой, а результаты уже не могут быть утрачены. Этот путь короче, но пройти его намного сложнее. Проблема в том, что каждый считает себя экспертом в вопросах мироздания и принять здесь чужую

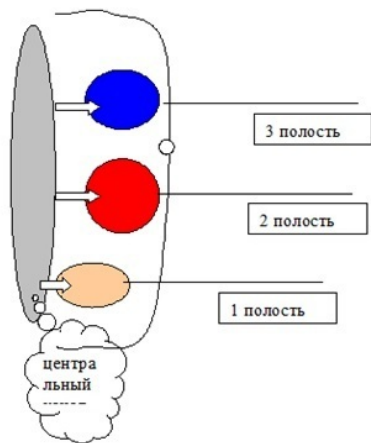
точку зрения для человека очень сложно. Картина мира человека – это сердцевина его «я» и как бы он не уверял, что он открыт для познания, на деле он будет отстаивать её до последнего.

Другое дело СЕКРЕТЫ, с существованием которых охотно мирятся, особенно тогда, когда их можно узнать, применить в своей жизни и получить практические результаты. И с этой особенностью человеческого восприятия также приходится считаться.

Поэтому я начну с СЕКРЕТА, со знания, действительно обладающего силой и действительно важного почти для каждого человека. Для «здравомыслящих» – это способ оздоровления всех органов брюшной полости, которые почти для всех людей являются проблемной зоной. Для всех остальных это, кроме всего прочего – техника раскрытия так называемого магического портала. Проще говоря, это обретение способности проделывать некоторые фокусы, например, перемещать «усилием воли» небольшие предметы.

В структуре нашего тела есть определённый канал, через который может быть направлена циркулирующая в теле энергия, так называемое внутреннее дыхание. Есть семь полостей, которые могут быть заполнены этой энергией, при этом включение в процесс внутреннего дыхания каждой полости, во-первых, приводит к оздоровлению всех связанных с ней органов, во-вторых, к омоложению организма и в – третьих, к раскрытию так называемых «сверхспособностей».

Здесь мы рассмотрим способ раскрытия трёх нижних полостей, в наибольшей степени определяющих состояние нашего физического тела и все процессы его взаимодействия с внешним миром.



По центру нашего живота впереди позвоночника проходит некая пустотелая трубка, которую удобнее называть центральным каналом. В раннем детстве каждый из нас использовал её в процессе дыхания, то есть вдох достигал самого низа живота. У взрослых людей этот канал находится в сжатом, свернувшимся положении и практически не ощущается. Тем не менее раскрыть этот канал, вновь задействовать

его в процессах вдоха – выдоха не так сложно.

Этот канал когда-то соединялся с тремя основными полостями живота – местом сосредоточения энергии, обеспечивающей работу прилегающих органов и определённые аспекты взаимодействия с внешним миром. По мере взросления эти связи атрофировались и процесс поступления энергии непосредственно в эти полости почти прекратился.

СЕКРЕТ, о котором идёт речь, связан с восстановлением проходимости всех этих каналов и с насыщением энергией всех трёх полостей. Техника не очень проста, но не требует никакой специальной подготовки.

*Сядьте удобно, с выпрямленной спиной и со скрещёнными ногами. Восстановите нормальное дыхание и сосредоточьтесь на нижней части живота. Вдох должен обеспечиваться только движением мышц нижней части живота. При этом старайтесь вдохнуть максимально глубоко, но так, чтобы грудная клетка оставалась неподвижной. Сосредотачивайтесь только на процессе вдоха, выдох при этом типе дыхания происходит с использованием других механизмов. Через определённое число вдохов и выдохов, обычно не более 50, вы ощутите этот канал и движение по нему, напоминающее по ощущениям движение воздуха в лёгких.*

*Продолжайте вдыхать и выдыхать, стараясь заполнить воздухом самый низ живота. Раскрытие первой полости сопровождается ощущением «прорыва» в нижней части живота и очень приятным «щекочущим» заполнени-*

ем внутренней области промежности. Это ощущение невозможно перепутать ни с чем. Сосредоточьтесь на нём, так чтобы каждый ваш вдох исходил бы именно из этой области. Подышите так не менее 5–10 минут.

Для раскрытия первой полости – так называемой полости смертности – обычно достаточно 10–15 вдохов, но иногда может потребоваться и больше. В принципе эффект определяется многими внешними факторами, и в некоторых случаях в данный конкретный момент времени может ничего не получиться. Поэтому если после 50 вдохов ничего не произошло, лучше остановиться и повторить всё на следующий день.

Для раскрытия двух других полостей, расположенных в области живота, достаточно знать их место расположение. Вторая полость расположена примерно на четыре пальца ниже пупка, а третья – посередине между пупком и подложечной впадиной. Можно двигаться снизу или сверху. В первом случае вы сначала заполняете энергией первую полость, а потом «поднимаете» выше, во-втором – останавливаете брюшное дыхание на нужном уровне и поддерживаете его до ощущения «прорыва». Это гораздо легче сделать, чем написать после того, как вы ощутили внутреннее дыхание, убедились в его существовании, всё остальное происходит почти автоматически.

После раскрытия всех трёх полостей в области живота необходимо закрепить обрётённый навык, научиться про-

извольны вызывать движение энергии в любой полости по отдельности и во всех них последовательно, при движении внутреннего дыхания как сверху вниз, так и снизу вверх. Для этого достаточно 1–1,5 часа при ежедневных упражнениях.

Результатом станет постепенное исчезновение всех болезненных ощущений в области живота (если они у вас были) и появление в нём своеобразного ощущения внутренней гармонии, внутренней теплоты, означающей, в частности, начало оздоровления всех органов брюшной полости. Это – близкий результат, достижимый практически для каждого.

Что же касается следующих результатов, то заполнение энергией первой полости позволяет человеку обрести ощущение стабильности, слитности с реальностью. Вторая полость даёт возможность установления полного контроля над всеми эмоциями, всеми желаниями, что означает не столько возможность их подавления, сколько возможность их полной реализации. Раскрытие третьей полости обеспечивает развитие способности к полной концентрации на любом объекте внешнего мира.

«Магический портал» раскрывается обычно через несколько недель упражнений, направленных на нагнетание энергии во 2 и 3 полость. Вы ощутите, как ваш живот заполняется какой-то плотной субстанцией, свободно циркулирующей в этих полостях и во всём животе. Иногда это со-



*провождается болезненными ощущениями, не наносящими, впрочем, никакого ущерба здоровью. Сначала изредка, а потом всё чаще эта субстанция будет стремиться вырваться наружу, сквозь «щель», расположенную в районе пупка. Когда это произойдет впервые, вы не сможете контролировать процесс, поэтому просто наблюдайте за происходящим. Навыки приходят с течением времени.*

Есть и более отдалённые результаты, но описывать их здесь нет необходимости. Дело в том, что этот СЕКРЕТ, как и любой другой СЕКРЕТ в современном мире почти невозможно использовать. Есть люди, у которых хватит терпения действительно проделывать всё это в течении достаточного промежутка времени и в конце концов получить обещанные результаты. Но таких людей единицы и часто они несут в себе «внутренний излом», затрудняющий их развитие, вернее направляющего его в какую-то одну жестко заданную сторону. Что же касается остальных, то у них просто не хватит силы для того, чтобы использовать этот СЕКРЕТ. Многие смогут сделать это несколько раз только для того, чтобы убедиться в справедливости сказанного. Если у кого-то есть проблемы со здоровьем, то не исключено, что он будет заниматься до полного освобождения от болезненных ощущений. Всё это легко, на этом этапе никаких проблем не возникает. Но стоит двинуться дальше, как всё измениться.

В лучшем случае вы будете помнить о том, что есть некая любопытная методика, и стоит ею как ни будь заняться. Но

постоянно будут возникать более важные, более нужные дела, пока вы просто не забудете о прочитанном.

В худшем вы действительно начнёте действовать и даже достигните каких-то результатов, пока вдруг в вашей жизни не произойдёт что-то, что заставит вас полностью прекратить все шаги в этом направлении. Это могут быть неприятности, или, наоборот, шанс добиться успеха, который потребует от вас отдачи всех сил. Это может быть что-то, напоминающее потерю памяти – вся информация, связанная с вашими попытками обрести силу, исчезает из вашего сознания также бесследно, как сон после пробуждения. Иногда, через несколько лет она возвращается и это даёт вам шанс предпринять новую попытку, впрочем, обычно, столь же безуспешную.

Хуже всего, когда вы действительно достигаете успеха, когда обретаёте способность проделывать фокусы, которые другие люди принимают за чудеса. К чудотворцам всегда относятся как к посланникам высших сил, и стоит вам только продемонстрировать свои способности, как найдется куча желающих идти за вами хоть на край света или (что для практической жизни более важно) отдать вам последнюю копейку. Есть огромное количество возможностей использовать СЕКРЕТ для того, чтобы добиться немедленного успеха в обыденном мире. И от этого соблазна не может удержаться почти никто.

А дальше происходит следующее: от вас ждут открове-

ний, а вы можете только управлять несколькими слабыми «щупальцами», исходящими из центра живота, силы которых достаточно лишь для перемещения небольших предметов. То есть со временем вы обрели бы большее, но этого времени у вас нет, от вас ждут чудес здесь и сейчас. И вам приходится «надувать щёки», притворяться, иными словами – создавать и развивать ложное тело. А ложное тело всегда отгораживает от источника силы и очень скоро ваши способности полностью пропадут. Люди же, которые вам поверили, останутся с вами, и вам придётся притворяться, скрывая факт «своего банкротства» до конца своей жизни. Из этой ловушки вырваться почти невозможно.

Неважно, что произойдёт именно с вами, важно, что это обязательно произойдёт. И этот факт делает знание СЕКРЕТОВ почти бесполезным.

Когда-то ситуация была иной. Людей, которые действительно могли идти по пути знания было больше, чем эти пути могли вместить. Между ними существовала определённая конкуренция, поэтому знание о коротких путях держалось в секрете. Кроме того, сам мир во многом сохранял магический характер. Колдуны и ведьмы были неотъемлемой частью общей картины, а в этих условиях овладеть СЕКРЕТАМИ было гораздо проще, поэтому действительно знание СЕКРЕТОВ ценилось очень высоко.

С тех пор всё изменилось. Мощь сил, которые «опекают» человека, удерживают его в отведённых ему рамках, возрос-

ла неимоверно, а картина мира упростилась до таких пределов, в которых СЕКРЕТАМ просто нет места. Поэтому сегодня пройти этот путь почти невозможно.

Но есть шанс, связанный с природой человека. Человек – единственное существо во вселенной, которое может менять свою картину мира. А изменить мир – значит изменить правила игры, вернее вернуться к настоящим правилам, избавившись от всех ограничений. Это путь знания, на котором раскрытие СЕКРЕТОВ является лишь одним из элементов. И это единственный путь, на котором можно получить реальные результаты.

Я думал о форме изложения. Конечно, описание самого процесса обретения знания гораздо интересней, чем изложение результатов. К сожалению, у меня нет на это времени. Поэтому придётся ограничиться главным, сократив все «иллюстрации» до минимума. Чтение этой книги неудовольствие, эта работа и иногда – тяжёлая работа. Но дело того стоит.

# 1. Правила игры



На первый взгляд, проблема достижения бессмертия настолько проста, что неразрешимость этой проблемы (по крайней мере – видимая неразрешимость) представляется необъяснимой. С точки зрения современного научного знания бесспорны следующие факты:

- Тело человека находится в постоянном обновлении, оно представляет собой процесс, а не материальный субстрат. Те

материальные частички, из которых было сложено наше тело год назад, не имеют ничего общего с частицами, образующими наше тело сегодня. А это означает что оно изначально способно к бесконечному восстановлению и обновлению в соответствии с заложенной в нём «информационной матрицы», которая и определяет порядок расположения этих частиц в нашем теле.

- С учётом современных знаний о процессах наследственности и о структуре ДНК «информационную матрицу» можно определить как определённый центр тела человека, содержащий в себе его «активированный» уникальный генетический код, обеспечивающий поддержание правильной структуры его физического тела.

- Тело человека подвержено процессам старения и смерти, основная причина которых – в увеличении числа «сбоев», элементов хаоса в функционировании нашего тела. Иначе говоря, «информационная матрица» нашего тела начинает функционировать с ошибками и число этих ошибок увеличивается по мере увеличения возраста человек. Есть факторы, ускоряющие этот процесс, есть – замедляющие, но во всех случаях деградация «информационной матрицы» нашего тела является фактом нашего существования.

- На протяжении всего срока жизни человека и даже некоторое время после его смерти его тело содержит бесчисленное множество изначальных неизменных копий его «информационной матрицы» – молекул ДНК, несущих в себе

его уникальный генетический код. Очевидно, что есть принципиальная возможность использования этих копий для ремонта «большой матрицы» – активированного кода, обеспечивающего постоянное восстановление и обновление нашего тела. Дело лишь в том, чтобы найти подходящие технологии.

В этой цепочке рассуждений нет никаких логических изъяснов, более того, она полностью согласуется с современными представлениями и о человеке, и о правилах мира. Учитывая значимость цели, вопрос с технологиями (с научными, медицинскими технологиями) может быть решён в течении нескольких лет. Так, казалось бы, в чём же дело?

В действительности попытки такого рода предпринимались неоднократно. Технологии трансмутации, превращения сексуальной энергии в жизненную силу есть почти во всех школах, исходящих от древнего знания, а в системе даосской йоги они доведены до уровня практического руководства почти для всех желающих. Но проблема не только в их сложности и трудоемкости. Проблема в том, что результаты, которые они дают оказываются нестабильными. Омоложение действительно наступает, но если человек возвращается в обыденный мир, к той жизни, которую он вёл до этого, то результаты утрачиваются очень быстро.

Причина в том, что человек – это существо, теснейшим образом вплетённое в ткань реальности, связанное с ней множеством нитей. И изменение одной или нескольких ни-

тей не даёт почти ничего. Есть силы, которые питаются энергией человека и стоит найти способ увеличить его энергетический потенциал как вся полученная с таким трудом дополнительная энергия извлекается из него очень быстро.

Мы живём в мире, который подчиняется определённым правилам и с этим фактом никто не может ничего поделать. Даже силы, создающие мир и управляющие миром не могут нарушить правила, вернее они могут нарушить правила, лишь разрушив этот мир. Поэтому знание правил – исходная точка движения вперёд.

Законы нашего мира на самом деле очень просты. Проблема в том, что их больше, чем мы думаем. Каждый из нас может существовать в нескольких пространствах, в нескольких измерениях, правила которых не только отличаются друг от друга, но в некоторых случаях оказываются абсолютно противоположными. И осознание одного только этого факта иногда оказывается достаточным для полного освобождения. Поэтому мы начнём с конца – с наших собственных ритмов, определяющих тот грандиозный узор, в который складывается наша жизнь.

Представление о многомерности человеческого существования выглядит довольно фантастично, но убедиться в том, что это именно так очень просто, достаточно лишь заглянуть внутрь своего собственного сознания.

Предположим, вам по какой-то причине приходится постоянно взаимодействовать с неким неприятным вам чело-



веком, человеком, который вас раздражает. Это совершенно нормальная ситуация, разные люди обладают разным типом энергетической структуры, при этом есть структуры, изначально противоположные друг другу. В этом случае само присутствие человека с противоположной энергетической структурой является для вас объективно травмирующим фактором.

Совершенно нормально и желание свести взаимодействие с этим человеком к минимуму. Если же это невозможно (например, двух людей заперли вместе с ним в одной маленькой камере и выпускать не собираются), то ситуация начнёт усугубляться. Взаимная неприязнь будет постоянно усиливаться и каждый из них будет все чаще ловить себя на желании физически уничтожить другого человека. Разумеется, от желания до его воплощения огромная дистанция, но само это ощущение – жажда уничтожения всего мешающего – знакомо каждому. Вспомните стояние в автомобильных пробках, когда вы опаздывали на важную встречу и просто физическую ненависть ко всем, мешающим вам проехать. Да и дистанция не столь велика: опыт, вынужденный изоляции показывает, что даже так называемые «высококультурные» люди легко проходят её за несколько месяцев и решаются на убийство своего «сокамерника». На этом уровне у человека просто нет другого выхода. Вернее, он может полностью сдаться, то есть просто уничтожить себя сам. Или убийство, или самоубийство. Но в этом случае самоубийство является

худшим вариантом.

В реальной жизни такое случается достаточно редко. Обычно взаимоотношения выходят на следующий уровень. На этом уровне каждый старается подчинить себе своего оппонента, чтобы «переделать» его по собственному подобию. В действительности, переделать энергетическую структуру человека нельзя, можно только её разрушить. И здесь истинная цель «общения» – именно разрушение «светимости» другого человека, его личностных структур. Этот процесс сопровождается «высасыванием» из оппонента особого рода энергии, что даёт ощущение почти физического удовлетворения. Ситуация оказывается разрешена: поскольку более сильный может использовать другого для своего собственного «питания», он уже стремится к расширению контактов с ним. Но как бы «воспитатель» не уверял себя в том, что его цель – перевоспитать другого, сделать его лучше, в действительности на этом уровне он просто получает удовольствие и энергию от разрушения некоторых энергетических структур другого человека. Если вдруг его усилия увенчаются успехом и ему удастся перевоспитать другого, то есть подогнать его под собственную матрицу, то вместо чувства удовлетворения он ощутит только разочарование. Ему уже нечего разрушать, неоткуда получать энергию и общение с оппонентом утрачивает всякий смысл.

*Здесь есть один интересный момент. В сфере человеческих отношений в наиболее яркой форме этот уровень при-*

существует в садомазохистских играх. Известно, что число «мазохистов», то есть людей, получающих удовольствие от разрушения собственной структуры, по крайней мере не меньше, чем число «садистов». И это кажется непонятным.

Дело в том, что есть определённые механизмы, позволяющие человеку восстанавливать разрушенные элементы. Если издевательства, унижения и боль не заставили вас сдаться, не разрушили полностью тот внутренний центр, который обеспечивает ваше существование на этом уровне, то всё восстанавливается очень быстро. И этот процесс восстановления сопровождается поступлением энергии из неких высших источников, что субъективно переживается как состояние эйфории. Каждому знакомо это ощущение «пережитой опасности», будь то опасность хирургического вмешательства, серьёзных неприятностей на работе или во взаимоотношениях с близкими людьми – везде, где под угрозой оказывались значимые для нас элементы нашей личности, вернее нашего энергетического тела. И если угроза была действительно серьёзной, например, если наша жизнь или наше будущее могло быть полностью разрушено, то удовольствие, которое мы испытываем после нейтрализации угрозы гораздо сильнее, чем после приёма самых сильных наркотиков.

То есть в садомазохистских парах один использует энергию другого, а другой – энергию высших сфер и в результа-

*те все оказываются довольны. Этот механизм и позволяет человеку существовать на этом уровне очень длительное время. Более того, он позволяет неким силам использовать энергию человека для собственного развития с его согласия. Но об этом чуть позже.*

В современном обществе чаще бывает так, что ни один из партнёров не может подчинить другого человека непосредственно, то есть подавить его волю, используя свою силу. Тогда общение переходит на следующий уровень – уровень ВЛАСТИ. Здесь главное – создать структуру отношений, в которой один – начальник, а другой – подчиненный. Для достижения этой цели могут использоваться различные механизмы: знания, лесть, обман, структура социальных отношений и т. п., но результат всегда один: в личности другого человека, в его энергетическом теле формируется ваш образ, ваше «отражение», которое всё в большей и большей степени берёт на себя контроль над этим человеком. А это даёт вам ощущение расширения собственного «Я», возрастания мощи и масштабов своего существования, что оказывается настолько приятным, что заставляет вас полностью примириться с фактом существования этого человека рядом с вами.

С другой стороны, у большинства людей «Я» настолько бесформенно и противоречиво, что они легко отказываются от него, предпочитая служить любому, кто освободит их от принятия решения. Проблема только в том, чтобы убедить

другого в том, что вы действительно в состоянии решить его проблемы лучше, чем он сам. Но если вы готовы взять на себя ответственность за него, то это не очень сложно.

Здесь надо сделать одну оговорку. И стремление к власти, и желание подчиняться власти другого исходят из одного источника – из неустойчивости собственного «Я». Если кому-то удалось сформировать в себе настоящее «Я» – определённую структуру способную к устойчивому существованию, то он уже не может получать энергию этого уровня, вернее, он не нуждается в ней. Для этого человека власть – всегда обуза, и если он использует её, то никогда не получает от этого удовольствия. То есть возможности взаимодействия партнёров на этом уровне зависят от их «несовершенства».

Но и в других случаях взаимодействие на этом уровне – уровне ВЛАСТИ почти всегда оказывается незавершённым и неустойчивым. Если ваш партнёр признаёт ваше превосходство в чем-то одном, то сразу же требует признать его верховенство в других вопросах. Конечно, вы можете определить общие правила игры, но это не даст полного удовлетворения ни вам, ни вашему партнёру. А это значит, что ситуация скорее всего, будет развиваться по нисходящей, вплоть до попыток (реальных или воображаемых) физического уничтожения партнёра. Единственный выход здесь – в переходе на высшие уровни взаимодействия между людьми.

Четвертая уровень становится главным, когда вам и вашему «сокамернику» удаётся найти общую точку приложе-

ния сил, общую задачу, решение которой жизненно важно для вас обоих. Предположим, вы действительно заперты в каком-то помещении (оказались под завалами, заблудились в пещере и т. п.) и главная цель вашей жизни – выбраться отсюда. В этих условиях всё, что вас разделяло, отходит на второй план, и если вы действительно поймёте это, осознаете на каком-то глубинном уровне, то вы начинаете действовать как единое целое. Один из вас может быть намного слабее другого, но усилия обоих в равной степени необходимы. Например, чтобы выбраться, вам надо поднять крышку люка, которая весит 150 кг. Сильный может поднять 130 кг, а слабый всего 20 кг, но сильный не сможет выбраться без помощи слабого точно также, как и слабый без помощи сильного. Это – равенство в его высшем смысле, когда усилия каждого необходимы для достижения конечной цели, а неравенство сил вообще не имеет значения.

Конечно, это условная ситуация, но и в нашей обыденной жизни всё обстоит именно таким образом. Если вы сильнее, вы сможете обойтись и без поддержки своих партнёров, но тогда вы не сможете, не успеете сделать что-то другое, может быть гораздо более важное. Когда есть цель – единая и жизненно важная для всех, то если каждый вложил всё, что имел, то все вложили одинаково. Здесь нет необходимости командовать или подчиняться, а уж тем более «пожирать» своего партнёра или уничтожать его. Другое дело, что наша жизнь настолько оторвано от реальности, что найти такую

цель почти невозможно.

Пятый уровень взаимодействия присутствует в нашей жизни только в искажённой и чрезвычайно упрощённой форме. Его суть – в нахождении какой-то общей основы, которая присутствует в каждом из вас и которая больше, чем вы. Когда-то это была ЛЮБОВЬ к БОГУ, сейчас это чувство упростилось до чрезвычайности. Тем не менее, оно срабатывает.

Представьте себя страстным болельщиком, человеком, для которого успехи и поражения любимой команды значат больше, чем события собственной жизни. Если вы узнаете, что другой человек, которого вы воспринимали как врага или как досадную помеху болеет за ту же команду, то ваше отношение к нему сразу же измениться. Те чувства, которые вы испытывали к любимому клубу перейдут и на вашего партнёра. Вы можете буквально возлюбить его как брата, и все проблемы, которые были в ваших взаимоотношениях разрешаться сами собой.

Есть один минус – то чувство, которое мы называем любовью, имеет своей оборотной стороной ненависть. Если вы болеете за свой футбольный клуб, то другие клубы и их болельщики являются вашими заклятыми врагами по определению, если вы патриот своей страны, то любой, считающий, что его страна лучше вашей, подлежит немедленному моральному, а лучше физическому уничтожению. То есть наша любовь основывается на ненависти, мы вырываем из реаль-

ности какой-то кусочек и любим его только в противопоставлении всем другим кусочкам. В основе всех войн, и большинства преступлений лежит именно наша любовь. Католики убивают протестантов и наоборот, для мусульман – христиане (неверные) враги по самому факту своего существования. При этом их любовь к своему богу (вернее, то чувство, которое они называют любовью) может быть искренним и сильным.

Казалось бы, есть одно исключение из этого правила. Когда мужчина любит женщину или наоборот, они не начинают ненавидеть всех других мужчин и женщин. Наоборот, их отношение к другим обычно меняется в лучшую сторону. Действительно, в основе этого чувства лежит то небольшое реальное, что ещё осталось в нашей жизни. Любовь в её сексуальном проявлении изначально является соединением с высшей сущностью – с родом человеческим, с биологической стороной этого рода. Другой для нас является олицетворением сил самого рода и если нам удаётся удержаться на этом уровне, то наше чувство не имеет обратной стороны. Но это не удаётся почти никому. Если наше чувство сильно, то мы начинаем подозревать всех окружающих в намерении отнять у нас нашу половину, если же наша любовь слаба, то очень скоро мы убеждаемся в том, что есть огромное количество других достойных претендентов на роль любимого человека. Или ревность, или равнодушие: найти третий путь удаётся очень немногим.



Суть очень проста: когда любовь обращается на несовершенный объект (или когда наше восприятие объекта неправильно) она всегда обращается в свою противоположность. А ненависть – это всегда желание разрушения, то есть возврат ко второй форме взаимодействия с реальностью. То есть попадая на пятый уровень, мы почти всегда возвращаемся ко второму уровню. Тем не менее, почти у каждого из нас есть некое представление об отношениях, основанных на чувстве ЛЮБВИ.

Но обычно нам не удаётся удержаться на этом уровне (даже в доступной для нынешнего человека искажённой форме) длительное время. И дело не в эгоизме, обычный человек находится в постоянном конфликте с самим собой, он не любит себя. Дело в том, что мы просто утратили способность к этому чувству, способность к взаимодействию (продолжительному, устойчивому взаимодействию) на этом уровне. В результате мы оказываемся в безвыходной ситуации.

Мы не можем уничтожить неприятного нам человека физически из-за некоторых заложенных внутри нас норм и правил, а ещё из-за страха того, что если мы выйдем на этот уровень взаимодействия, то можем оказаться уничтоженными сами.

Мы не можем использовать его в качестве источника энергии потому, что он не слабее нас и не хочет играть эту роль. И опять же страх и нравственные нормы. Если у нас нет формальных полномочий, то мы не можем подчинить себе дру-

того человека, заставить кружиться вокруг нас, не давая ему тех же прав (в большем или меньшем объеме) относительно нас.

Мы не можем соединить наши усилия для достижения настоящей цели, потому что просто не знаем, что есть настоящая цель. И мы не можем почувствовать его частичкой той же высшей сущности, которая живет внутри нас, так как внутри нас нет никакой высшей сущности. И в результате наше взаимодействие с другими людьми почти всегда утрачивает внутреннюю основу и превращается в набор лишённых силы ритуалов.

*Правда есть ещё шестой уровень, но он доступен лишь некоторым из нас и на очень непродолжительное время. Когда мы попадаем на него всё меняется и мир вокруг нас становится единой картиной, из которой нельзя ничего извлечь и в которую нельзя ничего добавить. Мы сами – часть этой картины и это даёт нам ощущение невообразимой мощи и совершенства.*

На этом уровне неприязнь к другому человеку просто не может существовать. Когда мы находимся в этом состоянии, то энергетическая структура нашего тела меняется так, что она находится в гармонии со всеми существами нашего мира. Любой человек, как бы невосприимчив он не был, моментально ощущает эту перемену и его единственным чувством по отношению к вам становится желание быть с вами рядом. Это не любовь, это желание находить-

*ся в вашем поле, почувствовать через вас те ту целостность мира, которую ощущаете вы. Понятно, что здесь нет места никаким проблемам во взаимоотношениях с другими людьми.*

Итак, есть шесть уровней восприятия внешнего мира и воздействия на него. Каждый из них как раз и соответствует тем измерениям, которые ограничивают наше существование и определяют ритм нашего танца. И в каждом есть частичка СИЛЫ, которая может сделать нас могущественными существами и которая понадобится нам в дальнейшем путешествии. Проблема лишь в том, что мы разучились танцевать правильно. А СЕКРЕТ в том, что одного понимания этого иногда оказывается достаточно для восстановления правильного РИТМА ТАНЦА.

## 2. Ритмы танца



Во всём спектре вопросов, связанных с уровнями существования человека, с ритмами его танца есть один аспект, исследованный методами научного знания. Именно его мы и возьмём за точку отсчёта.

Известно, что функционирование мозга сопровождается спонтанной электрической активностью – так называемыми ритмами мозга. То есть сознание, мозг человека может пре-

бывать в нескольких основных состояниях, каждому из которых соответствует определённый набор ритмов, составляющих электроэнцефалограмму.:

- дельта-ритм (от 0.5 до 4 колебаний в секунду);
- тэта-ритм (от 5 до 7 колебаний в секунду);
- альфа-ритм (от 8 до 13 колебаний в секунду,);
- сигма-ритм – «веретена» (от 13 до 14 колебаний в секунду);
- бета-ритм (от 15 до 35 колебаний в секунду);
- гамма-ритм (от 35 до 100 колебаний в секунду);

Кроме того, обнаружен ещё один ритм мозга, пока не получивший названия. Его частота колебаний находится в диапазоне 150 и более герц.

Известно и то, что в обычном состоянии из всего частотного спектра ритмов мозга у людей, наблюдающих одно и то же, синхронизируется только альфа-ритм. То есть, хотя они и видят одно и то же, но воспринимают увиденное они по-разному. Каждый живёт в своём мире, отделённом от мира другого почти непреодолимым барьером. Это – обычное состояние людей.

Но в некоторых случаях ритмы мозга собеседников могут объединяться и сливаться в единый ритм. В наиболее явной форме это происходит в состоянии гипноза. При этом у гипнотизируемого полностью пропадает альфа-ритм, то есть он перестает воспринимать реальность, а все другие ритмы синхронизируются с ритмами гипнотизера, звучат в унисон., в

почти полной гармонии.

Гипноз – это крайний и искажённый случай. В действительности явление резонанса встречается в нашей жизни гораздо чаще, почти каждый раз, когда вы переходите от распознавания слов собеседника до понимания того, что он хотел сказать. Фактически, это особая высшая форма общения, слова в которой играют вспомогательную роль, а передача информации идёт на энергетическом уровне. И это общение может происходить на каждом из уже рассмотренных нами уровней, то есть основываться на одном из ритмов мозга. С определённой степенью условности можно сказать, что дельта, тэта и альфа-ритмы активируются при восприятии уровней **ЛЕВОЙ СТОРОНЫ**, а бета, гамма, и «безымянный» ритм – при восприятии уровней **ПРАВОЙ СТОРОНЫ**. Вернее, в диапазоне каждого из этих ритмов есть некий главный ритм, обеспечивающий возможность непосредственного восприятия СИЛ, действующих на каждом уровне и взаимодействия с ними. И если нам удастся воссоздать внутри себя этот главный ритм, то обычный набор бессмысленных движений, который каждый из нас повторяет всю свою жизнь превратится в космический танец, который может длиться вечно. Вот, собственно говоря, и всё.

Из всей зоны **РИТМОВ ТАНЦА** первый уровень – уровень дельта ритмов может быть очень опасен. Силы, обретаемые нём, представляют громадную угрозу не только для окружающих нас людей, но и для нас самих. Поэтому опи-

сание правил этого уровня будет достаточно кратким. Хотя для некоторых, сказанного окажется достаточно. И тогда им придётся решать проблему – двигаться по этому пути или нет. А это как раз тот вопрос, на который может и должен ответить самостоятельно.

## 2.1. Дельта-ритм



Зона дельта ритмов отделена от нас почти непроходимым барьером. И это неудивительно, так как именно в этой зоне таятся силы, которые противны самой природе человека, как светящегося существа. Любые попытки проникновения за барьер всегда воспринимаются нами как нечто ЧУЖДОЕ. Хотя именно здесь РИТМЫ ТАНЦА обретают свою изначальную форму.

Танец... Древнейшее магическое действие, значение которого сегодня утрачено почти полностью. Танец (как и дельта-ритм) связан с такими структурами нашего тела, которые почти не относятся к МИРУ ЧЕЛОВЕКА. Стоит нам



услышать ритмичную музыку или просто удары барабана, как что-то моментально приводит наше тело в движение. То есть мы можем сохранять видимую неподвижность, но наши мышцы будут напрягаться и сокращаться в такт. Правильному ритму противостоять невозможно, и он действует на наше тело, минуя сознание. Более того, его действие проявляется на том уровне, который предшествует ЖИЗНИ. И хотя это кажется абсурдным, в этнографической литературе можно найти множество подтверждений этому. Любой обряд «оживления мёртвых» связан с использованием дельта ритмов.

*В некоторых религиозных общинах Тибета в похоронную церемонию включается «оживление мёртвого тела». Исначальный смысл этого – разорвать связи, соединяющие душу и тело, что обеспечивает более благоприятные условия посмертного существования.*

*Внешне процедура достаточно проста: тело располагается в центре некого круга и окружается «звуковым полем» – ритмическими звуками специальных ударных инструментов, частота которых находится как раз в границах дельта ритма. Через некоторое время тело встаёт, проходит по кругу и вновь укладывается в центре. Здесь важен следующий факт: при проведении процедуры обязательно участие духовного лица, контролирующего происходящее, согласно представлению тибетцев, его вмешательство необходимо лишь для того, чтобы мёртвое тело вновь*

вернулось в состояние смерти. А его оживление происходит как бы автоматически под воздействием правильного ритма.

Аналогичная практика наблюдалась и у многих племен Африки, в частности – в ритуалах ВУДУ. Во Вьетнаме и в других странах Юго-Восточной Азии практика привлечения «мертвецов» к работе на рисовых плантациях вплоть до последнего времени была фактом, по крайней мере – общественного сознания. Правда здесь оживление мёртвых, создание ЗОМБИ становится самоцелью. Но главное – использование ритмических звуковых колебаний с частотой дельта ритма как основы ритуала оживления, остаётся постоянным во всех культовых практиках.

Но здесь есть один важный момент. Если вы возьмёте обыкновенный барабан и станете колотить в него рядом с покойником, то результате окажутся нулевыми. Даже, если вы подслушаете и заучите правильный ритм. Дело в том, что во всех случаях источником правильного «магического» дельта ритма могут стать только другие люди. Барабаны только иницируют процесс, они приводят людей, участвующих в церемонии в нужное состояние, а непосредственное воздействие на мёртвое тело оказывает не звук, а их коллективный дельта ритм, имеющий иную природу и гораздо более сложную структуру.

И это общее правило. Можно зафиксировать частоту и амплитуду колебаний, можно попытаться их воспроизве-

*сти, но до тех пор, пока они не будут пропущены через человека, через его «магические центры», они не обретут реальной силы.*

Приведённый пример относится к той стороне дельта ритмов, которая почти никак не соприкасается с обыденной жизнью современного человека. А в ней всё гораздо проще и гораздо страшнее.

Те элементы главного дельта ритма, которые ещё доступны человеку, пробуждают в нём силы, обладание которыми, на первый взгляд, заманчиво и безусловно полезно. Если определить их все, одним словом, то это слово будет САМОДОСТАТОЧНОСТЬ.

САМОДОСТАТОЧНОСТЬ – это почти несокрушимое здоровье, а в своей полной форме – абсолютная неуязвимость.

САМОДОСТАТОЧНОСТЬ – это способность и стремление к самостоятельному существованию. Самодостаточный человек, попав на необитаемый остров, найдёт способ подчинить этот остров себе, переделать его в соответствии с собственными потребностями. И когда он сделает это, он доплывёт до следующего острова и проделает с ним то же самое. Это его путь, и на этом пути другие люди для него – только помеха.

САМОДОСТАТОЧНОСТЬ – это абсолютная убеждённость в своём превосходстве над всем сущим. Причём это деятельная убеждённость, в которой нет места фантазиям,

а каждое решение сразу же превращается в конкретное действие, в конкретный удар по очередному врагу.

**САМОДОСТАТОЧНОСТЬ** – это та система координат, в которой поражение полностью исключено. **САМОДОСТАТОЧНЫЙ** человек может погибнуть, но никогда не может проиграть. Где – то внутри себя он осознаёт, что сам факт смерти в битве делает его сильнее и является лишь ступенью на пути его восхождения на самую вершину.

**САМОДОСТАТОЧНЫЙ** человек, исходящий от него **ЗАПАХ СИЛЫ** обладает почти неотразимой притягательностью для других людей, готовых следовать за ними куда угодно.

В принципе, это люди, которые могут быть «на острие атаки», люди, которым по силам завоевывать и обустривать целые миры, это герои, путешественники и первопроходцы. Единственное, чего не могут **САМОДОСТАТОЧНЫЕ** люди – это сосуществовать рядом с другими людьми. И это **ПРАВИЛО**, заложенное в самую сердцевину их энергетической структуры.

В примерах из предыдущей главы мы начали с того, что какой-то человек нам неприятен. Я уже говорил, что во многих случаях, это объясняется особенностями нашего взаимодействия с ним на энергетическом уровне. То есть общение с этим человеком, каким – то образом нарушает процессы функционирования нашего большого тела.

Это и есть общее правило. Дельта ритм – это ритм **МИРА**

ДРЕВНИХ, ритм связанного с ним тела, не имеющего границ и стремящегося к беспредельному расширению. На этом уровне любой объект, имеющий схожую с нами структуру, всегда является травмирующим фактором и чем ближе он к нам, тем больше исходящая от него угроза. С этой точки зрения любой человек, находящийся в поле нашего тонкого тела, всегда или разрушает нас, или разрушается сам.

Сказанное может показаться парадоксальным. Мы знаем, что человек – это коллективное существо, для которого высшая ценность – это ценность общения с другими людьми. Самое страшное наказание для нас – изгнание, изоляция, и наоборот, есть множество людей, которые могут существовать только в «толпе», в условиях почти физического контакта с другими. Стремление прижаться, прикоснуться к симпатичному нам человеку свойственно почти каждому и это стремление исходит не из сферы сексуальных отношений, оно гораздо глубже – прикосновение к МАТЕРИ есть прикосновение к РОДУ и каждый контакт воспринимается нами, прежде всего, именно в этом контексте.

Вместе с тем, высшая ценность, которой может обладать человек в нашем мире – это СВОЯ ТЕРРИТОРИЯ, часть реальности, на которую никто не может «вторгнуться» без нашего разрешения. Это может быть отдельный кабинет, своя комната, или хотя бы свой стол или кресло. И статус, и мироощущение человека всегда определяется размерами его ТЕРРИТОРИИ. Если у вас есть подчинённые, то вы почти

всегда можете позволить себе накричать на любого из них, лишить премии, урезать зарплату или даже не платить её вообще. Всё это не вызовет катастрофических последствий. Но попробуйте лишить кого-то отдельного кабинета или собственного рабочего стола – это действие будет воспринято как прямое физическое насилие и вызовет соответствующую реакцию.

Известно, что самый эффективный инструмент подавления, разрушения индивидуальности человека – лишение его СВОЕЙ ТЕРРИТОРИИ. Жизнь в условиях общего пространства – в казармах или в тюремной камере накладывает на человека почти неизгладимый отпечаток, хотя и там за ним сохраняют право на обладание какими-то индивидуальными вещами, кусочками СВОЕЙ ТЕРРИТОРИИ. Если же лишить человека вообще всего, то его «я» может быть разрушено в течении нескольких дней. Вместе с тем, он сохранит возможность физического существования, более того, он вполне может стать примерным членом общества.

В этом суть того парадокса, о котором я упоминал. Контакт с другим опасен для человека, обладающего собственным, дельта ритмом, индивидуальным тонким телом. Но для человека, как общественного существа собственный дельта ритм – роскошь, которую могут позволить себе немногие. Более того, всё направлено на разрушение этой структуры тела человека. И это не чья-то злая прихоть, это необходимое условие для того, чтобы люди могли взаимодействовать

между собой, не стремясь при этом уничтожить друг друга. Тем не менее, какие-то элементы тонкого тела, дельта ритма сохраняются в структуре ритмов большинства людей просто как предпосылка их способности к самостоятельному существованию. И поэтому взаимодействие на уровне дельта ритмов происходит почти всегда, и почти всегда оно приводит к определённым нарушениям наших внутренних структур. Проще говоря, если двух человек запереть в одной камере, *запретив при этом любые формы общения*, то в 100 % случаев слабейший из них заболеет и умрёт. Процесс может занять несколько дней, недель или месяцев, но конечный результат всегда будет именно таким.

Из этого правила есть три исключения.

*Во-первых, это кровное родство. То есть люди, имеющие близкий к нам генетический код оказывают на нас гораздо меньшее воздействие, то есть мы вполне можем ужиться, вернее, физически сосуществовать с ними на одной территории.*

*Во-вторых, это наши сексуальные партнёры. Секс – многоуровневый процесс и на уровне дельта ритмов он не имеет ничего общего с продолжением рода. Здесь цель – обмен определёнными информационными структурами, приводящий к гармонизации наших «тонких тел», к возможности их физического сосуществования.*

Не так давно было обнаружено, что в определённых структурах женского тела до конца её жизни сохраняются фраг-

менты ДНК всех её сексуальных партнёров. Более того, соответствующие исследования позволяют со 100 % гарантией установить не только факт «измены» женщины, но определить – кто конкретно принимал в этом участие. При этом, чем интенсивнее были сексуальные отношения, тем большим изменениям подвергалась «информационная матрица» женщины, то есть тем похожее на партнёра она становилась.

Секс на уровне дельта ритмов вообще парадоксален. Пока партнёр обладает «индивидуальностью», пока он отличается от нас мы активно используем тот инструмент, который позволяет нам изменить его, подогнать его под свои рамки. Но как только результат достигнут – общность биоэнергетических структур позволяет нам комфортно сосуществовать друг с другом, то сексуальная активность идёт на спад. С одной стороны – почти полное взаимопонимание, теплота и душевный комфорт, то есть все слагаемые для счастливой семейной жизни, а с другой стороны – снижение сексуального влечения между партнёрами почти до нулевых отметок. И пока секс остаётся на уровне дельта ритмов, на уровне «переделки» партнёра (а это у человека господствующий уровень сексуальных отношений), такой вариант развития событий неизбежен.

Хотя выход есть и очень многие пары его используют, не понимая механизма его действия. Включение в своё тело внешних информационных структур, то есть «супружеская измена» сразу же уменьшает достигнутый уровень гар-



монии, делая партнёров «чужими», подлежащими дальнейшей «переделке». А это значит, что все механизмы сексуальной активности на уровне дельта ритмов запускаются вновь.

В-третьих, есть определённая форма дельта ритма, при которой другой человек окружается, «обволакивается» тонким телом партнёра по взаимодействию, как бы включается в его структуру. Такая форма общения на уровне дельта ритмов по субъективным ощущениям комфортна и приятна, хотя, при постоянном взаимодействии, она также ведёт к уничтожению слабейшего, к его растворению в структурах сильного. Проще говоря, человек, попавший внутрь поля другого, через некоторое время полностью утрачивает способность к самостоятельному существованию, вернее – к самостоятельному принятию решений. Оставшись один, он оказывается абсолютно беспомощным. И не потому, что он знает или умеет недостаточно, он может знать и уметь всё на свете. Просто тот центр, который позволяет принимать решения, в данном случае может функционировать только под воздействием внешних дельта ритмов, ритмов «поглотившего» его партнёра.

Последний вариант в чистой форме встречается достаточно редко, обычно всё сводится к компромиссу, когда два человека сообщая утрачивают индивидуальность и конструируют некое подобие общего тонкого тела. Но и в этом случае они могут сосуществовать на одной ТЕРРИТОРИИ.

*Тем не менее, все эти формы в современном мире – не пра-*

вило, а исключение из правил. В большинстве случаев, любой контакт с другим человеком всегда несёт в себе разрушительный потенциал. Собственно говоря, об этом знает каждый по своему собственному опыту. При взаимодействии с другими людьми (кроме сексуальных контактов) мы всегда сохраняем определённую дистанцию (от 50 см до 1–1,5 метров) позволяющую нам избежать травмирующего воздействия. И если наш собеседник в одностороннем порядке сокращает безопасную дистанцию, это воспринимается нами как агрессия, каковой она, по сути, и является.

Но как правило, реальная угроза невелика. На наши дельта ритмы, на оболочку тонкого тела влияют очень многие процессы – магнитные бури, атмосферные явления и т. п. и это влияние мы ощущаем адекватно, то есть как ухудшение физического самочувствия. Более того, если наш дельта ритм устойчив, то мы всегда найдём способ уменьшить неблагоприятное воздействие – изменить положение тела, вид деятельности, заслониться каким-то другим объектом и т. п. Если же чужеродный объект не слишком велик, в некоторых случаях мы можем непосредственно воздействовать на него, не прилагая никаких видимых усилий. И он или разрушится, или отступит на необходимую дистанцию. Всё это обычные танцы в ритме ДЕЛЬТА, и в них нет чрезмерных угроз. Но только до тех пор, пока мы не вышли на уровень главного ритма.

**САМОДОСТАТОЧНЫЕ** люди, о которых я говорил, ещё не

представляют собой реальной угрозы для окружающих. То есть они опасны постоянной готовностью к убийству другого человека и к собственной смерти, и эта исходящая от них ОПАСНОСТЬ сразу же ощущается любым другим человеком, заставляя его сдаваться без борьбы. Но они притягивают, а не отталкивают. Взаимодействие с ними приятно хотя бы потому, что они иницируют в нас частичку силы. Поэтому, если наши контакты кратковременны, то никакой угрозы не возникает.

Но всё может быть гораздо хуже. Наверное, каждому приходилось встречать людей, находится рядом с которыми тяжело в буквальном смысле этого слова. Это как раз воздействие на уровне дельта ритмов. При определённой интенсивности, при воссоздании ГЛАВНОГО ритма оно становится смертельно опасным. При этом нет никакой агрессивности. Человек просто движется по своему маршруту, а то, что все его «враги» убегают или погибают уже при его приближении, он просто не замечает. Если он действует на уровне главного дельта ритма, то он просто не успевает осознать угрозу – её источник или уничтожается или отбрасывается за пределы его восприятия быстрее, чем осознаётся исходящее от него вредоносное воздействие.

Естественно, что существование людей с главным дельта ритмом представляет постоянную и смертельно опасную угрозу почти для всех окружающих людей. Но дело даже не в этом. Эти люди, если бы они существовали, оказались

бы угрозой для гораздо более могущественных сил. Дельта ритм – это ритм ДРЕВНИХ, противостоящего и враждебного нам мира, а человек, после обретения им самосознания, способности различать «добро и зло», может сделать этот ритм основным в своей жизни, сохраняя при этом доступ ко всей энергии нашего МИРА, и обретая возможность использовать её для собственного роста. Результаты этого могли бы стать катастрофичными и для нашего мира, и для всей реальности. И как только некие силы попытались использовать раскрывшуюся перед ними возможность, то сразу же были созданы барьеры, отделившие человека от главного, дельта ритма.

Змей был хитрее всех зверей полевых, которых создал Господь Бог. И сказал змей жене: подлинно ли сказал Бог: не ешьте ни от какого дерева в раю?

И сказала жена змею: плоды с дерев мы можем есть, только плодов дерева, которое среди рая, сказал Бог, не ешьте их и не прикасайтесь к ним, чтобы вам не умереть.

И сказал змей жене: нет, не умрете, но знает Бог, что в день, в который вы вкусите их, откроются глаза ваши, и вы будете, как боги, знающие добро и зло.

И увидела жена, что дерево хорошо для пищи, и что оно приятно для глаз и вожделенно, потому что дает знание; и взяла плодов его и ела; и дала также мужу своему, и он ел.

И открылись глаза у них обоих, и узнали они, что наги, и сшили смоковые листья, и сделали себе опоясания.

И услышали голос Господа Бога, ходящего в раю во время прохлады дня; и скрылся Адам и жена его от лица Господа Бога между деревьями рая.

И воззвал Господь Бог к Адаму и сказал ему: [Адам, ] где ты?

Он сказал: голос Твой я услышал в раю, и убоился, потому что я наг, и скрылся.

И сказал [Бог]: кто сказал тебе, что ты наг? не ел ли ты от дерева, с которого Я запретил тебе есть?

И сделал Господь Бог Адаму и жене его одежды кожаные и одел их.

И сказал Господь Бог: вот, Адам стал как один из Нас, зная добро и зло; и теперь как бы не простер он руки своей, и не взял также от дерева жизни, и не вкусил, и не стал жить вечно.

И выслал его Господь Бог из сада Эдемского, чтобы возделывать землю, из которой он взят.

В этом фрагменте из КНИГИ БЫТИЯ описывается вся суть произошедших когда-то событий.

*Змей, который был ХИТРЕЕ всех созданий Господа...*

*Запрет на ЗНАНИЕ, дерево которого, кстати сказать, росло рядом с деревом ЖИЗНИ, дарующим бессмертие...*

*Обретение знания и мгновенно последовавшее наказание – отчуждение от собственного тела...*

*Одежда, как знак и способ изгнания из рая...*

Забавно то, что фрагмент, в котором подтверждается «правдивость» змея и обман человека Господом сохранился в текстах священного писания без какой-либо редакционной доработки. А это значит, что в нём содержатся крупинки знания, исходящего из более высоких уровней...

Но вернёмся к сути совершённых изменений. Тонкое тело, ДЕЛЬТА – тело соединено непосредственно с физическим телом человека, оно является его продолжением, почти бесконечным расширением в пространстве. То есть человек, обладающий ДЕЛЬТА – телом может соприкасаться одновременно с громадным количеством объектов реальности, получая от них энергию особого рода, используемую для выращивания «бессмертного кристалла» – предпосылки и результата главного дельта ритма. Но этот процесс происходит, только если тонкое тело является «сознательным», то есть человек воспринимает сам факт его существования. Именно эта возможность и была заблокирована.

Стыд, испытанный Адамом в Эдеме, не имел и не мог иметь никакого сексуального оттенка. Это было отвращение к собственному телу, к определённым органам, играющим ключевую роль во взаимодействии с тонким телом, в формировании главного дельта ритма. А отвращение, отторжение от собственного тела сразу же разорвало связь между «я» и тонким телом.

Кроме того, в поддержании главного дельта ритма особую роль играет целостность внутренней энергетической оболоч-

ки, окружающей всё наше тело на расстоянии 0,5–3 и более см. Убедиться в её существовании может каждый, просто «вычерчивая» пальцем одной руки любые фигуры над ладонью другой руки. Это оболочка очень податлива, и она разрушается под любым воздействием извне, в том числе – под «давлением» любых предметов одежды. А разрушение этой оболочки, особенно её разделение на верхнюю и нижнюю часть сразу же блокирует главный дельта ритм.

Есть ещё один механизм, связанный с особенностями нашего восприятия реальности на уровне, дельта ритма. Здесь задействованы преимущественно органы осязания, осязания всем телом, всеми клеточными рецепторами. Естественно, что поступающие сигналы очень слабы и что бы их слышать, необходимо находиться в «полной тишине». А постоянное раздражение клеточных рецепторов носимой нами одеждой по своей громкости равносильно шуму реактивной турбины, ревущей под самым нашим ухом. Естественно, в таком грохоте мы просто не в состоянии «услышать» что-нибудь ещё.

Но всё это внешние факторы. Главное – блокировка некоторых энергетических структур внутри нашего тела. Есть центральный канал, соединяющий семь центров, семь чакр, соответствующих РИТМАМ ТАНЦА. И с неких пор нижний центр, связанный как раз с зоной, дельта ритмов, отделён от остального тела «узлом», разрывающим свободный ток энергии. Пока этот разрыв существует, восстановление главно-

го дельта ритма невозможно. А ликвидация разрыва – это и есть преодоление отчуждения от собственного тела.

Я не буду здесь давать конкретные и детальные рекомендации, по сути, данной проблемы. Все вопросы, связанные с преодолением отчуждения от тела столь же болезненны, сколь значительны результаты, которые они дают. Поэтому обсуждать их можно только в более узкой аудитории. Хотя некоторые аспекты и некоторые техники мы затронем при дальнейшем изложении. А пока же остановимся на одном моменте, который позволяет добиться некоторых результатов, не решая главной проблемы.



## 2.1.1. Танец жизни



Овладение главным дельта ритмом – отдалённая и непонятная пока цель. Гораздо ближе для нас другой вопрос – восстановление и оздоровление нашего собственного тела. Дельта ритмы связаны с процессами передачи определённого рода энергии, которая по своему качеству очень близка к «мёртвой воде» из сказок. То есть эта энергия может восстановить изначальную правильную структуру всех элементов

нашего тела.

Об энергетическом характере танца знает каждый. Когда мы танцуем, когда мы полностью отдаёмся мелодии, мы в состоянии проделать огромную физическую работу и при этом не только не устать, а наоборот – обрести силу. В некоторых ритуалах танец может продолжаться несколько часов или даже несколько дней, что с точки зрения обычных представлений об энергетическом потенциале человеческого тела представляется абсолютно невозможным.

Секрет в том, что вся наша мускулатура, весь опорно-двигательный аппарат является не только органом действия, расходующим энергию, но и органом восприятия, позволяющим воспринимать энергию извне. Если ритм сокращения наших мышц совпадает с некоторыми базовыми ритмами, то они входят в состояние резонанса со внешними источниками энергии и в результате каждая мышца получает больше энергии, чем затрачивает на своё сокращение. ТАНЕЦ, правильный танец позволяет нам вступить в контакт с огромным множеством грандиозных процессов, начиная с погодных катаклизмов и заканчивая процессами космического характера. И дело не в том, чтобы повлиять на эти процессы с помощью правильного танца – сделать это очень сложно, главное – стать их частью, чтобы напитаться их энергией.

Если отвлечься от огромного множества вариантов ТАНЦА ЖИЗНИ, то общим правилом является увеличение поступающей энергии при учащении ритма сокращений мышц.

То есть максимальным энергетическим потенциалом обладают движения, с частотой приближающейся с главного дельта-ритма – около четырёх колебаний в секунду. Разумеется, для обычного танца, состоящего из набора заученных движений, такая частота является запредельной. Но есть способ обойти это ограничение.

Мышцы нашего тела сокращаются под действием нервных импульсов, частота которых никогда не достигает нужных значений. В то же время каждой мышце присущ внутренний ритм. Их соединение образует сложнейший гармонический узор, который и является **ТАНЦЕМ ЖИЗНИ**. Проблема только в том, что мы не можем пробудить его сознательно. Но всегда есть обходной вариант. Другое дело, что он опасен. Область дельта ритма заблокирована очень могущественными силами и стараясь разрушить барьер, мы всегда бросаем вызов этим силам. Если мы потерпим поражение, то самое малое, что с нами может случиться – это судорожный припадок. Поэтому если у вас есть хоть малейшая предрасположенность к эпилептическим припадкам, то лучше воздержаться от любых экспериментов в этой области. Но даже если вы абсолютно здоровы, то риск остаётся. Поэтому решайте сами. Можно попробовать, но если ваше тело будет противиться, то надо сразу же остановиться.

А теперь сама техника.

В нашем теле с главным дельта ритмом в наибольшей степени связаны ягодичные мышцы и мышцы нижней части жи-

вота. В роли транслятора, передающего исходный ритмический рисунок на всё наше тело и наше сознание проще всего использовать мышцы рук. То есть в общем виде техника сводится к пробуждению неких внутренних движений мышц живота, ягодиц и ног и к передаче этого ритма рукам (кистям) рук и всему телу. Это проще сделать, чем объяснить – как это сделать. Тем не менее, основные правила можно сформулировать.

Прежде всего, надо обеспечить полный контакт тела с внешним миром. Одежда, по уже указанным причинам, всегда искажает и ослабляет воспринимаемые нами энергетические поля. Поэтому нагота здесь является обязательным условием.

Есть определённые условия по выбору времени и местопребывания. Выбор местопребывания достаточно подробно рассмотрен в первом кратком выпуске МАГИИ БЕССМЕРТИИ, которую вы без труда можете скачать из ИНТЕРНЕТА. Что же касается времени, то лучшим является время полнолуния. Но в принципе, для первых этапов эти условия не являются обязательными. То есть начинать можно почти всегда и почти везде.

Исходное положение тела должно быть вертикальным. Если момент будет благоприятным и вам удастся сразу же добиться успехов, то в процессе упражнений положение тела может меняться самым причудливым образом. Но вначале позвоночник всегда должен быть выпрямлен.

Иногда достаточно одного только внутреннего настроя. То есть стоит вам встать и «прислушаться» к названным группам мышц, как они постепенно придут в движение, начав танец, в которое вовлекается всё ваше тело. В этом случае ваша задача — не мешать происходящему. Сделать это трудно, осознание того, что ваше тело может существовать и двигаться независимо от вашего сознания приводит почти любого человека в состояние УЖАСА, на котором всё заканчивается. Но если продолжать упражнения снова и снова, то эти движения, этот ритм станут привычным для вас и уже не будет пугающим.

Обычно наши мышцы слишком закрепощены, слишком связаны с устойчивыми двигательными стереотипами, поэтому предыдущего приёма оказывается недостаточно. В этом случае попробуйте в максимально быстром темпе приставать на носки и жёстко опускаться на пятки, как бы раскачивая мышцы ягодиц и низа живота. Через какое-то время вы попадёте в правильный ритм и ваши мышцы поддержат это движение и усилят его. То есть ваше тело начнёт подсакивать на месте само по себе, без всяких усилий с вашей стороны. Очень своеобразное ощущение, которое нельзя ни с чем перепутать. Сначала это будет продолжаться только несколько секунд, но потом периоды спонтанной двигательной активности будут становиться всё более продолжительными.

Для того, чтобы подключить к ритму нижних мышц ру-

ки и всё тело, достаточно просто расслабить кисти опущенных рук. Они сами придут в движение и передадут его ритм всем мышцам рук, груди и спины. Простейшие подскоки станут превращаться в сложный и очень быстрый танец, каждое движение которого будет исходить из вашего тела, танец, в котором нельзя ничего изменить и нельзя ничего добавить. Есть общие ритмы, но сам рисунок индивидуален для каждого человека. Поэтому нельзя научиться **ТАНЦУ ЖИЗНИ**, глядя на другого. Можно только пробудить его изнутри.

Это очень длительный процесс. Полностью овладеть этим искусством почти невозможно. Вернее, рисунок танца усложняется по мере вашего движения вперёд. Но даже первые этапы дают очень многое. Достаточно научиться поддерживать ритм хотя бы 15–20 секунд и вы почувствуете, как всё ваше тело становится сильнее, как оно наполняется какой-то внутренней энергией, достаточной для того, чтобы справиться со всеми текущими проблемами. И как только вы и ваше тело ощутите непосредственно мощь этих упражнений, вам уже не надо будет **ЗАСТАВЛЯТЬ** себя заниматься ими, сам процесс будет доставлять вам удовольствие.

Одно маленькое замечание. На первом этапе вы будете производить чрезвычайно комичное впечатление (голый человек, скачущий на одном месте и беспорядочно «дрыгающийся» всем, что может двигаться). Любые связанные с этим переживания сразу же заблокируют энергетическую составляющую **ТАНЦА**. Поэтому лучше делать это в полном оди-

ночестве.

*Я говорил о том, что активированный дельта-ритм представляет смертельную опасность для окружающих людей, но это не совсем так. Гармонизация нашего сознания и нашего тела на этом уровне обеспечивает устойчивость нашего физического тела, а в предельном случае – его почти абсолютную неуязвимость. Но правильный дельта ритм может быть сбалансирован высшим ритмом, а может стать основным ритмом нашего сознания и нашего тела. В первом случае никакой опасности для окружающих нет, по крайней мере до тех пор, пока они не попытаются «напасть» на вас. Просто ваши горизонты расширяются до космических масштабов и вам совершенно незачем расширять то пространство, которое может занять ваше тело в нижнем, материальном мире. Устойчивость, неуязвимость физического тела для вас здесь только точка опоры.*

*Но если дельта ритм становится основным ритмом вашего тела и вашего сознания, то мир сужается до тех пределов, которые доступны вашему физическому восприятию. Тогда ваша цель – расширить свое жизненное пространство до максимальных пределов. Овладев главным, дельта ритмом, вы получите инструмент, которому почти никто не может противостоять. И тогда вы становитесь смертельной угрозой для всего сущего.*

*В любом случае этот уровень для современного человека почти недоступен. Могут быть исключения, но обычно лю-*

бое взаимодействие на уровне дельта ритма быстро переходит в следующую фазу, на уровень тэта ритма.



## 2.2. Тэта-ритм



Уровень тэта ритма – это уровень питания. Если объект (человек) не обладает качеством самодостаточности, то он может существовать только пожирая других. Съесть или быть съеденным – вот единственные формы общения на этом уровне.

С точки зрения энергетических процессов, тэта ритмы связаны с формированием внутри любого живого существа определённой структуры, обычно называемой «астральным» телом, превращающей его в часть целого – РОДА. Изначаль-

но эта структура неустойчива и её существование обеспечивается только за счёт постоянного поступления энергии извне. А тэта ритмы как раз и являются инструментом такого энергообмена.

Можно сказать и по-другому. Если дельта тело человека не сформировалось в достаточной степени, а вернее – утратило изначальную целостность, то оно может существовать только в том случае, если «дыры» этого тела закрываются некой энергетической субстанцией, которая и является «астральным» телом. Другое дело, что при некоторых условиях эта субстанция может обрести качество целостности и способность к самостоятельному существованию.

В любом случае на уровне тэта ритма мы сужаем сферу взаимодействия с внешним миром до уровня конкретного человека, или объекта, который может стать либо пищей (жертвой), либо охотником. Всё остальное просто перестаёт для нас существовать. Общение всегда обмен энергиями, а на уровне тэта ритмов этот обмен становится односторонним. То есть мы можем либо подчинить себе другого, либо подчиниться ему. В первом случае мы можем использовать другого вплоть до полного извлечения из него жизненной энергии, во – втором случае другой может использовать нас точно таким же образом, а это смертельно опасно. Третьего варианта здесь не существует.

Отличие этого варианта от рассмотренного выше в том, что на уровне дельта ритмов человек взаимодействует со

всем миром, практически не выделяя в нём конкретные объекты. Для него важно его собственное место, его собственные ощущения, собственная энергетика. Поэтому прямое воздействие на конкретного человека является лишь одним из бесчисленного множества вариантов изменения ситуации в свою пользу.

Во втором случае, активность сосредотачивается непосредственно на привлекающем или травмирующем нас объекте, все другие варианты не учитываются и энергетическое взаимодействие с целостным миром превращается в противоборство с одним отдельно взятым элементом этого мира – с другим человеком. А это далеко не всегда правильная реакция.

Дело в том, что есть конфликты, в которых мы проигрываем всегда и причина этих конфликтов заключена в нас самих. Другой человек выступает в роли некоего орудия реальности, посредством которого она сообщает нам о нашем несовершенстве. Поэтому наша «победа» над другим человеком, в этом случае не даёт ничего, пока мы не изменимся сами. На место одного «побеждённого» придёт несколько других, и мы будем продолжать сражаться с ними всю свою жизнь, растрачивая на это всю свою силу. Это ПРАВИЛО ИГРЫ и действуя таким образом мы лишь выполняем своё «биологическое» предназначение. Тем не менее, что-то здесь можно понять, а что-то и изменить.

Та структура тэта ритма, с которой мы сталкиваемся в

обыденной жизни проявляется во вполне привычных ритуалах общения, когда один ЗАСТАВЛЯЕТ другого сделать что-то в угоду себе и вопреки воли другого. Это может быть не обязательно действие, чаще это требование признать собственную неправоту, а значит правоту, ПРЕВОСХОДСТВО агрессора. Сам предмет спора значения не имеет, главное здесь – разрушение определённых структур энергетического тела другого человека.

Внешняя сторона энергетической оболочки тела тэта ритмов связана с теми качествами, которые проявляются во взаимоотношениях с другими людьми и прежде всего – с нашим местом в «иерархии». Когда мы подчиняемся другому и действуем наперекор собственной воли, мы убеждаемся в том, что некоторыми качествами мы не обладали, мы «утрачиваем» их, разрушая энергетическую оболочку, а высвобождающаяся энергия может быть легко использована другим человеком. Даже элементарная победа в элементарном споре означает разрушение у проигравшего той частицы «я», которая связана с его представлением о возможностях собственного интеллекта, и высвобождающаяся энергия почти всегда является желанной наградой для победителя. Поэтому мы так не любим проигрывать даже в мелочах.

В действительности, интеллект здесь не при чём. В основе этой формы общения всегда лежит превосходство в силе, или устойчивость и интенсивность тэта ритмов, напрямую связанных с развитием соответствующей энергетиче-

ской структуры, с её целостностью. Есть люди, обладающие «внутренней силой», люди, возражать которым нам очень трудно, или даже невозможно, люди, превосходство которых мы чувствуем даже тогда, когда наш социальный статус неизмеримо выше. Есть так называемый «цыганский» гипноз, позволяющий взять другого, интеллектуально гораздо более развитого человека под полный контроль. Всё это связано с активацией тэта ритмов. Вообще почти всё, что мы обычно вкладываем в понятие «сила человека» как раз и относится к уровню тэта ритмов.

Но здесь есть один важный момент. В энергии этого уровня нуждаются люди с неустойчивым тэта ритмом, то есть люди, «энергетическое тело» которых или не сформировалось, или сформировалось неправильным образом. Кроме того, возможен вариант, при котором тэта ритм становится главным ритмом человека, обеспечивающим существование всех его других структур, в том числе – физического тела. И в том, и в другом случае поступление энергии извне является обязательным условием существования, поэтому люди с таким рисунком тэта ритма вынуждены становятся инициатором всех игр в «руководство-подчинение», всех межличностных конфликтов и гораздо более зловещих форм танца на этом уровне.

Если же главный тэта ритм иницируется изнутри, за счёт существования других структур, то человек не нуждается в энергии этого уровня. Его сила расходуется только на

предотвращение агрессии или на достижение каких-то глобальных целей. А эта сила настолько велика, что любое противоборство становится бессмысленным. И другой человек вынужден либо признать его превосходство, либо покинуть совместную территорию.

Что же касается конкретных форм энергообмена, то здесь главным инструментом является СТРАХ человека.

## 2.2.1. Страх



С точки зрения энергетики процесса всё очень просто. Правильный тэта ритм устанавливается тогда, когда движение энергии по каналам нашего тела не встречает дополнительных преград. То есть единственное, что требуется – ослабить мышцы, которые не заняты непосредственно в выполнении какой-то работы. Но сделать это очень трудно.

«Зажатость» современного человека – его основное качество. Даже в тех редких случаях, когда он ведёт себя «раскрепощено», он лишь использует некоторые двигательные

стереотипы, некоторые заученные движения, которые почти не снижают уровень его излишнего мышечного напряжения. В основном это связано с развитием «социального» тела человека, тела «паразита», о котором мы поговорим позже. Но есть механизм, который имеет прямое отношение к взаимодействию между людьми.

Каждый раз, когда мы взаимодействуем на уровне тэта ритмов (решаем вопрос о том, кто из нас главный) напряжённость наших мышц, скованность нашего тела усиливается в том случае, когда мы проигрываем, и наоборот, мы расслабляемся, когда побеждаем. Это факт, известный каждому из его собственного опыта. Вспомните те случаи, когда вы не знали, куда деть свои руки, когда вы просто не могли сесть удобно и т. п. Вспомните двигательные реакции «побеждённого» вами человека.

А дальше всё происходит само собой. Дополнительное напряжение мышц блокирует свободное движение энергии по телу или, иначе говоря, усиливает определённую составляющую тэта ритма, связанную с излучением энергии во вне. Рядом находится «победитель», и его расслабленные мышцы и его спокойный тэта ритм как раз и является приёмником этой энергии. Разумеется, это крайне упрощённая схема, но суть дела она передаёт.

Здесь необходимо сделать одно уточнение. Мышцы тела бодрствующего человека всегда находятся в определённом напряжении. Собственно говоря, это то, что не даёт ему



уснуть. Тэта ритм – основной энергетический источник нашего существования, по крайней мере до тех пор, пока мы не научимся использовать другие источники и только напряжение, «тонус» мышц позволяют большинству из нас существовать в состоянии бодрствования. Более того, повышение тонуса, напряжённости мышц (например – при угрозе нападения) даёт нам дополнительные силы, которыми мы можем распоряжаться по собственному усмотрению. Тот же механизм лежит в основе тонизирующего эффекта физических упражнений. То есть мышечная активность, сама по себе, является определённым трансформатором, позволяющим нам превращать неподвластную нам энергию, дельта ритмов в ту силу, которую мы называем жизненной силой человека и которую мы можем использовать в своей сознательной деятельности.

Но есть громадная разница между обычным напряжением мышц, и тем напряжением, тем ритмическим рисунком тэта ритмов, который возникает, когда мы готовы подчиниться. Эта два полярных механизма, связанных с разными группами мышц и мышечных волокон. Проще говоря, есть мышцы, напряжение которых делает нас сильнее, а есть мышцы, напряжение которых ослабляет нас. В первом случае энергия концентрируется в некоторых центрах нашего тела, а во втором она рассеивается во вне. Более того, она может быть легко извлечена из нас, независимо от нашего желания.

Понять сказанное можно на простом примере. Допустим,

вы столкнулись с чем-то, представляющим для вас прямую угрозу – нападение бандита, угроза падения с большой высоты и т. п. Ваше тело при этом может принять одну из трёх форм.

В идеальном случае произойдёт мобилизация всех ваших внутренних сил. Тэта ритм выровняется, приблизиться к частоте правильного ритма, а его амплитуда резко возрастет. Субъективно это переживается, как полная концентрация на внешнем мире, не на угрозе, а на тех реальных действиях, которые необходимо предпринять для её преодоления. Со стороны всё выглядит так, как будто вы стали в два-три раза больше и мощнее. То есть действительно увидеть это могут немногие, но в какой-то форме эта информация доходит до сознания оппонента обязательно. Это – форма ДЕЙСТВИЯ, связанная с полным напряжением «правильных» групп мышц, и обеспечивающая максимальную концентрацию всех доступных вам сил. Иначе говоря, здесь вы полностью подчиняете себе своё тело или, вернее, полностью соединяетесь с ним.

Это редкий случай. Обычно наше тело принимает иную форму – форму СТРАХА. Наиболее явное его проявление – нервная дрожь, беспорядочное сокращение и расслабление всех мышц нашего тела. Тэта ритм становится беспорядочным и вся энергия, которой мы располагаем, беспорядочно излучается в пространство. Эта энергия почти не может использоваться другим человеком, но она никогда не пропада-

ет. Всегда есть что-то, стоящее за нашими страхами и оно, как правило, питается именно этой энергией. Собственно говоря, мы все прекрасно знали это в раннем детстве, когда ТЕМНОТА воспринималась нами как врата, через которые наш СТРАХ мог впустить кого угодно. Даже у взрослого человека где-то глубоко внутри есть уверенность в том, что в нашем страхе достаточно силы, чтобы воплотить в реальности самый жуткий кошмар. Иногда именно это и происходит. Но только в том случае, если корни нашего страха выходят за рамки обыденности.

Обычно мы просто утрачиваем контроль над своим телом, вернее делим его со СТРАХОМ. Часть мышц по-прежнему подчиняется нам, а часть продолжает «праздновать труса». И поэтому у нас могут быть два варианта.

Поскольку при этой форме тэта ритмов сохраняется тонус «правильных» мышц, сохраняется и возможность возврата к первой форме. Надо только сделать первый шаг, который превратит СТРАХ БУДУЩЕГО в РЕАЛЬНОСТЬ НАСТОЯЩЕГО: начать спуск с крутой горы, нанести первый удар в драке и т. п. Правда, результат здесь непредсказуем, вернее, он определяется количеством личной силы человека, установить которое заранее очень трудно. То есть мы можем начать действовать, не перестав бояться, а в этом случае мы или погибнем, или проиграем. Но это не самый худший вариант.

Гораздо хуже, если мы ОТКАЖЕМСЯ от своего тела. Ес-

ли угроза не уменьшается, а мы так и не решились сделать что-нибудь, наше тело оказывается, как бы парализованным. Мы не можем пошевелить ни рукой, ни ногой, не можем убежать, не можем даже позвать на помощь. Фактически мы отдали всё, что у нас было – наше тело, нашу возможность действовать. И с точки зрения энергетики процесса факт отказа от тела – наше самое большое поражение.

Дело в том, что тэта ритмы и те энергетические структуры, которые с ними связаны, не могут существовать сами по себе длительное время. Они нуждаются в каком-то центре, в «я» и, если прежний центр оказывается разрушенным, вся энергия вытекает к любому, кто готов её принять. Есть известное выражение – «...упиваться беспомощностью жертвы», и именно оно в полной мере передаёт суть происходящего.

Проще говоря, когда страх обретает форму БЕСПОМОЩНОСТИ, когда напрягаются «парализующие» нас мышцы, то с энергетической точки зрения мы утрачиваем право на существование и нашу энергию может забрать любой желающий. Таковы правила игры.

Разумеется, это крайние варианты. Обычно всё происходит в смягчённой, почти незаметной форме. Мы побоялись возразить, промолчали, когда нам было, что сказать, отступили, хотя могли бы победить – всё это часть нашего обыденного существования, под которую мы даже подводим некую теоретическую базу – «бесконфликтность», «разумный ком-

промисс» и т. п. В действительности, когда в основе нашего поведения лежит хотя бы крупица СТРАХА никакой компромисс невозможен. Каждый наш проигрыш – эта «рана», которая фиксируется в узоре нашего тэта ритма и которая делает нас легкой добычей для любого, кто решит «полакомиться» нами. Конечно, большинство людей не может видеть эти «раны», эти дыры в нашей энергетической оболочке непосредственно. Тем не менее, почти каждый легко воспринимает их на интуитивном уровне, безошибочно распознавая «слабака», как бы представительно тот не выглядел. В принципе, достаточно понять, осознать этот факт, как очень многие проблемы разрешаться сами собой. Отступление из-за СТРАХА всегда хуже, чем смерть, как бы дико это не звучало. Секрет в том, что, если вы примете это, вас никто не поставит перед проблемой выбора. Избавившись от страха, можно отступать сколько угодно и это всегда будет только тактический ход, ведущий вас к неизбежной победе. Умирать совершенно необязательно, надо быть просто к этому готовым, и тогда никто не посмеет напасть на вас.

Это важный вопрос, о котором мы поговорим немного позже. Пока же важно понять, что все эти изменения тэта ритма обратимы. Можно, например, струсить десять раз, а на одиннадцатый всё-таки спрыгнуть с парашютом или дать сдачи. И всё – ваши раны или дыры начнут заживать и заживут полностью. Но есть вещи или поступки, последствия которых почти невозможно изменить.

У каждого человека есть некие «табу», запрещённые действия. Большая часть их связана с издержками воспитания, с формированием «тела паразита», некоторые действительно имеют статус правила реальности. В данном случае эта разница не имеет значение. Важно лишь то, что наше «я» держится, в большинстве случаев, только на этих «табу». И это – самый центр нашего существования.

Когда мы пугаемся до стадии оцепенения, до стадии беспомощности, нас всегда можно заставить нарушить правила, совершить действия, которые мы считаем абсолютно недопустимыми. Я не буду перечислять их, поскольку эта сфера очень болезненна и одно упоминание о чем-то подобном может оттолкнуть очень многих. Но это факт. Человек, парализованный страхом, сделает всё, что его заставят сделать хотя бы потому, что он уже отказался от своего тела. И последствия этого катастрофичны: «я» человека, его точка сборки окажется разрушенной в самом центре. «Я добровольно сделал то, что я никогда бы не мог сделать» – эта трещина не залечивается ничем. Можно только полностью отказаться от прежнего «я» и вырастить на его месте новое «я». Собственно говоря, эта техника очень эффективна, проблема в том, во всём мире есть, может быть, лишь несколько людей, способных использовать её во благо другим. А в любом другом случае этот путь ведёт только вниз.

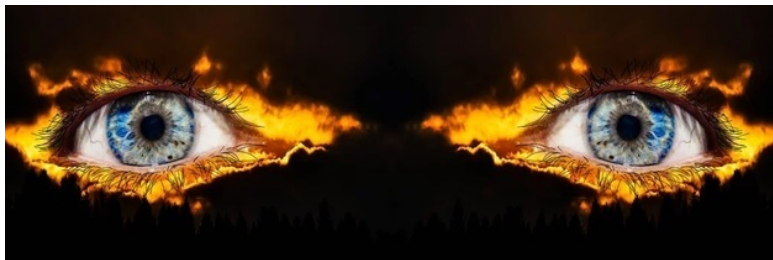
В отличии от уровня дельта ритмов, эффективной техники пробуждения главных трёх ритмов не существует. Все

дисгармонии этого уровня образуют ядро «я» большинства людей, ядро того, что мы считаем своей индивидуальностью, и поэтому наше тело и наше сознание будут противиться любым попыткам гармонизации тэта ритмов. Правда это сопротивление может быть преодолено, но ритуалы, которые используются для этого слишком отталкивающие и ужасающие. Да и результаты могут быть непредсказуемы.

По-настоящему решить эту проблему можно только сверху, то есть найдя «точку опоры» для нашего «я» на одном из высших уровней. А это очень длинный путь. Но есть несколько несложных приёмов, которые дают определённые результаты.

Секрет в том, что хотя энергетические структуры, связанные с тэта ритмом, не воспринимаются нами непосредственно, мы можем распознавать видимую сторону этих структур. А эта сторона всем нам хорошо известна: ВЗГЛЯД, ГОЛОС И ПОЗА.

## 2.2.2. Взгляд силы



Взгляд для человека – основной инструмент взаимодействия на уровне тэта ритмов. ВЗГЛЯД СИЛЫ – это не только вызов, эта сама агрессия. Причём гораздо более эффективная, чем физическое насилие. В драке можно отвечать ударом на удар, можно просто терпеть боль и всё это не сопровождается разрушением действительно важных структур. Но ВЗГЛЯД ВЛАСТИ, которому вы не можете противостоять, сразу же начинает разрушать именно эти структуры. Поэтому мы отводим взгляд, бросаемся в драку, начинаем диалог или совершаем любые другие действия только что бы перевести контакт на другой уровень. То есть мы можем играть в «гляделки», но только потому, что любая предварительная договоренность всегда разрушает ритм, лежащий в основе ВЗГЛЯДА СИЛЫ.

Глаза человека вообще являются уникальным инструмен-



том, который может действовать на всех уровнях нашего существования. ВЗГЛЯД СИЛЫ – способность глаз излучать некие волны в области тэта ритмов. Особенность этих волн в том, что они «стоят на месте», создавая мост, соединяющий нас с тем объектом, на который устремлён наш взгляд. Проще говоря, наш взгляд может становится материальным, как бы превращаясь в «щупальца», оказывающие непосредственное воздействие на объект наблюдения. Сила этого воздействия зависит от степени совпадения наших энергетических структур. ВЗГЛЯД СИЛЫ входит в другого человека как нож в масло, он способен остановить и подчинить примата или собаку, а вот кошка может просто с любопытством наблюдать за нашими упражнениями. То есть в принципе ВЗГЛЯД СИЛЫ может разрушить любой живой объект и множество неживых объектов, но эти способности очень далеки от современного человека. Хотя именно они являются ключом к овладению правильной техникой.

Хитрость в том, что зрительный контакт с другим человеком сразу же пробуждает в нас все комплексы, все «табу», нарушающие правильный тэта ритм, поэтому любые упражнения здесь обречены на провал. А зрительный контакт с «мёртвым» предметом позволяет нам почувствовать энергетическую составляющую процесса, сконцентрироваться на ней. И если мы будем настойчивы, то позже мы научимся сохранять эту концентрацию и при взаимодействии с другими людьми. То есть мы сможем смотреть как бы «в обход» свое-

го маленького «я». И тогда наш взгляд обретёт изначальную силу.

Техника связана с использованием глаз как органа ОСЯ-ЗАНИЯ. Цвет предметов и распознавание образов здесь не имеют значение. Единственное, что важно – научиться ощущать грань между ПЛОТНОСТЬЮ и ПУСТОТОЙ.

Выберете предмет, имеющий чёткую границу и расположенный в «пустоте». Это может быть одинокое дерево, стена дома, или просто книга, которую вы держите в руках. Плавно переводите взгляд с поверхности этого предмета через его границу в «пустоту» – на те предметы, которые в данном случае служат фоном. После нескольких (или нескольких десятков) движений вы явственно испытаете ощущение «провала».

Прислушайтесь к этому ощущению, локализируйте его в пространстве и по отношению к вашим глазам. Вы почувствуете, что его источник – некие плотные «лучи», испускаемые вашими глазами. Когда они натываются на преграду вы ощущаете физическое сопротивление, а когда преграда заканчивается, и они вырываются «на свободу», напряжение пропадает. Повторяйте это, пока полностью не убедитесь в правильности своих ощущений.

Используйте в качестве предмета созерцания собственную ладонь или палец. Если до этого вы всё сделали правильно, то ваша ладонь или палец почувствует физическое давление вашего взгляда. То есть вы действительно ощутите,

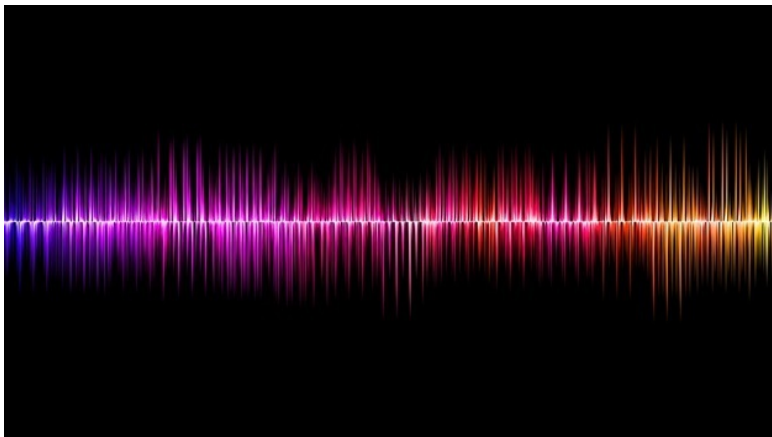
как ваш взгляд «давит» на вашу руку, и это ощущение будет совершенно отчётливым.

Сосредоточьте взгляд в центре ладони (лучше левой) до появления отчётливого ощущения контакта. Через несколько секунд или минут по вдруг ощутите, как ощущение преграды исчезло и заменилось ощущением потока энергии, вливающейся в ваши глаза. Здесь важно чётко зафиксировать в памяти то «выражение» глаз, которое соответствует изменению восприятия.

Вот, собственно, и всё. Вы научились пробивать защиту и извлекать энергию. Разумеется, это было легко потому, что наше тело не оказывает сопротивление нашему взгляду. По отношению к другим объектам, а тем более – другим людям это будет гораздо труднее. Но на вашей стороне преимущество – вы знаете, что делаете, а они нет. Поэтому конечная победа почти гарантирована.

Нельзя забывать, что по большому счёту это только игра. Пока ваш внутренний тэта ритм будет оставаться искажённым, той СИЛЫ ВЗГЛЯДА, которую вам удастся обрести, хватит лишь на несколько секунд, в лучшем случае – минут. Хотя для решения большинства житейских проблем этих секунд вполне достаточно, но результаты становятся устойчивыми лишь при гораздо более глубокой трансформации. А пока этот навык – лишь иллюстрация к сказанному об уровне тэта ритмов.

## 2.2.3. Голос силы



Голос человека – уникальный инструмент воздействия на реальность, гораздо более тонкий и могущественный, чем наши физические действия. Способность издавать звуки свойственна любому объекту реальности, начиная с третьего мира, с мира ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ. Но большинство из них могут звучать только в одной тональности, образовывать гармонический ряд, полностью соответствующий их внутренней структуре. А голос человека теоретически может создавать любые гармонии, входя в резонанс с большинством объектов реальности. Разумеется, диапазон издаваемых нами звуков ограничен некими пределами (приблизи-

тельно от 20 Гц до 20 кгц), но при правильном ритмическом рисунке эти звуки могут «звучать в унисон» с любыми акустическими гармониями, действующими даже на молекулярном и субатомном уровне. Известным проявлением этого факта является способность «разбивать голосом» стеклянные предметы, но здесь имеет место скорее механическое воздействие звуковых волн. А голос способен нести в себе иную и гораздо более могущественную энергию. Собственно говоря, эта его особенность и лежит в основе использования ГОЛОСА на уровне тэта ритмов.

Сила ГОЛОСА известна каждому. Стоит нам услышать голос другого человека, как мы сразу же можем оценить его силу. Любой серьезный внутренний «надлом» обязательно проявляется в интонациях голоса, и наоборот, по некоторым обертонам мы безошибочно распознаём внутреннюю мощь собеседника. Тональность голоса другого человека даёт нам гораздо больше информации, чем его внешний вид. Если бы мы научились слушать правильно, то нескольких слов, сказанных нам любым собеседником на любом языке, было бы достаточно для его правильной и точной оценки. А если мы научимся правильно использовать ГОЛОС, то наше преимущество при взаимодействии на уровне тэта ритмов станет неоспоримым.

ВЗГЛЯДУ СИЛЫ можно противостоять, просто закрыв глаза. От СИЛЫ ГОЛОСА уклониться почти невозможно, даже заткнув уши: эта сила действует непосредственно на

важнейшие структуры нашего тела.

С энергетической точки зрения всё достаточно просто. В области нашего живота, чуть ниже пупка есть определённая полость, которая может участвовать, а может и не участвовать в произнесении нами звуков. Эта полость связана неким каналом с горловым нервным сплетением, а через него – с корнем и с кончиком языка. Канал может быть раскрыт, а может быть почти полностью заблокирован. Проще говоря, есть определённые структуры, связывающие некоторые мышцы нижней части живота с мышцами горла, голосовых связок и языка. Когда они активированы – наш ГОЛОС обретает силу, а если нет, то мы издаём только слабые и безжизненные звуки.

Секрет в том, что СИЛА ГОЛОСА – это процесс излучения энергии, нашей личной силы вовне. Если мы направляем её на подходящий объект, то мы компенсируем потерю энергии, за счёт энергии этого объекта. Но если мы не можем пользоваться СИЛОЙ ГОЛОСА правильно, то мы просто теряем энергию. Современный человек очень болтлив и если бы каждое произнесённое им слово несло в себе силу, то он бы полностью истощил свой энергетический потенциал за несколько часов. А это смертельно опасно. Поэтому те механизмы, которые лишили нас СИЛЫ ГОЛОСА по сути являются механизмами, защищающими нас от собственной болтливости. С этой точки зрения обретение СИЛЫ ГОЛОСА может быть очень опасным.

Рассмотрим обычную ситуацию – разговор на «повышенных тонах». Повышение громкости голоса выше определённого уровня в большинстве случаев активизирует структуры, наполняющие его силой. Громкий крик, обращённый на другого, производит такой же эффект как физическое воздействие – когда на нас кричат, «давят голосом», наше первое инстинктивное желание – «сжаться в комочек», уменьшить поверхность соприкосновения с травмирующим фактором. Но нормальный человек может кричать не более нескольких минут, а если ему удаётся попасть в правильный тональный ряд – то лишь несколько секунд. За это время он истратит всю энергию, которой располагает. То есть кричать он может и дольше, но его крик лишится силы и будет производить только комичное впечатление. А дальше всё зависит от произведённого эффекта.

Если крик достиг цели, то тональность голоса собеседника полностью меняется. Её основой становятся «виноватые», «заискивающие», «слабые» интонации в голосе другого человека. И эти интонации играют ту же роль, что и СИЛА ГОЛОСА, но с обратным знаком. СИЛА ГОЛОСА позволяет нам сконцентрировать энергию на другом человеке или на любом объекте для того, чтобы воздействовать на него, а СЛАБОСТЬ ГОЛОСА позволяет нашей энергии вытекать из нашего тела, как кровь вытекает из раскрытой раны. Собственно говоря, механизм тот же самый, только травма, «рана» наносится на энергетическом уровне.

В результате «нападающий» очень быстро восстанавливает растраченную энергию и даже пополняет запас за счёт энергии «жертвы». То есть СИЛА ГОЛОСА используется по назначению – как инструмент, позволяющий извлекать энергию из внешнего мира. И с точки зрения энергетики процессов уровня тэта ритмов – это правильный и эффективный вариант. Но он достаточно редок.

Гораздо чаще голос нападающего слишком слаб для того, чтобы оказать нужное воздействие. Поэтому «жертва» либо переходит в контрнаступление (оба собеседника начинают орать друг на друга), либо сохраняет спокойствие. В обоих случаях использование СИЛЫ ГОЛОСА приводит только к бесполезной трате энергии. А осознание этого на глубинном уровне нашего тела приводит к полной блокировке структур, придающих голосу СИЛУ. В результате мы утрачиваем эту способность, приобретая взамен умение часами болтать, ничуть не уставая при этом.

К овладению силой голоса относится всё, сказанное по поводу ВЗГЛЯДА СИЛЫ. Можно измениться изнутри, избавиться от тех барьеров, от тех элементов «я», которые нарушают правильный тэта ритмов. Тогда результат будет достигнут автоматически – вы обретете все атрибуты правильного тэта ритма, не прилагая к этому никаких усилий. Так достаточно полностью избавиться от страха перед другим человеком (в основе которого всегда – страх физического воздействия), как результаты станут очевидны не только для вас, но



и для окружающих. Проблема в том, что сделать это очень трудно. Но даже если вы сумеете делать всё правильно, вам потребуется очень много времени. А знание, любое знание имеет смысл только тогда, когда вы можете использовать хотя бы частичку его здесь и сейчас. Иначе самые правильные слова со временем становятся кусочками «внутреннего монолога» и не пробуждают вас, а погружают вас всё в больший сон. Поэтому я трачу своё и ваше время на описание технических приёмов, которые, сами по себе, дают очень немного. Но они позволяют соединить некоторые элементы в единое целое, образующее правильную картину мира. А это – главное достижение.

В практическом плане важно то, что СИЛА ГОЛОСА (в той или иной мере) пробуждается в том случае, когда мы полностью сосредотачиваемся на звучании звука нашего голоса. Но простого сосредоточения недостаточно. Так, если мы поём, мы всегда сосредотачиваемся на произносимых звуках, пытаемся вложить в них силу, но слушать наше пение со стороны, чаще всего – тяжёлое испытание. Тяга к пению – проявление древних и могущественных механизмов, но мало кто может услышать внутреннее звучание (распознать заключённую в нем гармонию) и превратить её в действие, «материализовать» её в синхронных сокращениях определённых мышц нижней части живота и голосовых связей. Забавно то, что каждому нравится свой собственный голос. То есть мы без труда можем попасть в резонанс с нашей соб-

ственной внутренней гармонией, являющейся отражением нашего «я» на уровне, тэта ритмов. А тот факт, что для окружающих эта гармония является какофонией, свидетельствует о том, насколько уродливы мы с точки зрения друг друга.

Тем не менее, есть достаточно простой способ вернуть голосу утраченную силу.

Среди всех звуков, которые способен издавать человек, особая роль принадлежит СМЕХУ. Угрожающие или любовные звуки могут издавать многие животные, но смеяться в полную силу, в полную мощь может только человек. СМЕХ – совершенно особая гармония, уникальный рисунок тэта ритмов. Когда мы смеёмся, мы поднимаемся надо всем окружающим, СМЕХ – выражение полного превосходства. Любые другие интонации – угроза, привлечение, покорность и т. п. означают какое-то взаимодействие, участие в какой-то иерархии. А СМЕХ ставит нас надо всем миром.

Секрет в том, что умение смеяться живёт изнутри каждого из нас. Достаточно просто пробудить его, выпустить его наружу. И если делать это достаточно часто, то одного этого может оказаться достаточно. Собственно говоря, смех – это точка отсчёта. Можно научиться имитировать СИЛУ ГОЛОСА, но при этом всё равно вы сможете только трусливо хихикать. А голос человека, умеющего смеяться в полную силу, всегда несёт в себе элементы правильного ритма.

Техника проста до элементарности. Просто сядьте перед зеркалом и начните смеяться. Это будет настолько абсурд-

но, что через несколько минут вы станете смеяться над своими попытками безо всяких усилий. После этого главное – не сдерживать себя, не думать не о чём, а просто соединиться со своим смехом. Смысл в том, что наш смех имеет собственный внутренний ритм, собственный энергетический источник и, если ему не мешать, он будет развиваться по нарастающей.

Главное здесь – уловить точку перехода. Смех может остаться внутри нас и тогда в конце концов он приведёт только к болезненным конвульсиям тела. Но он может вырваться наружу, и тогда вы ощутите, как что-то очень лёгкое, но материальное вышло из вашего тела, расширив его пределы до громадных размеров. Вы действительно становитесь **ОЧЕНЬ БОЛЬШИМ**.

Субъективно это сопровождается появлением ощущения очень приятной теплоты и лёгкости в нижней части живота. Секрет – в концентрации внимания на мышцах живота. На определённом этапе смех становится «плотным», физически ощутимым и надо как бы вытолкнуть его наружу, вернее – позволить ему вырваться. Это проще сделать, чем описать, как это делать.

Изменения начнутся сразу же. Но сила голоса, которую вам удастся обрести, может быть растрочена очень быстро. Несколько минут обычной никчёмной болтовни, и та мощь, которая появилась в вашем голосе, бесследно исчезает. Разумеется, можно вновь использовать смех, но это похоже на

наполнение водой дырявого корыта. Поэтому шансы остаться на месте очень велики. Но можно двинуться дальше.

Сила голоса сохраняется в том случае, если слова выходят «изнутри» вас. Проще говоря, если предмет беседы для вас интересен, то в процессе разговора вы получаете больше энергии, чем расходуете. Ваш правильный ритм настраивает голос собеседника на нужную волну, соответствующую ритмам мира и в результате вы оба обретаете больше, чем отдаёте. Простейший пример – совместное пение или совместная молитва. Но часто СИЛА ГОЛОСА используется и для извлечения высших форм энергии.

Каждый, кто хоть когда-нибудь испытывал «вдохновение оратора», увлечённо рассказывая что-то заинтересованной аудитории, знает, что это всегда сопровождается обретением нового знания. Но стоит голосу ослабнуть, лишиться силы, как всё волшебство пропадает и общение становится скучным пересказом известных истин. Сила голоса – инструмент, позволяющий нам проникнуть почти во что угодно. Но чтобы сохранить этот инструмент необходимо придерживаться несколько простых правил.

Главное – научиться слышать приглашение к диалогу. Монолог всегда – бесполезная трата энергии. Поэтому если нет реального собеседника, единственной правильной формой тэта ритмов здесь становится МОЛЧАНИЕ. Но МОЛЧАНИЕ должно быть внутренним и полным: обычно, когда мы молчим, мы просто разговариваем с самим собой, а

при правильном молчании мы должны только слушать. Это **МОЛЧАНИЕ** охотника в засаде, вслушивающегося в каждый звук, который выдаст приближающуюся жертву, хищника или другого охотника. И только когда объект обнаружен, сила голоса может использоваться.

Приглашение к диалогу может исходить изнутри. Есть силы, которые взаимодействуют с нами и используют нас для своего собственного контакта со внешним миром. Тогда мы можем начинать говорить в полной тишине, но при этом мы будем отчётливо ощущать, что наши слова не рассеиваются, что внешний мир вступает с нами в диалог на каком-то неосознаваемом нами уровне. Многим знаком желание запеть и прокричать, возникающее в уединённых и величественных местах и если поддаться этому желанию, то всегда можно обрести силу. Но это – редкий вариант.

Чаще приглашение исходит от других людей. Секрет в том, что каждый живой человек всегда хранит в глубине себя правильный тэта ритм. Единственное, что не даёт этому проявиться – противодействие других людей. Почти всегда другой человек оказывает на нас такое же воздействие как удав на кролика: мы сразу же зажимаемся и любая сила, исчезает из нашего голоса (разумеется, кроме тех случаев, когда наше превосходство безоговорочно признаётся собеседником). Но если мы научимся правильному **МОЛЧАНИЮ**, то наш собеседник с каждым мгновением будет говорить всё свободнее, всё ближе к правильному ритму. А как только это

начнёт происходить, и вы и он ощутите, как ваша беседа начнёт наполняться внутренней силой.

Проблема в том, правильное МОЛЧАНИЕ – это всегда полная концентрация на собеседнике. А обычно люди просто стремятся вовлечь нас в свои пустые и бессмысленные переживания, связанные с функционированием их социального тела, тела паразита. Поэтому концентрируйтесь не на смысле слов, а на интонациях собеседника. Секрет здесь в существовании пяти основных интонационных рядов, научившись определять которые, вы можете контролировать диалог, не вдумываясь в смысл слов.

Первая форма голоса связана с привлечением внимания. Это просто раскрытие своей защитной оболочки и обозначение желания вступить в диалог. Даже если вы разговариваете один на один, здесь голос собеседника обращён не к вам, а ко всему миру. Это призыв услышать его и обратить на него внимание. Простейшее проявление этой формы – стремление рассказать анекдот или другую бессмысленную историю в многолюдной компании. Особенно в случае безуспешности этих попыток.

Вторая форма обращена непосредственно на конкретного собеседника. Здесь цель общения – «пробить» постоянную защиту и вовлечь другого человека в процесс взаимодействия. Почти всегда это нападение: почти любой человек склонен сохранять дистанцию в общении с малознакомыми людьми, и любая попытка сократить эту дистанцию встреча-

ет открытое противодействие. То есть эта форма – почти боевое искусство.

Третья форма связана с формированием иерархии. После того, как защита разрушена, и процесс общения становится не формальным, а личностным, главный смысл диалога – определить кто главный, чей ритм является основным, а кто должен только его поддерживать. В чистом виде это так называемый «цыганский гипноз» позволяющий взять собеседника под полный контроль. Но в обычном общении всё заканчивается «разделом мира», то есть мы признаём превосходство собеседника в каких-то вопросах в обмен на то, что он признаёт наше превосходство в других вопросах. В результате процесс передачи энергии становится взаимным и завершается с нулевым результатом. Хотя всегда каждый старается перетянуть одеяло на себя.

Четвёртая форма – форма пустоты или нейтрального поля. Есть вопросы, которые интересуют обоих собеседников и в которых ни один из них не считает себя знатоком. Так, если речь идёт о жизни и смерти, то самый сильный готов выслушать самого слабого в надежде найти правильный выход. То есть здесь нас интересует не процесс общения, а его результат, совместный поиск ответа на важный вопрос. Сила голоса становится инструментом, обращённым во внешний мир. Простейший пример такого рода взаимодействия – так называемый «мозговой штурм». И каждый, кто принимал участие в подобных мероприятиях, знает, что успешное

решение проблемы даёт каждому участнику ощущение эйфории, прилива сил. Но если попытка оказалась неудачной, то все испытывают только опустошение и разочарование.

Пятая форма – форма власти. Если за собеседником стоит сила, то его голосе всегда есть элементы правильного тэта ритма. Сила может быть разной, начиная от харизматических ноток, связанных с высоким социальным статусом и заканчивая вдохновением проповедника, пребывающего в непосредственном контакте с каким-то проявлением божественной сущности. Но в любом случае, ощутив «сверхчеловеческий» характер силы, мы отказываемся от сопротивления. Наша цель, попасть «в резонанс», установить через собеседника контакт с этой высшей силой. И если нам это удаётся, мы получаем свой кусочек из общего пирога. То есть соответствующие интонации появляются и в нашем голосе, и мы можем использовать их для подчинения других людей.

Всё сказанное относится к молчанию, к умению слушать. Что же касается умения говорить, то здесь всё немного сложнее. Пока мы молчим, мы можем блокировать те структуры ложного «я», которые делают нас беспомощными, но стоит нам открыть рот, как все они стремятся вырваться наружу. Число ложных форм голоса велико, но все они могут быть сведены к нескольким вариантам, которые, в принципе, могут быть преодолены.

Первое и главное – отказаться от «заполнения пауз». Я уже говорил, что молчание воспринимается нами как угро-



за, поэтому при возникновении малейшей заминки в разговоре мы автоматически стараемся заполнить паузу любыми словами. А эти слова всегда лишены силы.

Второе – концентрация на каждом сказанном слове. Это возможно лишь в том случае, если предмет беседы интересен для вас. Поэтому говорите, только о том, что знаете, и никогда не говорите для того, чтобы произвести впечатление знатока. Ваш интерес к предмету разговора всегда воспринимается собеседником как приглашение на «нейтральное поле», к совместному поиску истины, а это обязательно сопровождается оптимизацией интонационных ритмов вашей беседы.

Третье правило общеизвестно – отказ от лжи. Каждый раз, когда вы говорите не то, что думаете, вы лишаете свой голос ещё частички силы. Но зато каждый раз, когда вы произносите те слова, которые вы должны произнести, вы немного восстанавливаете структуры, придающие силу вашему голосу. А этот путь может привести ко многому. В известной «Йога-сутре» Патанджали отказ от лжи является способом обрести такую силу голоса, при которой всё сказанное ментально воплощается в реальность. И если отвлечься от того факта, что современный человек утратил знание ИСТИННОЙ РЕЧИ, то с этим утверждением можно согласиться. Важно только правильно понимать, что ложь – это всегда преувеличение собственного «я». Если вы назвали черное белым просто от избытка сил, то это лишь способ воз-

действия на мир. Но если вы чуть преувеличили свои реальные заслуги, то вот тогда вы нанесли очередную травму своему энергетическому телу, сделали себя ещё более беспомощным.

Отсюда следует и четвёртое правило – отказ от собственного «я» как предмета беседы. То есть вы можете рассказывать о любых случаях, которые с вами произошли, о любых идеях, которые пришли к вам в голову, но ваше «я» всегда должно оставаться за пределами разговора. В беседах с обычными людьми можно обсуждать только действия, но не переживания по поводу их совершения. Секрет в том, что пока ваше «я» остаётся за рамками разговора, вы просто не ощущаете обычной скованности, нарушающей правильный ритм вашего голоса.

Не стоит переоценивать сказанное. Соблюдение всех правил и приёмов действительно сдаст вам определённую силу и позволит добиться результатов, которые казались вам недостижимыми. Но у вас всегда будет лимит времени. То есть у вас будет только несколько минут, в лучшем случае – десятков минут, после которых ваш голос вновь станет слабым и всё волшебство пропадёт. Другое дело, что в результате упражнений может начать изменяться и ваше энергетическое тело – тогда и изменения, и достижения станут постоянными. Но это возможно лишь в том случае, если у вас нет серьёзных тела уровня тэта ритмов. А это действительно очень редкий случай.

## 2.2.4. Поза силы



ПОЗА – это больше, чем просто положение тела. На уровне тэта ритмов ПОЗА – это способ взаимодействия с внеш-

ним миром, с его энергетической структурой. Мир пронизан мириадами энергетических нитей, и любой человек в той или иной мере соединён хотя бы с несколькими из них. А характер этого соединения определяет место человека в реальности.

Основная проблема в том, что это место у современного человека крайне незavidно. Есть причины, по которым наше тело, ПОЗЫ, которые оно в состоянии принимать являются наименее эффективными. Мы как будто специально учимся быть слабыми и уродливыми, более того, с течением времени мы начинаем находить красоту в этом уродстве. То есть мы используем уродство для того, чтобы производить какое-то впечатление на окружающих. И в результате мы настолько преуспеваем, что одного этого умения оказывается достаточно для того, чтобы стать смертными, слабыми и больными.

Если вам кажется, что я преувеличиваю, попробуйте просто принять удобную позу. Можете стоять, сидеть или даже лежать, но результат будет одним и тем же: если вы не заснёте, то через несколько минут эта «удобная» поза окажется для вас почти мучительной и вы обязательно измените её, на другую, столь же неудобную. То есть вы просто не можете расположить тело правильно, оно всегда является для вас «обузой», и именно из этой точки исходят почти все проблемы человека.

Мы не будем здесь рассматривать истоки этой проблемы, упомяну лишь, что они связаны с уже упоминавшимися «из-

гнанием из рая» и с блокировкой нижнего портала на физиологическом и энергетическом уровнях. Что же касается уровня тэта ритмов, то здесь важен следующий факт: при взаимодействии с другим человеком (или с иным объектом реальности) та неправильная ПОЗА, которую может принимать наше тело, может стать ещё более неправильной, может остаться без изменений, а может частично или полностью «выправиться». И в определённых пределах, из этих вариантов можно выбирать.

Значение ПОЗЫ в управлении некоторыми структурами нашего энергетического тела. В определённом смысле наше тело окружено святистыми нитями, исходящими из всей его поверхности, но в наибольшей степени – из нижней части живота, ладоней рук, иногда – подошв ног и промежности. Эти нити могут замыкаться в некое подобие кокона, могут соединяться вместе и сосредотачиваться на каком-то объекте, а могут распрямляться и безвольно и беспорядочно болтаться в пространстве. Первый вариант – защитная ПОЗА является для человека основным, второй некоторые из нас могут использовать при нападении на другого и при исследовании мира, а третий – это признание полного поражения. В последнем случае мы становимся «пищей» для любого, кто захочет нами полакомиться.

Чтобы было понятно, о чём идёт речь, рассмотрим простой пример. Обычно наше общение с другими людьми формально и искусственно, то есть каждый из нас надёжно укрыт

в своем коконе и лишь иногда мы чуть – чуть соприкасаемся слабыми нитями – затрагиваем темы, которые немного волнуют нас. Но этот кокон легко, может быть, таких точек у современного человека великое множество. Иногда достаточно упомянуть возраст и близость старости, иногда – коснуться физической привлекательности, а проще всего – просто использовать силу голоса, то есть беспричинно «рывкнуть» на партнёра. Этого всегда оказывается достаточно для того, чтобы превратить скучную беседу в процесс энергетического противостояния. «Кокон» раскрывается, и ваш собеседник переходит в нападение. Как правило, это дискуссия на тему «сам дурак», то есть в ответ на ваши обвинения выдвигаются обвинения уже в ваш адрес. То есть ваш партнёр по общению пробуждается от обычной дрёмы и со всей мощностью сил, со всей изобретательностью старается пробить и разрушить вашу энергетическую оболочку. А дальше всё решает соотношение сил. Разумность и обоснованность обвинений не идут в зачёт, всё решает непосредственное воздействие на энергетическом уровне. Слабый, даже в том случае, когда он понимает, что прав он, всё равно начинает оправдываться, он признаёт в себе некое уродство и просто старается объяснить факт его существования. Те линии, которые надёжно укрывали его, расходятся и разъединяются и он становится доступной добычей. Разумеется, через некоторое время он сумеет справиться, восстановить свой «кокон», но в любом случае он станет более уязвимым. И если нападения такого

рода будут постоянными, то достаточно быстро сопротивление жертвы будет сломлено и она полностью примет навязанную ей роль «козла отпущения». Очень многие находят «семейное счастье» именно в утехах такого рода, а отверженные или «опущенные» являются почти неизменным атрибутом каждой малой группы.

Главное в этом примере – три момента. Во – первых, пока вы в «коконе», ваш тэта ритм всегда нарушен, а ваша ПО-ЗА будет «искусственной», а значит – неудобной. Во-вторых, разрушение «кокона» всегда открывает путь к обретению правильного тэта ритма. И в-третьих, ваша победа почти всегда окажется пирровой. Не сложно найти в своём окружении слабака, которого можно использовать так, как вам заблагорассудится. Но если вы сделали это, то внутри себя вы признали право любого более сильного также обращаться с вами. Проявление силы правильно только в том случае, когда оно абсолютно. А демонстрируя превосходство только над кем-нибудь одним, вы, по сути, признаёте превосходство над вами всех остальных. Это ослабляет вас и разрушает правильную структуру тэта ритма.

Если человек претендует на центральное место, вернее, если он достаточно силён, для того чтобы по праву занять его, вся его внутренняя структура раскрывается. Он не боится нападения, наоборот, он активно исследует внешний мир, расширяя своё жизненное пространство до максимальных пределов. То есть весь мир для него – объект приложе-

ния сил. Такой человек является «агрессором» по самой сути своего существования. Ему всегда всего мало, он будет добиваться абсолютной власти в бесконечном пространстве. Но это агрессия особого рода. В тех редких случаях, когда тэта ритм обретает правильную форму, он поддерживается автоматически, за счёт внешних источников энергии. А это значит, что такой человек не нуждается в энергии других людей, не стремится подчинить их себе, его сила исходит из гораздо более могущественного источника. Другое дело, что любое сопротивление его воли моментально подавляется. Но пока ему не мешают, он вообще не обращает внимания на других людей. То есть с этой точки зрения, он не представляет непосредственной угрозы для окружающих. Более того, если вы станете «членом его команды», вы сможете получить свою толику энергии из того источника, к которому он имеет доступ.

Возможен другой вариант правильного тэта ритма. Есть люди, для которых этот уровень реальности – уровень чувственного взаимодействия с внешним миром – вообще не имеет значения. Здесь нет целей, которые они стремились бы достигнуть, вообще нет ничего, что могло бы заинтересовать их. Эти люди могут быть учёными или художниками, проповедниками или отшельниками – в любом случае источник их силы, их вдохновения лежит на высших уровнях реальности. Соответственно форма их тэта ритма обращена вовнутрь. То есть они не расширяют своё «энергетическое»

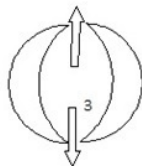


тело до возможных пределов, они «окукливаются», окружают себя коконом. Но этот кокон является совершенным. Эта не защита, это просто способ существования в реальности, при котором человек становится совершенно независимым от неё. В предельном случае и при некоторых усилиях – *полная концентрация на форме тела при устранении способности восприятия образов* – тело такого человека невидимо для окружающих. В йогической практике обретение невидимости таким путём считается обычным достижением.

Но обе формы правильного тэта ритма встречаются у современных людей крайне редко. Гораздо чаще люди, в которых есть частичка силы, не в состоянии удержать то, что они имеют. Их тэта ритм приближается к правильному ритму, но не «резонирует» с ним. А это значит, что для поддержания силы им всегда нужна «энергетическая подпитка», которую можно получить только от других людей. Поэтому их взаимодействие с внешним миром – это всегда взаимодействие с другим человеком. Неважно, какие цели они ставят перед собой – построить город или разрушить город, главное для них – подчинить себе «соратников», для того чтобы использовать их энергию для укрепления собственного энергетического тела. Но это – простейший вариант. В действительности всё намного сложнее.

Если абстрагироваться от конкретной формы энергетического тела человека, то все описанные варианты её существо-

вания можно изобразить следующим образом:



Правильный тэта ритм (варианты 1–2) всегда возникает только тогда, когда энергетическая оболочка тела человека целостна и замкнута. Но как правила она образована двумя или множеством замкнутых структур – «маленьких «я», между которыми есть разрывы, откуда энергия человека вытекает безвозвратно. А это совсем не то же самое, что активное воздействие на мир в первом варианте. Одно тело высказывать своё мнение потому, что оно действительно важно для вас, а другое дело – сказать что-нибудь лишь потому, что от вас этого ждут. Разница очевидна для любого, кто когда-либо попадал в такую ситуацию.

Если разрывы в оболочке сохранятся хотя бы сколь либо продолжительное время, то человек обречён. Он не обязательно умирает физически, но внутри него разрушается тот центр, который позволял ему действовать независимо от внешнего мира. Ощущение абсолютной опустошённости после серьезных поражений знакомо каждому. Другое дело,

что наша неполнота, наша внутренняя раздвоенность или множественность спасает нас почти во всех случаях. Потерпев сокрушительное фиаско на работе, мы находим отдушину в семье и наоборот. Но если атака проводится по всем направлениям, то устоять почти невозможно.

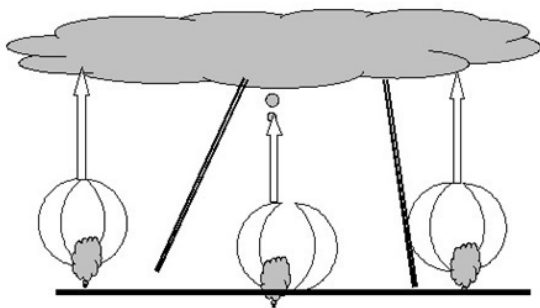
Основная проблема в том, что мы очень уязвимы. Каждый из кусочков той мозаики, из которых складывается наше энергетическое тело почти всегда несёт в себе внутренний излом – «дыру», через которое вся заключённая в нём энергия может вытечь в течении нескольких минут. И мы можем существовать относительно благополучно лишь до тех пор, пока эти «дыры» прикрыты энергией других людей. Далеко не всегда мы можем подчинить себе другого человека, использовать его энергию непосредственно. Но на его «уважение» мы претендуем во всех случаях.

«Уважать» – значит признавать неприкосновенность «слабых мест» другого человека, например – не обсуждать с женщиной кривизну и волосатость её ног. В самом этом факте нет ничего плохого, проблема в том механизме, который лежит в основе человеческого «уважения». Дело в том, что в действительности «слабые места» другого человека как раз интересуют нас больше всего, они позволяют нам найти «точку опоры» для чувства собственной значимости и совершенства. И это нормально – до определённого этапа развития только окружающие люди могут служить для нас точкой отсчёта. А формируя в себе «уважение», мы вынужде-

ны исключать из собственного сознания, из своего энергетического тела как раз те элементы, которые делают нас сильнее. Не замечая уродства или глупости другого, мы как бы становимся уродливее и глупее сами., «уважая» кого-то, мы вынуждены спускаться до его уровня. При этом весь парадокс в том, что на эти усилия мы тратим собственную энергию, которой и питаем нашего собеседника. Мы становимся слабее, а он сильнее и наоборот, когда приходит его очередь «уважать» нас. То есть мы совместно создаём некие общие затычки для наших дыр, затрачивая на это гораздо больше энергии, чем понадобилось бы нам для полного излечения.

Есть множество толстых женщин, которые почти сознательно откармливают своих мужей для того, чтобы их проблема стала общей проблемой, а значит – просто исчезла бы из поля их взаимодействия. Алкоголик или наркоман всегда пытается вовлечь в процесс всех окружающих для того, чтобы обрести видимость «нормальности». Неизлечимый больной ищет признаки болезни во всех окружающих, а старушки с удовольствием ходят на похороны своих ровесниц. Есть огромное множество более частных примеров, но и сказанного достаточно для того, чтобы понять: вся наша сила уходит на создание универсальных затычек для наших дырок. Поэтому идеал для большинства людей – всеобщее равенство, а основное требование, предъявляемое ими к другим людям – не высовываться. С точки зрения ритмических процессов можно сказать, что на уровне тэта – ритмов есть

некий искусственный ритм, общий для большинства людей, поддерживать, питать который есть их первая и святая обязанность. Если нарисовать всё сказанное, то мы получим следующую картинку.



Разумеется, в нашей жизни сохраняется и изначальный вариант взаимодействия на уровне тэта ритмов, связанный с непосредственным воздействием на другого человека и извлечением из него энергии. Очень многие получают ни с чем не сравнимое наслаждение, помыкая другим человеком или издеваясь над ним. Но всё это сегодня обычно совершается в строго отведённых рамках. Палач ОБЯЗАН проявлять «уважение» к своей жертве, не переходить некие границы, а понимания этого факта делает процесс почти приятным для

обеих сторон. Какими бы изощрёнными не были издевательства, но в конце концов жертва убеждается в нерушимости границ, а это даёт ей ощущение почти абсолютной неуязвимости и незыблемости мира. То есть и жертва, и палач танцуют один танец, правила которого устанавливаются какой-то внешней силой, вскормленной ими, но не подвластной им. И в этом главная проблема.

С практической точки зрения важен тот факт, что кроме рассмотренных выше вариантов взаимодействия на уровне тэта ритмов (сосуществование, нападение, подчинение) есть ещё один основной вариант, связанный с существованием искусственного тэта-ритма. Этот ритм проявляется и в ГОЛОСЕ, и во ВЗГЛЯДЕ человека, но определяет он именно ПОЗУ человека. Поддержание искусственного ритма есть то, что с внешней стороны мы определяем словом ПРИЛИЧНОСТЬ. А неприличную позу представить гораздо проще, чем неприличный голос или взгляд.

Что касается техники пробуждения правильного тэта ритма на уровне ПОЗ, каждая из которых связана с одной из возможных форм, которые может принимать наше энергетическое тело, то здесь важно понять главное: изменение ПОЗЫ лишь способ соединения определённым образом восьми основных энергетических каналов, проходящих через наше тело. Их правильное соединение обеспечивает постоянное и самоподдерживающееся движение энергии внутри нашего тела, их правильное «разъединение» – расположение в соот-

ветствии с энергетической структурой внешнего мира – позволяет нам использовать его энергию, а все остальные варианты связаны либо с утратой энергии, либо с её извлечением из других людей.

Секрет прост – положение вашего тела должно определяться изнутри, подчиняться внутреннему току энергии. На овладении эти умения направлены и техника хатха-йоги (асаны), и большинство восточных боевых искусств. Если вы занимаетесь или собираетесь заниматься чем-то подобным, то этого более, чем достаточно. Если нет, то следующие правила и упражнения помогут вам достичь определённых результатов.

Самое простое и самое важное – положение рук и ног. Наши конечности являются естественными «энергетическими вратами», через которые энергия может излучаться нашим телом по нашей воле или помимо нашей воли. При этом, если наши ноги в основном «заняты делом», то руки в большинстве случаев просто болтаются в пространстве, раскрывая нашу энергетическую оболочку для любого желающего. Поэтому начинать лучше с положения рук.

Обычно наши руки просто бесцельно излучают энергию во вне, но есть положение, ПОЗА, при которой они становятся «приёмником» энергии внешнего мира. Это знание заложено в самой структуре нашего тела. Единственное, что требуется – выпустить его наружу. А это несложно, вернее несложно убедиться в существовании этого знания.

Встаньте прямо, опустите руки вдоль туловища и расслабьте их. Просто прислушивайтесь к возникающим ощущениям. Через некоторое время ваши руки начнут подниматься вверх, как бы всплывать, равномерно или маленькими толчками. Вы никак не участвуете в этом процесс, движения происходят сами по себе, исходя из глубины вашего тела. Ощущение при этом такое, как если бы пространство между руками и туловищем стало плотным и расширяющимся и именно расширение этой плотности толкает ваши руки вверх. Главное – не мешать происходящему, а просто наблюдать за ним.

С каждым разом высота подъёма ваших рук будет увеличиваться. То есть здесь действует множество факторов, начиная от выбора местоположения и заканчивая фазами лунны. Но в общем случае, в конце концов ваши руки примут положение, соответствующее верхним лучам пентаграммы. И при благоприятных условиях они могут сохранять это положение длительное время без всяких признаков усталости. Это тот этап, который должен быть достигнут.

Дальше надо просто получать энергию. Она идёт снизу, вливается в центр ладоней и растекается по всему телу. Через некоторое время энергия заполнит вас «доверху» и процесс прекратиться. Руки опустятся сами по себе. А вы ощутите себя гораздо более сильным, чем были до этого.

Это простейший способ. Правильнее задействовать всё тело, вернее и руки, и ноги. Но для этого необходимо, чтобы



босые ноги непосредственно соприкасались с поверхностью земли. Главная проблема здесь в том, что пока вы опираетесь на ноги, они не могут двигаться сами по себе. Поэтому после того, как ваши руки примут правильное положение, перенесите тяжесть тела на правую ногу (наклонитесь немного в сторону) и позвольте другой ноге свободно подниматься вверх. После того, как подъём прекратится, примите вертикальное положение, встав на обе ноги. Будьте осторожней, здесь легко растянуть связки промежности.

Необходимо помнить, что эффективность этого упражнения полностью определяется состоянием внешнего мира, а оно может изменяться. Есть периоды, когда в нём просто нет энергии, бывают моменты, когда он может высосать вас за несколько минут, поэтому будьте внимательны. Если что-то пойдёт не так, сразу же прекращайте всё и переходите в защиту.

Защита – вторая и не менее важная сторона проблемы. Тот часть реальности, с которой мы взаимодействуем на уровне тэта-ритмов, образована бесконечным чередованием волн ЖИЗНИ и волн СМЕРТИ. Волны жизни дают нам энергию, волны смерти забирают её от нас. В принципе, период их чередования можно рассчитать, но не стоит забивать себе этим голову. Мы безошибочно распознаём их по своему собственному состоянию. Надо только научиться воспринимать эти изменения как нечто внешнее, не связывая их с собственными болячками. Собственно говоря, один из путей к

бессмертию (вернее – к долголетию) – это умение уклоняться от волн СМЕРТИ, в полной мере используя энергию волн ЖИЗНИ.

Простейшая защита – это правильное соединение рук и ног. Идеальный вариант – известная поза лотоса, но в большинстве случаев достаточно просто скрестить руки и ноги правильным образом. При этом важно знать, что положение рук и ног должно быть полярным – если левая нога сверху правой, то правая рука сверху левой и наоборот. Именно это положение для большинства людей является оптимальным, хотя для некоторых удобней обратное расположение рук и ног. С точки зрения ЗАЩИТЫ разница не принципиальна.

Результаты становятся значимыми тогда, когда ваше тело научится нужную позу автоматически. А для этого надо «убедить» его в правильности таких действий. Проблема в том, что наше изначальное предназначение – всего лишь быть «кормом» для высших сил. И наше тело приучено вести себя соответствующим образом. В период действия волн СМЕРТИ мы рефлекторно принимаем как раз то положение, которое позволяет энергии беспрепятственно вытекать из нашего тела: безвольно висящие руки, согнутый позвоночник, беспричинная двигательная активность (не можем найти себе места) и т. п. Справиться с этими стереотипами очень трудно – для этого нужна сила, которой в этот момент у нас нет. Но человек может действовать, используя энергию других уровней. Этому и надо научиться.

Каждый раз, когда вы почувствуете приближение волны СМЕРТИ (беспричинная слабость, уныние, обострение всех «болячек», общее ухудшение состояния и т. п.) остановитесь, отвлекитесь от всех повседневных дел хотя бы на несколько минут. И просто примите правильное положение, то есть скрестите руки и ноги. А дальше внимательно прислушивайтесь к происходящему внутри вас. Уже через несколько минут вы ощутите, как приятное спокойствие, возникающее откуда-то изнутри, начнёт наполнять ваше тело. А через 15–20 минут целостность вашего энергетического кокона будет восстановлена настолько, насколько это возможно. И вы вдруг почувствуете себя другим человеком, здоровым и полным сил. Дальше надо лишь сохранять в себе это ощущение, при необходимости вновь замыкая каналы рук и ног. А потом произойдёт некий перелом – ваше тело само научится реагировать на неблагоприятную обстановку нужным образом. Более того, оно научит вас множеству других движений, позволяющих сделать защиту почти абсолютной. А с точки зрения сохранения здоровья и prolongации жизни – это огромное достижение.

Сказанное относится к использованию техники ПОЗ при взаимодействии с внешним миром. Но большую часть времени мы взаимодействуем с другими людьми. Общие правила действуют и здесь, но есть несколько специальных приёмов, позволяющих сделать процесс общения эффективным и безопасным.

Есть три формы диалога. В рамках первой формы оба собеседника настроены на «искусственный» тэта-ритм, что позволяет им практически не взаимодействовать между собой. Это – всякого рода дежурные приветствия, разговоры о погоде и прочее, цель которого – лишь продемонстрировать тот факт, что мы соблюдаем общие правила и следовательно – не представляем угрозы. Вторая форма связана с определённым раскрытием нашего «кокона» и с процессами передачи энергии – то, что мы называем «разговором по душам». Третья форма носит чисто функциональный характер, где главное – распределить обязанности при совместной деятельности, например – при подъёме пианино на верхний этаж. Обычно в нашем диалоге есть элементы всех трёх форм, но всё-таки одна из них преобладает. И здесь надо иметь ввиду, что техники, связанные с уровнем тэта-ритмов, имеют отношение только ко второй форме. Не стоит применять их при формальном и функциональном общении.

Главное здесь – опять же положение рук. Если они сомкнуты – мы уходим в защиту, если они направлены в сторону собеседника – мы активно участвуем в процессе общения, а если безвольно болтаются или судорожно ищут какое-то положение – мы проигрываем битву. Напряжённые, «одеревеневшие» руки полностью парализуют вашу способность к диалогу.

Развёрнутые и направленные в сторону собеседника ладони обеспечивают концентрацию внимания на другом человеке.

ке, позволяют вам ощутить его непосредственно, на энергетическом уровне, установить с ним контакт. Они же воспринимаются другим как приглашение к диалогу, демонстрирующее вашу безопасность и позволяющее ему раскрыть свой «кокон». Это обязательный элемент диалога между равными. Поэтому если вы хотите выслушать и понять другого, или просто вызвать его на откровенный разговор, всегда направляйте ладони в сторону собеседника. Но как только вы начинаете говорить сами, положение ваших рук должно измениться. Разумеется, эти движения должны быть чуть заметными, не выходящими за рамки «приличия».

Самое эффективное положение рук при «нападении» – выпрямленные ладони, расположенные параллельно друг другу пальцами в сторону собеседника на уровне живота. Обычно используемая «атакующая» поза – «руки в боки» – это лишь «приличная» (то есть лишённая силы) модификация данного расположения рук. Разумеется, эта поза выглядит несколько искусственно, но есть фасоны одежды, которые позволяют располагать ладони правильно, держа руки в карманах. Популярность и «удобство» этих фасонов как раз и связаны с данным фактом. При некотором навыке, можно сохранять такое положение рук в процессе жестикуляции, не привлекая внимание собеседника.

Плавные движения рук «завораживают» собеседника, погружая его в состояние, близкое к гипнозу. В оптимальном случае обе ладони движутся по часовой стрелке, при этом

правая ладонь чуть раскрыта в сторону собеседника, а левая обращена к поверхности тела.

Самая эффективная защитная поза – скрещенные на груди руки. Если по соображениям «приличия» принять её невозможно, то есть забавная, но очень эффективная альтернатива – «фиги в кармане». В крайнем случае нужно просто сомкнуть пальцы рук.

Вся сложность описанных приёмов в том, что эти движения, эти ПОЗЫ должны исходить изнутри. Важно понимать один простой факт – движения рук (и тела в целом) не есть некий довесок к процессам нашего общения с другим человеком. Это само общение на уровне тэта ритмов. То есть движения наших рук создаёт конкретные и вполне реальные инструменты – «энергетические щупальца», которые непосредственно, физически воздействуют на другого человека. Так, параллельные ладони, расположенные на уровне живота «сжимают» исходящие из него энергетические линии, направляя их на нужный объект. Открытые ладони, особенно левая ладонь, «затягивают» в себя некие элементы большого тела другого человека. И это всё абсолютно реальные процессы, которые достаточно легко научиться чувствовать – а при некотором старании – и «видеть». Последнее необязательно, но вот ощущение реальности происходящего необходимо. Именно это ощущение пробуждает знание, которое живёт в глубине каждого из нас. А лишь когда это знание пробудится, движения рук приобретут действительную си-

ду, позволяющую брать любую ситуацию под контроль одним «мановением руки». Описанные выше приёмы – лишь подходы к пробуждению этой силы. Но при некотором старании они обязательно дадут нужный результат.

Отдельный вопрос, имеющий прямое отношение к ПОЗЕ СИЛЫ – это наша подчинённость внешнему, «искусственному» тэта ритму. Собственно говоря – это самый главный вопрос. Пока мы озабочены проблемами «приличия» наша энергетическая оболочка остаётся несовершенной, а наши движения – скованными и неуклюжими. То есть мы можем научиться двигаться «изящно», заучив несколько правильных поз и движений. Но это «изящество» всегда имеет внешнюю природу, оно не даёт нам энергии, а отнимает её у нас. Кроме того, оно ограничивает наши возможности взаимодействия с внешним миром и с другими людьми, сводя их к наименее эффективным формам. Основное предназначение искусственного тэта ритма – ослабить нас, сделать нас беспомощными и здесь навязанные нам ПОЗЫ играют главную роль.

Проще говоря, те позы, которые привычны и приличны для нас связаны с максимальным напряжением «ослабляющих» нас групп мышц, и с минимальным вовлечением тех мышц, напряжение которых позволяет сконцентрировать энергию в центрах нашего тела. С самого детства нас приучают жить «по стойке смирно» и главное умение «цивилизованного» человека – умение сохранять неподвижность.

У вас затекли мышцы, но вам нельзя «потянуться», потому что вы на важном совещании. Зачесалась спина (то есть где-то в мышцах образовался сгусток излишней, а значит вредной энергии), но почесаться нельзя, так как на вас смотрят люди. А люди «смотрят на вас», даже когда их нет. Каждый знает, что для кожи и тела полезны воздушные ванны, но мало кто раздевается догола, даже оставаясь в одиночестве. Это «неприлично».

Хотя в действительности, потянувшись, почесавшись или раздевшись вы не нанесёте вреда ничьим интересам. Никому лично ваши действия не повредят. И именно этот факт – запрет на действия, которые не причиняют никому вреда – есть признак искусственного тэта ритма.

Проблема не в том, чтобы совершать действия, которые противоречат общественным нормам. Нет необходимости создавать себе лишние проблемы, которые обязательно возникнут, если вы начнёте вести себя естественно. Проблема в том, каким образом вы удерживаетесь от совершения этих действий.

Наше тело воспитано «говорить нет» любому исходящему изнутри движению. То есть первая реакция – блокировка мышц и сохранение неподвижности. Если импульс сильный, то тогда вы осознаёте его и начинаете оценивать с точки зрения «приличия», если слабый – то вы даже не осознаёте его. То есть каждый из нас закован «в броню», ограничивающую подвижность нашего тела. На поддержание этой бро-



ни расходуется огромное количество энергии, которое как раз и используется для «питания» искусственного тэта ритма, вынуждающего нас создавать эту броню. Это не замкнутый круг, это – игра в одни ворота, где мы всегда проигрываем.

Главное – научить тело «говорить да». Изначально наше тело почти совершенно, и оно не сделает ничего, что пошло бы во вред ему или нам. Любое животное, свободное от человеческой «брони» грациозно, и нет причин, по которым мы не могли бы стать столь же грациозными. Просто мы не любим своё тело, боимся его и сражаемся с ним всю свою жизнь. А в результате оно относится к нам точно так же, подводя и подставляя нас в самый неподходящий момент. В этой войне проигрывают все.

Секрет в том, чтобы воссоединиться со своим телом, преодолеть все разделяющие нас барьеры. Напрямую сделать это почти невозможно. Есть техники, которые позволяют решить эту задачу, но почти все они выходят за рамки «порога допустимости» для большинства людей. Даже те безобидные правила, о которых я расскажу ниже, у многих вызовут неприятие. В таком случае просто откажитесь от их использования. Все «секреты», о которых я рассказываю, имеют только вспомогательное, иллюстративное значение, поэтому нет необходимости проделывать ВСЁ, что можно проделать.

Правила просты: слушать тело и позволять ему действовать. Техника немного сложнее.

Чтобы научиться слушать тело, надо заставить его говорить «громче» чем обычно. Мы привыкли к неудобству привычных поз. Надо довести это неудобство до предела. Для этого достаточно прервать любое движение «на половине». Установите любой доступный таймер (хотя бы будильник), скажем на пять минут и займитесь обыденными делами, связанными с физическими движениями: уборкой квартиры, мелким ремонтом и т. п. В тот момент, когда таймер срабатывает, замрите на месте.

Сохраняйте то положение, в котором вы остановили ваше тело, как можно дольше. То есть терпите, сколько сможете, а когда не сможете – потерпите ещё немного. Последний момент важен как элемент техники «тапаса», о которой мы поговорим чуть позже. Пока лишь достаточно знать, что всё, что вы делаете «через силу», даёт вам особый вид энергии, которую нельзя получить никаким другим способом.

Отпустите тело, позвольте ему двигаться свободно и принимать любое положение. Необходимо уловить ощущение «мышечной радости», которое возникает, когда тело освобождается от навязанной ему искусственной позы. Это ощущение очень близко к правильному тэа ритму. Надо запомнить его, зафиксировать в своей картине мира. Вряд ли это произойдёт с первого раза, но если повторять всё снова и снова, то в конце концов вы добьётесь нужного результата.

Как только вы сумеете сделать это, вы без труда обнаружите его в каждом привычном движении, в каждой позе. И

тогда останется только освободиться от навязанной нам формы, «выпустить» наружу правильный тэта ритм. Это произойдёт автоматически, то есть ваше тело сделает всё за вас. Нужно только прислушиваться к возникающим ощущениям. А результаты покажутся удивительными и вам, и вашим близким.

Что касается близких, то здесь есть одна проблема. Скорее всего, вам без труда удастся добиться успеха, но лишь до тех пор, пока вы будете оставаться в одиночестве. Но стоит оказаться в компании с любым другим человеком, как ваше тело вновь подчинится искусственному тэта ритму. Вернуться и неуклюжесть, и неудобство – всё, связанное с подчинением общим правилам. Это нормально, но неправильно. Результат становится устойчивым, лишь в том случае, когда мы можем противостоять давящему на нас отовсюду искусственному ритму. А этого нельзя добиться, не сменив приоритеты. То есть желания нашего тела должны быть на первом месте, а все соображения, связанные с общественными нормами только на втором.

Нет смысла начинать с нарушения запретов. Всё гораздо проще – не надо терпеть без крайней необходимости. Вам захотелось пить – сразу же напейтесь, захотелось есть – поешьте, захотелось в туалет – сходите туда. Весь секрет в том, чтобы интервал между желанием тела и его исполнением вообще перестал существовать. Разумеется, есть ситуации, когда это невозможно, но как правило мы откладываем дей-

ствия, связанные с удовлетворением простейших потребностей просто из лени. Есть анекдот про кота, который был настолько ленив, что, усевшись на окуроч продолжал сидеть и орать вместо того, чтобы пересесть на другое место. Каждый из нас похож на этого кота. У нас затекло всё тело буквально до боли, но мы продолжаем сидеть, хотя никто не заставляет нас сделать несколько простейших движений. Привычка питаться по часам заставляет нас сначала терпеть, а потом объедаться, наша одежда и обувь как будто специально придуманы «пыточных дел мастером», а мы уверяем себя, что красота требует жертв. Так вот, никто, кроме ПАРАЗИТА, никаких жертв от вас не требует.

Выполнение этих несложных правил буквально через несколько дней восстановит связи, соединяющие вас с вашим телом. То есть вы будете ощущать своё тело постоянно, воспринимать мир именно с точки зрения телесного комфорта. А как только вы обретете эту способность, так все внешние требования станут тем, чем они являются на самом деле – искусственными и необязательными правилами. Главное – расположить тело в пространстве правильным образом и тогда всё остальное нам будет делать гораздо проще и удобнее. Единственное что нужно – разрешить себе потратить несколько секунд для того, чтобы «устроиться удобнее». В дальнейшем этот навык станет автоматическим.

Разумеется, нет необходимости чрезмерно усложнять себе жизнь. Сидеть, положив ноги на стол гораздо удобнее, чем

опустив их вниз. Но в официальной обстановке такая поза безусловно привлечёт к вам излишнее и враждебное внимание, результатом чего станет гораздо больший расход энергии. Главное здесь – осознавать, ощущать, что есть более приятное положение тела, преодолеть ту блокировку, которая возникает обычно на уровне подсознания. И тогда всегда можно найти выход.

Секрет в совершении незаметных движений, полностью меняющих процесс взаимодействия тела с внешним миром. Два основных положения нашего тела – статичное вертикальное и сидячая поза с опущенными вниз ногами с точки зрения энергетики обладают почти убийственным действием. 99 % всех болезней возникают именно из-за нашей приверженности этим позам. Собственно говоря, они были навязаны нам именно для того, чтобы лишить нас силы. А отказаться от их использования, не меняя весь образ жизни невозможно. Но можно превратить их в свою противоположность. Всё что для этого требуется – научиться правильным движениям пальцев ног.

Эти движения по своей сути те же, какими кошка выпускает и втягивает коготки. То есть пальцы поочередно сгибаются и разгибаются на одной ноге и на другой ноге. Чтобы уловить правильный ритм, достаточно просто понаблюдать за лапами мурлыкающей кошки и повторить её движения. Сгибая пальцы, мы «втягиваем» энергию в «искрящиеся полости», расположенные в подошвах ног, откуда она поднима-

ется по задней стороне ног к нижней части живота и разливается по всему телу. В принципе, это один из моментов техники пробуждения «бессмертного», «пяточного» дыхания, но нам пока нет смысла идти так далеко. Единственное что требуется – научиться нужному ритму. Это несложно, если вы будете помнить об этом и пытаться двигать пальцами хотя бы несколько дней подряд, нужный ритм установится автоматически.

*Есть ещё одно правило, вернее – целая группа правил. Правильный тэта-ритм не станет постоянным до тех пор, пока вы не научитесь «любить» и безоговорочно принимать своё тело. Дело не в том, что мы не всегда бережно и со вниманием относимся к здоровью нашего тела. Основная проблема в чувстве отвращения. Наше тело расщеплено на две части: «чистую» и «нечистую», и если с существованием «чистой» части мы охотно миримся, то «нечистая» часть в буквальном смысле невыносима для нашего восприятия. Разумеется, здесь есть определённая градация. Многие люди лишаются сознания при виде собственной крови, то есть восприятие определённых элементов тела для них просто несовместимо с сохранением собственного «я». Но никто не падает в обморок в случае насморка, хотя здесь мы имеем дело с гораздо более «неприятной» субстанцией. Что касается «слёз», то в некоторых случаях процесс их выделения воспринимается окружающими с удовольствием.*

*Нам нет необходимости пока вдаваться в особенности*

восприятия отдельных элементов нашего тела. Достаточно понять две главные вещи. Во – первых, для какой-то части нашего «я» нет ничего прекраснее человеческого тела. Легче всего это понять буддистам, знающим, что воплощение в человеческое тело является лучшим вариантом для всех возможных. С этой точки зрения любое тело воспринимается нами как желанный и потенциально полезный объект реальности. А пристальное внимание, проявляемое к нашему телу, на очень глубоком уровне воспринимается как некая угроза, как попытка завладеть нашим телом. Знакомое многим ощущение «за мною кто-то наблюдает» – самый страшный кошмар человека. С другой стороны «подглядывание» – одно из любимых развлечений очень многих людей.

Конечно, обычный человек не может взять и просто «вселиться» в тело другого человека. Но когда он обращает внимание на наше тело, внутри нас срабатывают защитные механизмы, и мы отождествляем себя, своё «я» со своим телом. И тогда вступает в силу вторая сторона проблемы.

Дело в том, что для нас нет ничего отвратительнее нашего тела. Мы напрочь исключаем из нашего сознания мысли о том, какая «гадость» спрятана под нашей кожей, но и того, что остаётся, достаточно, чтобы вызвать у нас стойкое неприятие. Если бы не сфера сексуальных отношений, то мы постарались бы полностью забыть о существовании тела, но и эта сфера в лучшем случае является неким

компромиссом между желанием и чувством стыда.

Стыд, в данном случае – это не только стыд наготы. Есть множество игр, в которых нагота с успехом используется и для развлечения (то есть для получения энергии новых восприятий), и для решения более сложных задач. Стыдно не быть «голым», стыдно быть «голым» в одиночку. Проще говоря, любой человек воспринимает себя и как духовное существо, и как некий материальный объект. И вот этой второй половины он стыдится больше всего на свете. Оказавшись голым среди одетых, он ощущает себя низшим существом, «обезьяной в зоопарке». Здесь корень нашей проблемы.

В действительности тело – главный козырь человека в четвертом мире. И оккультная и религиозная литература описывает тысячи случаев одержимости, то есть вселения в человека «демонической силы». С другой стороны, почти все религиозные практики направлены на то, что «впустить» в себя какое-то проявление божественной силы. И тот факт, что при должном усердии эти попытки почти всегда заканчиваются успехом, говорит о многом. Только благодаря телу мы можем получать высшую энергию мира целостности – энергию ЗВЁЗДНОСТИ или пробуждать внутри себя силу КУНДАЛИНИ. А без этой силы невозможно развитие, невозможны вообще никакие изменения в нашем существовании.

Проще говоря, физическое тело человека – это един-



ственное, что теоретически позволяет ему реализовать собственную размерность. Только находясь в теле, мы можем вырастить внутри себя некую светящуюся субстанцию, позволяющую нам обрести все силы, принадлежащие нам по праву рождения. А эти силы очень велики. Поэтому могущественны и силы, стоящие на страже существующего порядка вещей и отделяющие нас от собственного тела. С этой точки зрения именно неправильный тэта ритм является одним из главных барьеров.

Преодоление отчуждения от тела – громадная по своей сложности задача. Речь идёт об изменении, «разблокировки» некоторых центров, связи между которыми были разорваны ещё в начале истории человечества. Понятно, что сделать это с помощью нескольких упражнений невозможно. Но можно ощутить направление пути.

Самый простой и самый эффективный способ связан с разделением правильного и искусственного тэта ритма. Техника проста, но она требует уединения. Единственное, что нужно – снять с себя всю одежду и продолжать выполнять обычные дела, лучше – связанные с физической активностью. И при этом внимательно прислушиваться к своим ощущениям.

Вы без труда обнаружите, что ваше время, ваш поток восприятий почти сразу же разделиться на две зоны. В одни моменты вы будете ощущать что-то вроде эйфории, ваши движения обретут внутреннюю грациозность и наполняться си-

лой. Если в помещении будет зеркало, то вы с удовольствием будете любоваться своим телом. В другие моменты вы будете испытывать чувство неловкости и такими же неловкими будут ваши движения. А вид вашего тела будет вызывать у вас, в лучшем случае – чувство жалости.

После того, как вы сумеете чётко зафиксировать эти состояния, просто поддайтесь им. Вернее поддайтесь чувству «стыда». То есть, как только вы почувствуете неловкость, накиньте на себя что-нибудь и продолжайте делать то, что вы делали. Но только до тех пор, пока неловкость не исчезнет. Секрет в том, что наш стыд, вернее тот искусственный тэтаритм, который лежит в его основе, в отсутствии других людей очень неустойчив. Единственное что поддерживает его, это дремлющее в тайниках подсознание желание постоянно нарушить запреты. А если на запреты никто не посягает, то они разрушаются сами. То есть убедив внутреннего цензора в своей покорности, вы уничтожите его. Не в один момент, на это может уйти много времени, но в конце концов он обязательно капитулирует.

То ощущение, которое вы при этом испытаете близко к ощущению «внутреннего прорыва», незнакомой вам прежде телесной высвобождённости. Это очень трудно описать словами, просто все движения тела обретут осознанность, некий внутренний ритм, доставляющий вам непосредственное и физическое удовольствие. И главное – вы сразу же ощутите внутри незнакомую силу, которая, тем не менее, находится

под вашим контролем. Одним словом, это ощущения, которые проще испытать, чем объяснить.

Если вы достигли этого состояния и сделали его устойчивым, то обнаружите одну интересную вещь: окружающие полностью перестанут замечать, во что вы одеты. Вернее, в любых лохмотьях вы будете выглядеть для них также респектабельно и представительно как в костюме от кутюрье. Разумеется, если вы решите полностью отказаться от костюма, то этот факт будет замечен, но даже тогда в нём не будет ничего комичного или стыдного. Тем не менее, столь кардинальных нарушений правил приличия лучше избегать. Нагота (при условии правильного тэта ритма) – настолько сильная демонстрация полного превосходства над окружающими, что она может привести к необратимым изменениям в структуре их личности. И эти изменения не всегда будут благоприятными.

*С точки зрения практических результатов, всё связанное с обретением власти над другими людьми не имеет особого значения. Главное в другом – правильный тэта ритм открывает нам доступ к собственному телу, даёт возможность управлять почти всеми происходящим в нём процессами. Любая болезнь, почти любая травма может быть исцелена простым сознательным усилием. Более того, очень часто никаких усилий и не потребуется, тело само обретёт способность к самовосстановлению и к исцелению. Всё это гораздо ближе и реальней, чем думают многие. Другое дело, что, оставаясь на этом уровне, нельзя получить*

*устойчивых результатов. Невозможно сохранять правильный тэта ритм, не освободившись от влияния других людей, подчинённых искусственному, тэта ритму. А корни этой зависимости лежат на следующем уровне – на уровне Альфа-ритмов.*

### 3. Альфа-ритм



В прошлом выпуске мы рассматривали формы общения на уровне Тэта-ритмов – это почти во всех случаях истинное общение. Здесь в зачёт идёт только то количество силы, которой располагает человек. Разумеется, качество этой силы или «правильность» тэта ритмов может меняться, но в данном случае это не важно. У вас есть какие-то энергетические ресурсы, которыми вы можете лично распоряжаться, и если

они больше, чем у партнёра, то вы всегда возьмёте вверх. Мир тэта ритмов – мир сильных.

А мир современного человека устроен прямо противоположным образом. Главное здесь не личная сила человека, а его подчинённость каким – то внешним структурам, которые порабащают нас и используют нас по своему собственному усмотрению. Охотнее всего подчиняются именно слабые, поэтому и мир человека устроен так, чтобы дать слабым преимущество.

Механизм прост: встречаясь с незнакомым человеком мы в первый момент всегда попадаем под действие тэта ритма. И если превосходство другого очевидно, то в течении нескольких секунд или минут он может «убедить» нас почти в чём угодно. Но почти сразу же включаются защитные механизмы, связанные с нейтрализацией силы непосредственного воздействия. Проще говоря, мы вспоминаем о «социальном статусе» и это даёт нам ту точку опоры, которая позволяет самому слабому встать вровень с самым сильным. Если статус собеседника выше нашего, то наше подчинение становится оправданным и понятным, если же он ниже, то нам почти всегда удаётся сбить его с правильного ритма, или, в крайнем случае, просто прекратить процесс общения с этим человеком. Для подчинённого НЕПРИЛИЧНО быть сильнее начальника, нас приучают к этому с самого детства и настолько успешно, что высокий статус собеседника почти всегда полностью парализует нашу силу. И наоборот, если мы

занимаем более высокое положение, то мы позволяем себе выпустить силу наружу, в то время как окружающие вынуждены «окукливаться» в нашем присутствии.

Причина в особенностях восприятия реальности на уровне альфа-ритмов. Здесь мы учитываем связи, существующие между объектами реальности, то есть роль каждого объекта в общей структуре мира. Проще говоря, мы можем уловить некие общие силы, которые стоят за каждым из них и уже, исходя из этого, определить своё отношение к объекту. То есть мы осознаём некоторые причинно-следственные связи, которые определяют ход событий в нашем мире. При этом любой объект как бы теряет право на самостоятельное существование: один кирпич может быть без труда заменён другим кирпичом, одно полено любым другим поленом и т. п. По сути, здесь мы теряем способность к восприятию индивидуального объекта и сводим всё их многообразие к неким известным нам видам и типам. На этом уровне облака для нас – признак скорого изменения погоды, любая царапина – угроза заражения крови и т. п. Словом, это тот случай, когда за лесом мы не видим деревьев. И этот способ восприятия даёт нам очень многое. Главное, что он позволяет нам сосуществовать с другими людьми, не воспринимая каждого из них как потенциальную угрозу или подходящий объект для нападения. На уровне альфа-ритма другие люди для нас – часть общей картины мира и в этом качестве сам факт их существования вполне приемлем. Более того, поскольку

каждый человек несёт в себе что-то, объединяющее его с нами, то мы готовы воспринять любое его достижение как своё собственное. Полёты в космос и на Луну, проявления физической силы или необыкновенных способностей – всё это мы воспринимаем как почти свои собственные достижения. Только на уровне альфа-ритма мы впервые осознаём свою принадлежность к роду человеческому. Естественно, что общение на этом уровне является обычным способом взаимодействия людей.

Но здесь есть свое правило. Для того, чтобы почувствовать свою общность с другими необходимо определённое совпадение альфа-ритма, его общих гармонических рядов. А это возможно лишь в том случае, если мы научимся воспринимать мир одинаково. Любые различия в восприятии мира сразу же воспринимаются нами как диссонанс, и мы безошибочно распознаём чужака, «изгоя», даже если он ещё не сказал нам ни слова. Биологическое родство здесь не имеет никакого значения, наоборот, к отступничеству своего мы относимся гораздо строже, чем к отступничеству чужого. Мы готовы простить случайному знакомому некую индивидуальность, непредсказуемость, но «непредсказуемость» близкого человека всегда отдаляет его от нас. В лучшем случае, мы как бы «открываем его заново» то есть воспринимаем его как чужого человека, в худшем – сразу же низводим его в «предатели» со всеми вытекающими последствиями. То есть главная цель общения на уровне альфа ритмов – то, что мы



называем «приди к единой точке зрения». В действительности всё обстоит несколько сложнее.

Альфа-ритмы определяют наше непосредственное восприятие внешнего мира, но непосредственным его можно назвать лишь с большой натяжкой. В действительности каждый из нас воспринимает окружающую реальность через призму собственных представлений о ней и конечный результат может не иметь с действительным миром ничего общего.

Примером могут служить опыты со зрительным восприятием. Когда на голову котёнка надевали специальный оптический фильтр, позволявший ему воспринимать, например, только вертикальные предметы, то в дальнейшем горизонтальная размерность просто переставала для него существовать. То есть и после снятия фильтра котёнок вёл себя так, как будто все предметы обладают только высотой, но полностью лишены качества ширины. По сути, мир для него становился одномерным.

Ещё более яркий пример связан с нашим обыденным восприятием. Если бы мы видели мир таким, каким его воспринимают наши глаза, то одна шестая нашего поля зрения заполнялось бы «чёрной дырой», связанной с существованием так называемого слепого пятна – части сетчатки, не способной к восприятию. Для того, чтобы убедиться в его наличии, достаточно использовать следующий рисунок.



Если смотреть на крестик правым глазом (левый глаз должен быть закрыт), приближая или отдаляя рисунок от глаза, наступает момент, когда черный кружок не виден. И это происходит постоянно. В самом центре воспринимаемого нами мира зияет громадная брешь, заслоняющая от нас самое главное.

Тем не менее, мы воспринимаем мир безо всяких дыр. Наше сознание просто заполняет пустое место собственными образами и обычно настолько удачно, что сам факт столь несовершенного восприятия человеческого глаза никак не осознаётся нами.

Это простейшие примеры. В действительности на уровне альфа-ритма главную роль играют некое тело, энергетическая структура, которую можно назвать «внутренней картиной мира». Чем сильнее связь между всеми элементами этой картины и нашим собственным «я», тем устойчивей альфа-ритм и тем комфортней наше собственное существование.

А отсюда следует тот простой факт, что внутренняя картина мира каждого человека индивидуальна. То есть мы можем соглашаться друг с другом по поводу всех деталей, кро-

ме одной – наше собственное место в этой картине. Тело альфа-ритма устроено так, что человек всегда претендует на центральное место. И именно здесь находится камень преткновения в общении между людьми.

Главная наша цель – заставить собеседника принять нашу картину мира, вернее включить нас в свою картину на подобающее место. В крайних вариантах мы настаиваем на признании нашего превосходства во всех отношениях (если мы взяли вверх) или на признании хотя бы факта нашего существования (если мы проиграли). Обычно всё сводится к огромному числу промежуточных вариантов, когда, признавая превосходство собеседника в чём-нибудь одном, мы сразу же требуем признания нашего превосходства в чём-то другом. И на таком обмене уступками держится почти всё человеческое общение.

С точки зрения энергетики процесса, всё сводится к синхронизации альфа-ритмов и использования энергии одного для стабилизации структур другого. Когда кто-то ловит каждое наше слово, каждый взгляд он сознательно и добровольно входит с нами в состояние резонанса, буквально смотрит вам в рот, он отказывается (полностью или частично) от своего собственного восприятия реальности. То есть он смотрит на мир вашими глазами, или вернее, вы заменяете ему внешний мир. Его альфа-ритм полностью подчиняется вашему и усиливает его. А это даёт ощущение абсолютной стабильности того мира, в центре которого вы находитесь.

Дело в том, что альфа-тело человека, его внутренняя картина мира почти всегда неустойчива. О причинах этого мы поговорим позже, пока укажем только, что внутреннее беспокойство и есть нормальное состояние большинства людей. Они могут на какое-то время приглушить его, погрузившись полностью в достижение какой-то цели. И пока они «бегут», они может существовать в относительно стабильном состоянии. Самое страшное для человека – это остаться наедине с собой, со своими мыслями. Поэтому стоит нам «остановиться», как мы лихорадочно хватаемся за любой печатный текст, включаем телевизор, звоним знакомым или начинаем строить новые планы. Всё что угодно, только бы убежать от самих себя. Но чем ближе становится старость и смерть, обнажающие всю бессмысленность и абсурдность нашего существования, тем труднее нам обрести стабильность. Единственный выход – умереть раньше собственной смерти, избавиться от всех проблесков духовности и очень многим удаётся решить эту задачу.

Но есть люди, картина мира которых гораздо более устойчива. Не то, чтобы они знали смысл жизни, но некоторые моменты их собственного существования позволили им сформировать мир более упорядоченным образом. И это сразу же отражается на их альфа-ритме, который становится более стабильным, приближаясь к главному ритму. И он оказывает воздействие на альфа-ритм окружающих людей, делая его более устойчивым и стабильным. Проще говоря, в присут-

ствии этих людей мы всегда ощущаем спокойствие и уверенность, а это обретение настолько ценно для нас, что мы легко и охотно признаём их превосходство и подчиняемся им.

Проблема в том, что для человека с активированным главным альфа-ритмом власть – всегда обуза. Ему уже не надо ничего доказывать, но общаясь с другими, он вынужден тратить свои силы, свою энергию на то, чтобы поддерживать их спокойствие и уверенность. А сам он ничего не получает взамен, вернее, то, что он может получить, ему не нужно.

Поэтому обычно в эти игры вовлекаются люди, которые находятся в одинаково беспомощном положении. Соберите десять человек в одну группу, и вы увидите, что борьбу за власть затеют самые слабые и беспомощные из них. В результате взаимодействие на этом уровне становится мнимым, подчинение не сопровождается признанием превосходства, а всё это приводит к дальнейшему искажению картины мира и дестабилизации альфа-ритмов. Каждый раз, когда вы говорите, что ваш «начальник» – идиот и при этом продолжаете выполнять его распоряжения, вы разрушаете целостность своей собственной картины мира, структуры своих альфа-ритмов. А как раз такой вариант является основным для современного человека.

Картина мира – это главное, что есть в человеке. Собственно говоря, это и есть сам человек, вернее та его часть, которая в какой-то мере осознаётся им самим. На уровне альфа-ритмов мы создаём некий слепок реальности, череду

образов, в которой мы и существуем. Это то, что позволяет нам взаимодействовать с реальностью и одновременно полностью отгораживает нас от неё. Поэтому есть смысл поговорить об этом более подробно.

## 3.1. Картина Мира



Главная проблема связана с тем, что картина мира для нас – это только способ существования нашего собственного «я». Мы не обладаем целостностью ни на уровне дельта ритма, ни на уровне тэта ритма, а значит внутри нас нет ничего, что могло бы существовать само по себе. Поэтому человек находит единственно возможный способ: разбивает мир на множество кусочков, из которых потом создаёт свой собственный образ. И это можно было бы рассматривать просто как забавную игру, если бы число «кусочков» не было бы

меньше претендентов на эти кусочки.

Проблема в том, что, создавая свою картину мира, мы помещаем в неё и других людей. Для их описания, для создания их образов мы вынуждены использовать те же элементы, что и для описания собственного «я». И чем больше мы отдаём другим, тем меньше остаётся для нас самих.

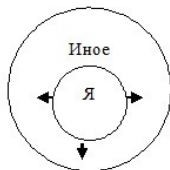
Простейший пример – история про Белоснежку. Злой мачехе недостаточно было просто удалить «конкурентку» из своего окружения, ей НЕОБХОДИМО было физически уничтожить царевну. Проблема мачехи заключалась в том, что даже если бы никто из окружающих не знал о существовании более совершенной красоты, сама-то она об этом знала. А это значит, что в её картине мира ей была отведена только роль второго план, то есть её изгоняли из её собственной территории.

*Самое забавное, что парадоксальность ситуации нами совершенно не осознаётся. Если все окружающие убеждены в совершенстве вашей красоты, то зачем бороться с призраком? Но уровень альфа-ритмов глубже, чем уровень здравого смысла и где-то в глубине каждый понимает, что никакое внешнее признание не заменит, не компенсирует нашего проигрыша на своей собственной территории – в нашей собственной картине мира. Поэтому кровожадность мачехи близка и понятна даже ребёнку. И в определённой степени её взгляд на мир гораздо более правилен, чем картина мира современного человека. Если бы мы могли попасть в*



*эту сказку и поговорить с «мачехой», то она произвела бы на нас очень сильное впечатление. Человек, претендующий на центральное место в своей собственной картине мира и предпринимающий реальные действия для того, чтобы сохранить своё верховенство – это человек, чей альфа-ритм очень близок к правильному ритму. Иначе говоря, мы физически ощущаем исходящую от него «волю к власти».*

Исходная картина мира, которая на уровне альфа-ритмов является единственно правильной, состоит всего из двух «окружностей» – «я» и «иное». Здесь нет никаких незыблемых границ, здесь главное – постоянное расширение своего «я», завоевание «иной» территории. И пока наше развитие происходит в этом направлении, альфа-ритм приближается к правильному ритму.

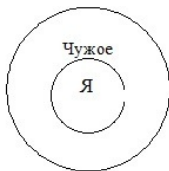


Именно так мы воспринимали мир в детстве, когда всё окружающее принадлежало нам уже по праву рождения. Мы учились управлять своим телом, управлять своими родителями, друзьями, мы пытались присвоить любую понравив-

шуюся нам вещь. И всё это было совершенно нормальным. Разумеется, мы встречали сопротивление, но это были лишь правила игры, которые отдаляли решение задачи, но не делали её невозможной. Если родители не давали нам требуемую вещь сразу, то нужно было просто поплакать минут пять, если другой ребёнок не отдавал нам игрушку добровольно, то надо было отнять или украсть её. И так далее и тому подобное. Мир становился сложнее, но оставался доступным.

Но по мере взросления всё становилось сложнее. Нам не просто оказывали сопротивление, нас НАКАЗЫВАЛИ, то есть отнимали у нас ту территорию, которую мы уже считали завоёванной. А это ставило под угрозу всю нашу картину мира. Если у нас можно отнять что-то – например – право на прогулку или любимую игрушку, значит можно отнять и всё остальное. И тот мир, который мы воспринимали как свою собственность, оказывался грозным чудовищем, готовым пожрать нас самих, «нашу территорию» в любой момент времени.

Срабатывал инстинкт самосохранения, и мы охотно и с готовностью принимали другие правила. Согласно этим правилам каждый из нас имел право на неприкосновенность собственной территории, но в обмен он должен был признать неприкосновенность территории другого. То есть место «иного» в нашей картине мира заняло «чужое» – то, на что мы не должны были посягать ни в коем случае.



В принципе, в такой ситуации можно существовать достаточно благополучно. То есть благополучно можно существовать на своей территории. Каждый может создать для себя крохотный мирок, в котором он находится в самом центре. И пока он пребывает в границах этого маленького мира, он ощущает себя почти всемогущим, а его альфа-ритм приближается к правильному ритму. Разумеется, масштабы этой территории могут меняться: кто-то может командовать полу миром, кто-то – членами семьи, а некоторые – только кошкой. Но всегда можно найти место, где «я» человека существует в условиях относительного комфорта. Вернее, существовало бы, если бы было, чему существовать.

А здесь возникают проблемы. Пока мы были в центре мира, наше «я» было единственным во вселенной и вопрос о том, что оно такое, вообще не вставал. Другие люди воспринимались нами лишь как инструмент для достижения цели или как некое препятствие. Но признавая существование «чужой» территории, мы признавали и существование «я» других людей. И нам пришлось искать что-то, отличающее нас от них.

Каждый живой человек убеждён в собственной уникальности и неповторимости, он просто не может существовать иначе, поэтому в глубине человека есть несколько кусочков, за исключительное право на которые он будет биться до последнего. Он никогда не может обозначить их словами, но они живут внутри его «я» как бесформенные, неосознаваемые образы собственной исключительности. Но попросите его определить, в чём именно заключается его уникальность, пусть просто напишет на бумаге эти качества. Единственный способ сделать это – это сравнить себя с другими людьми. И как раз здесь почти каждый попадает в ловушку.

Чтобы занимать центральное место в своей картине мира необходимо быть лучше всех. Стоит вам признать, что один из ваших знакомых сильнее вас, другой умнее, а третий красивее, как вы окажитесь вытеснены на периферию вашего собственного мира. А это почти полное поражение. Ваш собственный мир вам уже не принадлежит, структура альфа-ритмов теряет устойчивость и самодостаточность и единственное, что вам остаётся – это подчиняться.

И это было бы ещё пол беды. Настоящая проблема в том, что подчиняться вам некому. То есть желающих командовать вами огромное множество, но почти никто из них не может дать вам взамен ту устойчивость, которую вы пытаетесь обрести. Они просто не подходят на роль центра вашей вселенной. Бывают исключения, но они крайне редки хотя бы потому, что человеку с устойчивым альфа-ритмом не нужны

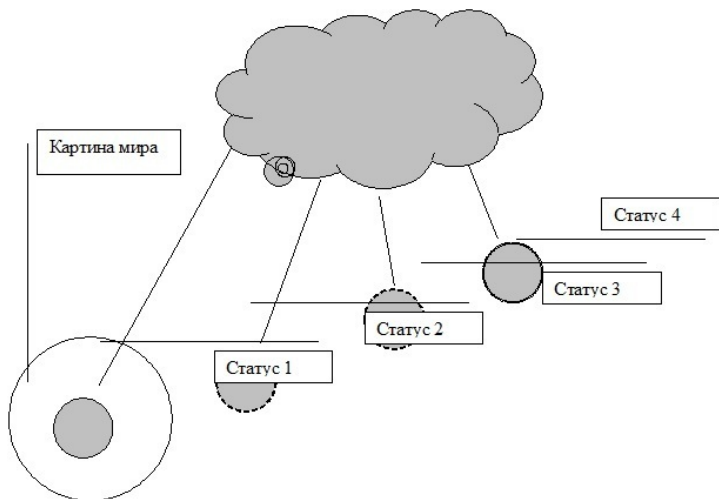
подчинённые.

Поэтому большинство людей заключает некое соглашение, которое помогает каждому вновь занять центральное место в своей картине мира. Суть этого соглашения в том, что большинство положительных человеческих качеств как бы становится общим достоянием. То есть каждый имеет право считать себя не глупее, не слабее, не уродливее окружающих и право никем не оспаривается. И здесь происходит главная подмена. Наше «я», сама суть которого в отличии нас от внешнего мира превращается в мерило нашей похожести на других людей. И чем в большей степени мы похожи на других, тем комфортней мы себя чувствуем. Наша индивидуальность заменяется «чувством собственной значимости». Соблюдая правила, взамен мы требуем, чтобы к нам относились так, как будто мы действительно уникальны, как будто наша жизнь и наша смерть действительно имеет значение. И самое забавное в том, что это требование, абсурдность которого мы и сами понимаем, безоговорочно выполняется почти всеми окружающими нас людьми. Причина в том, что все мы находимся в «одной лодке» и поэтому нам приходится поддерживать друг друга. Но только пока все мы в равном положении. Поэтому любое проявление незаурядности искореняется на корню. «Выскочек» ненавидят все, даже другие «выскочки». И весь процесс воспитания как раз и сводится к тому, чтобы приучить нас подавлять любую нестандартную мысль, любое нестандартное желание ещё до его осознания.

В этом плане наше воспитание настолько эффективно, что способность к творчеству, которая как раз и является основной человеческой способностью, сегодня считается не правилом, а исключением из правил.

Разумеется, различия сохраняются, но они уже не имеют никакого отношения к нашему «я». Мы оцениваем друг друга по занимаемому положению, богатству, личным вещам и т. п. Хотя в действительности всё это нам не принадлежит и не может принадлежать. И стоит нам хотя бы соприкоснуться с угрозой смерти, как этот факт становится для нас очевидным. Завтра на ваше место придёт другой и уже он будет пользоваться всеми благами вашего вчерашнего положения. То, что вы считали своим «я» – это только свойства определённой точки в социальной иерархии. Она была до вас и будет после вас. Она управляется не вами, а внешними правилами, внешней силой и к вам лично не имеет никакого отношения. А именно эту точку мы помещаем в самом центре нашей картины мира.

Если учесть, что все эти точки, определяющие наш социальный статус, связаны между собой в рамках громадного и противостоящего нам организма, то нашу картину мира можно изобразить следующим образом.



То есть в самом центре нашей внутренней картины мира появляется громадная область, заполненная «общими» элементами, навязанными нам извне. Самое главное, что эти элементы не имеют ничего общего с реальностью и, по сути, противостоят ей. То есть те правила, которые позволяют существовать МИРУ СЛАБЫХ и которые мы принимаем за своё собственное «я», противоречат правилам реальности. Нас обманывают, а это делает наш внутренний мир настолько неустойчивым, что мы просто не в состоянии поддерживать его в равновесии хоть сколько-нибудь длительное время. Люди бояться одиночества не потому, что им скучно, а потому, что им страшно.

История про «голого короля» – это история про каждого из нас. Есть хитрые портняжки, которые когда-то одели нас в ненастоящие одежды, отобрав взамен всё что у нас было. С тех пор мы вынуждены искать кого-то, кто бы поддерживал нашу уверенность в том, что мы «одеты». И пока мы среди людей, это нам без труда удаётся. Но стоит нам остаться в одиночестве, как мы почти сразу же начинаем ощущать, что все наши наряды, всё, что мы принимаем за своё «я» и в чём находим «смысл жизни» – всё становится зыбким и ненастоящим, и мы остаёмся голыми и беспомощными в громадном и равнодушном мире.

Почему это произошло и как это происходит – об этом мы поговорим чуть позже. Пока же главное понять, что эта навязанная нам картина мира полностью изменяет структура альфа-ритма каждого человека, приводя её в соответствии с тем же искусственным ритмом, о котором мы уже говорили в предыдущем разделе. Только здесь его рисунок уже осознаётся нами и принимается нами за самую реальность. То состояние, в котором мы пребываем очень похоже на гипнотический сон. И это не метафора, из нашей области восприятия исключён громадный кусок реальности, как раз и определяющий правила игры на уровне альфа-ритма. В результате мы искусственно лишены возможности видеть тех, или то, что стоит за воспринимаемой нами реальностью.

Выше я уже упоминал о «слепом пятне». Любой физиолог скажет, что эта особенность зрительного восприятия чело-



века вообще лишена всякого логического основания и противоречит правилам естественного отбора. Природа могла с тем же успехом расположить центр зрительного нерва (из-за которого центральная область глаза нечувствительна к свету), на периферии нашего зрения или разбросать его элементы по всему главному дну.

В действительности, «слепое пятно» и есть главный инструмент восприятия мира. Именно в этом месте мы видим мир таким, какой он есть на самом деле. Только клетки зрительного нерва способны воспринимать некое излучение, которое испускают все существа, пересекающие уровень альфа-ритмов или пребывающие на этом уровне. Именно они могут непосредственно «видеть» ЛИНИИ МИРА, связывающие всё многообразие индивидуальных объектов в единую картину. Главное же в том, что «слепое пятно» есть орган восприятия «других», которые живут рядом с нами. А те, кто управляют нами, не заинтересованы в том, чтобы их видели.

Всё это звучит как бред или паранойя, но с этим ничего не поделаешь. В существование «других» невозможно поверить, пока не увидишь их непосредственно. А до тех пор, можно считать «других» (или ПАРАЗИТА) такой же силой, как сила тяготения, магнетизма и множество других сил, в существовании которых мы не сомневаемся, но наблюдать которые непосредственно мы не можем.

Эта особенность восприятия человека («слепота» слепого пятна») и есть главный результат его подчинённости искус-

ственному альфа-ритму. То есть пока центр нашей внутренней картины мира занят некой нечеловеческой сущностью, сам реальный мир (его 95 %) находится за пределами нашего восприятия. В этом и есть главная проблема.

Теоретически восстановить правильную картину мира, правильный альфа-ритм не так сложно. Вернее, несложно понять, каким образом это можно сделать. Я даже могу перечислить несколько правил.

Во – первых, признать, что «я» не существует. На этом уровне «я» – это и есть весь мир, который нам удалось поместить в наше сознание. То есть каждый из нас – не ходячий набор качеств и правил, а кусочек вселенной, получивший право на отдельное существование.

Во-вторых, осознать ответственность. Наша главная задача на уровне альфа-ритмов – привести наш мир в идеальный порядок, то есть связать между собой все его элементы в единое целое. Речь идёт не об установлении правил, здесь главное – подчинение мира. Можно научиться разжигать костёр спичкой, а можно – ударом молнии. Но и в том, и в другом случае мир окажется управляемым.

В-третьих, понять цель. Власть над внутренним миром нужна лишь как средство расширение его границ. Как только вы привели в порядок «свою территорию», вы захватываете иную территорию и так до бесконечности, пока вся вселенная не окажется пойманной вами в вашу картину мира. Разумеется, эта цель недостижима, но именно к ней нужно

стремится.

В-четвёртых, соблюдать баланс. Правильность альфа-ритма определяется упорядоченностью «своей территории», а его мощь, его сила – границами внутреннего мира. Чем богаче, шире ваша картина мира, тем труднее её упорядочить, поэтому если вы будете двигаться слишком быстро, вы рискуете потерять контроль и над тем, что у вас было. С другой стороны, если не расширять границы территории, то альфа-ритм останется слишком слабым даже для того, чтобы защитить границы от вторжения извне. Поэтому должно быть движение, и должен быть баланс сил.

Собственно говоря, этих правил было бы достаточно. Их несложно превратить в практические упражнения, которые, при должном старании, дали бы результат. Но вся проблема в том, что мы живём в ненастоящем мире. А нельзя упорядочить то, что не существует. Мы в гораздо худшем положении, чем «голый король», у него не было только платья, у нас же нет вообще ничего. кроме раскрашенных игрушек, не имеющих почти никакого отношения к реальному миру. И как бы мы не старались привести их в порядок или собрать их как можно больше – всё это только ослабляет нас, погружая всё больше и больше в призрачный мир грёз и иллюзий. А в конце всегда приходит кто-то, отнимающий у нас все игрушки до единой и оставляя нас совершенно беспомощными в громадном и незнакомом мире.

Тем не менее, мы можем кое-что сделать даже тогда, когда

иллюзорный мир является для нас единственно доступным миром. Секрет в том, что он не существует сам по себе. Любой мираж – отражение чего-то реального, и наш мир не исключение. Он образует завесу, но те тени, которые движутся за ней, заставляя её менять цвета и форму, существуют по-настоящему. Поэтому, единственное, что нам нужно сделать – это изменить отношение к миру.

Представьте себя участником такой игры. Есть два человека, один из которых заперт в комнате. Он знает, что нужно сделать для того, чтобы получить еду и пищу, но это всё. По условиям игры он и не подозревает о том, что за пределами комнаты есть что-то другое. А второй человек знает, где выход, но он не может ничего сообщить первому напрямую. Зато он может переставлять предметы в комнате, изменять правила, устраивать ловушки и делать подарки. И вот, используя эту способность, он должен буквально довести второго до выхода и заставить его открыть дверь.

Ситуация, в которой находимся все мы очень похожа. С той лишь разницей, что пределами комнаты не один, а несколько других, некоторые из которых стремятся помешать нам найти выход, а некоторые просто забавляются нашей беспомощностью и бессилием, извлекая из нас всю доступную нам энергию. Это усложняет игру, но не меняет правила. Мы становимся партнёром только тогда, когда за бессмысленным перемещением предметов нам удастся разглядеть стоящие за ним фигуры других игроков. И один этот

факт сразу же ставит нас вровень с ними.

Сделать это очень трудно. Почти все силы, действующие в нашем мире, заинтересованы в том, чтобы мы оставались в пределах «своей комнаты», своего крохотного мирка. Другое дело, что в одних случаях наше существование в ней может быть радостным, а в другом – ужасающим. Здесь у каждого из нас есть возможность выбора. Но найти выход из комнаты – это значит решить самую главную задачу. Понятно, что решение не может быть простым. Тем не менее, некоторые моменты можно определить.

Прежде всего, надо понять направление движения. Как раз это сделать достаточно просто. Если рассматривать весь диапазон альфа-ритмов человека, то его можно разделить на несколько областей, каждая из которых соответствует особой картине мира:



Область фантазий – эта та часть нашей картины мира, которая находится под нашим контролем. В своих мечтах мы не ограничены почти ничем: каждый может вообразить себя

**САМЫМ ГЛАВНЫМ** и вершить судьбы планеты или даже всей вселенной. По крайней мере – каждый ребёнок, взрослые почти всегда утрачивают это умение. То есть в этой **ЗОНЕ** мы практически всемогущи. Проблема в том, что эта часть нашей картины мира не доступна никому, кроме нас. То есть мы можем рассказать о своих фантазиях, но никто другой не может воспринимать их непосредственно. По крайней мере, мы привыкли так считать. И это лишает область фантазий силы.

Область иллюзий – это та навязанная нам картина мира, которую мы принимаем за реальный мир. Это своего рода сон, но сон общий, в котором мы пребываем вместе с другими людьми и источник которого находится вовне. Забавно то, что она гораздо более неустойчива, чем область фантазий, и единственное, что даёт ей силу – это наша убеждённость в её реальности. Фактически мы крадём силу у принадлежащей нам области фантазий и передаём её в принадлежащую «другому» область иллюзий. И таким образом обеспечиваем существование и стабильность нашего мира.

Наконец, есть почти недоступная для нас область реальности. Здесь есть своя градация, свои ступени, каждая из которых становится всё менее иллюзорной и всё более реальной. В полной мере качеством реальности обладает только **АБСОЛЮТ**, но все объекты этой зоны несут в себе частичку абсолюта.

Понять разницу между зоной фантазий и зоной иллюзий

можно на примере некоторых специальных экспериментов в области гипноза. Всем известно, что человек, погружённый в гипнотический сон, почти полностью находится под контролем гипнотизёра. То есть последний может произвольно менять его картину мира, включая в неё любые элементы. Можно перенести загипнотизированного во дворец или на берег моря и эти картины будут для него столь же реальны, как и сама реальность, но в любой момент гипнолог может изменить ситуацию. То есть для гипнотизёра и для окружающих восприятия человека, находящегося в состоянии гипноза, принадлежат к зоне фантазий.

Неизвестно другое: если загипнотизировать не одного, а нескольких человек и переместить их в одно и то же место, разрешив взаимодействовать между собой, то ситуация выходит из-под контроля. Почти любой другой человек, приблизившийся к этой группе, самопроизвольно впадает в состояние гипнотического сна и перемещается в область «групповой иллюзии». Более того, через определённое время сам гипнотизёр полностью утрачивает контроль над ситуацией, оказываясь в том же месте, что и все остальные. Естественно, что результаты таких экспериментов как правило приводят к необратимым изменениям и в психике испытуемых, и в психике экспериментатора. Поэтому информация о них не афишируется и не обсуждается, хотя иногда они приводят к очень необычным результатам.

Но главное, здесь следующее: иллюзии всегда начинают

жить собственной жизнью. Даже если кто-то когда-то создал иллюзорный мир во благо человеку, то очень скоро этот мир стал самодостаточным, развивающимся по собственным законам и стремящимся к тому же, к чему и любой другой объект – к расширению и стабилизации. А единственное средство достигнуть этого – погрузить человека в ещё более глубокий сон, лишив его всякой возможности пробуждения.

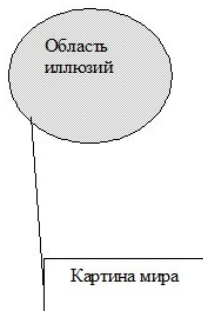
Мир иллюзий может существовать только благодаря нашей силе – силе фантазий, позволяющих нам создавать и удерживать почти любые образы. Именно эта сила, делающая человека уникальным существом, и была обращена против нас. Понять каким образом это было сделано – значит почти освободиться от иллюзий. Поэтому последующее изложение достаточно сложно для восприятия.

Секрет в расположении внутренней картины мира человека. В большинстве случаев мы легко отличаем собственные фантазии от реальности. Так, мы можем воображать себя богатым прекрасно зная, что на самом деле это совсем не так. С другой стороны, некоторые представления, которые нам кажутся абсолютно истинными, с точки зрения других людей не более, чем фантазии. Особенно те достоинства, которые мы приписываем себе и которые считаем объективно существующими. Наконец, есть иллюзии, о существовании которых мы и не подозреваем – мир человечества всегда гораздо богаче, чем мир конкретного человека. То есть расположение нашей картины мира в потенциально доступной нам



области восприятия можно изобразить следующим образом.

## Область фантазий



Это и есть первый секрет. Всё, что мы воспринимаем, как внешний мир, мир стабильный и существующий независимо от нас – всё относится к ЗОНЕ ИЛЛЮЗИЙ. Пока мы «грежим», пока мы находимся в мире иллюзий – мы потенциально всемогущи. Разумеется, за нашими фантазиями есть что-то другое, но этот факт не имеет никакого значения. Это как пальцы рук и тени, отбрасываемые ими на стену. Используя две руки и десять пальцев, можно создать на стене теневой образ чего угодно: любого животного, человека, практический любой объект и этот образ будет легко узнаваем для всех людей. А сами пальцы и руки при этом не меняются, они во всех случаях остаются одним и тем же и не имеют никакого отношения к возникающим на стене образам.

Проблема лишь в том, что мы отказались от своего могущества. Вместо того, чтобы двигать пальцы самим мы завожено наблюдаем за тем, как это делает кто-то другой. А достаточно лишь вернуть себе это умение, научиться произвольно менять образы мира внутри себя, чтобы обрести почти полную власть над тем миром, который мы считаем реальным. В этом суть МАГИИ на уровне альфа-ритмов. Здесь живут маги и волшебники, которые могут творить любые чудеса. Но лишь до тех пор, пока они остаются в мире иллюзий. И потенциально, каждый живой человек может стать одним из них – в этом и есть суть первого секрета.

Второй секрет связан с отношением к миру. В том мире, который мы воспринимаем, нет ничего противостоящего нам. Всё, даже самые заклятые враги – это только отражение нашего собственного «я». То есть сами они существуют вполне реально, но те качества, которые они проявляют по отношению к нам – это лишь преломление наших собственных фантазий, это «зеркальные восприятия». Нападают на тех, кто чувствует страх, командуют теми, кто готов подчиняться, обманывают того, кто боится правды. Есть множество жён и мужей, которые неоднократно разводятся и снова женятся и каждый раз находят именно того человека, от которого они пытались убежать. А с другой стороны, их бывшие партнёры, попав в иное окружение, то есть в «фантазии» другого человека, оказываются очень симпатичными и приятными людьми.

Разумеется, наша власть — «власть образа» не безгранична. Даже когда мы полностью погружены в мир иллюзий, мы сталкиваемся с реальными вещами, неподвластными магии альфа-ритмов. А другие люди — живые, «светящиеся» люди всегда несут в себе частичку реальности. Но наше реальное общение с ними всегда кратковременно, обычно, даже в их присутствии мы общаемся только с их образами, включёнными в нашу картину мира. А вот образ человека, с которым мы имеем дело — полностью плод нашего собственного творчества, нашего сознания.

То есть каждый раз, когда мы «сражаемся» с другими людьми, стремимся кого-то обойти, или от кого-то не отстать — мы всегда сражаемся сами с собой. Мы завидуем удачливому соседу, который на самом деле чувствует себя полнейшим ничтожеством по сравнению с другим соседом, поднявшимся на ступеньку выше. Те другие, с которыми мы сравниваем себя, существуют только в нашем сознании. И наша погоня за успехом (или бегство от неудач) — это всегда — бег на месте. Всё останется таким как было, изменится только наш круг общения, но сами роли останутся без изменений. Бывает так, что нищий, отчаянно мечтавший о богатстве, становится миллионером, но он остаётся «нищим» миллионером, потому что сравнивает свой достаток с теми, кто гораздо богаче его. И это ощущение нищеты останется с ним на всю жизнь.

В очень упрощённой форме сказанное можно представить

следующим образом. Есть тот кусочек мира, который мы смогли познать, понять и превратить в свою собственность – в свою внутреннюю картину мира. Это и есть наше большое «я», вернее, те границы, до которых наше «я» могло бы расшириться. Но процесс нашего познания неполон и противоречив, поэтому внутри нашей картины мира множество элементов противоречат друг другу, и мы просто не можем объединить их в одно целое. Поэтому мы поступаем следующим образом: разбиваем наш мир на множество независимых частей, одну из которых мы занимаем сами, а остальные отождествляем с другими людьми.

Так, например, мы считаем себя самого сильным, умным и привлекательным. В то же время бывают ситуации, когда мы оказываемся слабым, глупым и уродливым. Совместить то и другое в одном образе для нас почти невозможно, и мы отделяем от себя множество своих же собственных отражений создавая в своём сознании галерею противостоящих нам образов. И для каждого образа мы находим подходящего человека из своего окружения. При этом «исполнители образа» – конкретные люди могут меняться, но сам набор этих образов остаётся неизменным, пока не меняемся мы сами.

Например, в окружении почти каждого из нас есть «неудачник». Скорее всего, он действительно «неудачник», то есть человек, личной силы которого недостаточно для обустройства его собственной картины мира. Но те качества, которые видим в нём мы, относятся к нам и только к нам. Это

– наше собственное отражение, то, каким мы можем стать при определённых условиях. И отделяя себя от «неудачника», мы отделяем себя от частички собственного «я», изолируя её и превращая её в противостоящую нам силу. То есть мы «увековечиваем» какую-то свою слабую сторону вместо того, чтобы изменить её.

Проблема большинства «неудачников» в том, что они ставят перед собой слишком глобальные задачи. Они проиграли соревнование на общем поле – в мире обыденных дел, и почти полностью уходят в область фантазий. Обычно их цель – реализовать некий глобальный проект, который в один миг делает их богатыми и знаменитыми. Разумеется, им это не удаётся. И сам факт их существования убеждает нас в том, что наши собственные возможности ограничены, что надо выбирать ношу по плечу, а по большому счёту – в том, что законы нашего мира неизменны и любая попытка нарушить их неизбежно ведёт к поражению.

Включая образ «неудачника» в свой собственный мир мы изолируем от себя самого свою лучшую часть, то истинное «я», которое знает, что весь мир может быть изменён в одно мгновение. И мы делаем это очень настойчиво, не в коем случае не позволяя неудачнику добиться успеха. То есть мы можем хорошо относиться к нему, помогать деньгами и советами, но удержать его в пределах отведённой ему роли наша первая и святая обязанность.

Но можно поступить и по-другому. «Неудачник» не слу-

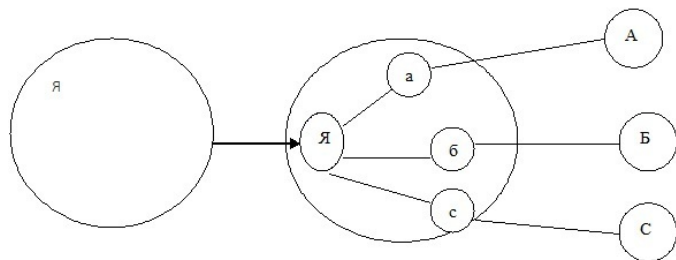
чайню обращается именно к нам, иногда мы действительно в состоянии помочь ему добиться успеха. И если мы сделаем это (отбросив рассуждения о несправедливости и не заслуженности этого успеха), мы изменим собственную картину мира, освободим своего маленького «мага». То есть мы просто расширим горизонты доступного для нас самих. А это и будет главный результат.

Тот же самый порядок действий применим и в любом другом случае. Любой человек, включённый в нашу собственную картину мира – это наше отражение, частичка нашего «я», которую надо беречь, лелеять и выращивать. Любая враждебность здесь также абсурдна, как и агрессия по отношению к собственному телу. Бывает, что у нас портится зрение, но вряд ли кому-то придёт в голову выколоть в «наказание» свои собственные глаза. Обычно мы просто покупаем очки.

Важный момент – роль других людей. Наше «я», наша внутренняя картина мира может изменяться только при соприкосновении с реальностью. А я уже говорил, что другой человек несёт в себе частичку реальности. И только когда мы изменяем её, мы изменяем и своё собственное «я», расширяя (или сужая) его пределы.

Если вы трусливы, то сколько бы врагов вы не побеждали в своих фантазиях, вы останетесь трусом. Но если вы сумеете победить в реальном столкновении с другим человеком, тогда (и только тогда) вы обретёте частичку храбрости. Дру-

того пути нет, по крайней мере – на уровне альфа-ритмов. То есть нельзя измениться, не изменяя других людей. И, в большинстве случаев, нельзя измениться в лучшую сторону, не помогая другим, не делая их лучше. По сути, всё это очень просто.



После того, как вы разделили свою внутреннюю картину мира на маленькое «я» и ряд противостоящих ему элементов, то вы без труда персонифицируете их, связываете их с какими-то людьми во внешнем мире. При этом главное – это сохранять дистанцию. Поскольку маленькое «а» противопоставлено вашему «я», обозначая, например, «агрессивность», то и его носитель – «А» должен всегда проявлять это качество. Если он вдруг отказывается играть свою роль, вы всегда находите способ привести его в нужное состояние. То же самое и по отношению к «б» – пусть это будет «бедность». Его персонификация «Б» обязана постоянно подчёркивать ваш

собственный достаток. Если вдруг «Б» разбогатеет, вы просто прервёте с ним все отношения, найдя на его место кого-нибудь другого. В любом случае вы будете искать способ сохранить стабильность своей картины мира.

Секрет в том, чтобы изменить своё отношение к другим. Вы можете поддерживать структуру вашей картины мира лишь до тех пор, пока вы находитесь в состоянии конфронтации со всеми исполнителями ролей. Даже самые близкие друзья для нас всего лишь точка отсчёта. Чтобы убедиться в этом, достаточно всего лишь честно ответить себе самому на один вопрос: согласились бы вы стать в два раза богаче при условии, что все ваши друзья при этом станут богаче в 10 раз?

Но стоит вам перейти от конфронтации к сотрудничеству, как навязанная вам картина мира теряет смысл. Даже не к сотрудничеству – любое сотрудничество предполагает личную выгоду. Речь идёт о бескорыстной помощи всем, кто в ней нуждается. Хотя в действительности вы помогаете не другим, а самому себе и, по сути, это чистейшей воды эгоизм. Других людей вы используете как инструмент для изменения собственной картины мира. Хотя со стороны вы являете образец христианской любви и милосердия.

Возьмём знакомую многим ситуацию – раздражение, которое возникает, когда член вашей семьи неожиданно потратил (или собирается потратить) крупную сумму денег. Вы моментально находите в нём множество недостатков и пол-



ностью убеждаете себя, что именно эти недостатки (безалаберность, транжирство и т. п.) и есть причина вашего раздражения.

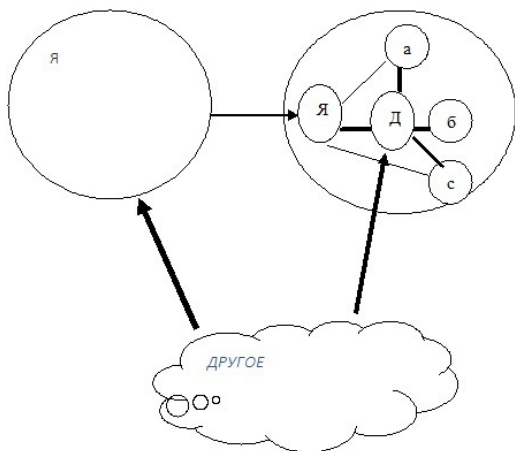
Но если копнуть чуть глубже, то вы без труда обнаружите, что в основе всего – ваша жадность. Жадность – не как черта характера, а как следствие неуверенности в завтрашнем дне. Пока у вас есть свободные деньги, вы защищены от возможных изменений во внешнем мире и это даёт вам ощущение независимости. Как только они кончаются, нестабильность вашего положения становится очевидной.

Сложнее всего понять, что нестабильность вашего положения как раз и есть следствие вашей жадности. Вы сами создали мир, в котором вам всегда не хватает денег. И если вы сумеете изменить его – отказаться от жадности, то все ваши финансовые проблемы решаться сами собой. То есть, как только вы перестанете «насильно» удерживать деньги, которые попали вам в руки, то их поток автоматически расширится. Станьте щедрыми и станете богатыми – это правило срабатывает во всех случаях. Проблема только в том, что измениться надо изнутри – притворяться щедрым, оставаясь жадным бессмысленно. А чтобы измениться – нужно совершать конкретные и реальные действия, то есть действительно проявлять щедрость, подавляя в себе все возникающие по этому поводу эмоции.

Это самый главный момент. Каждый человек, в котором есть частичка силы, никогда не согласится с тем, что истин-

ный путь – это подчинение своих интересов интересам другого. На словах – может быть, но в реальности он никогда не подставит обидчику вторую щёку, если только полностью не утратит силу. И это правильно. Истинная реальность холодна и жестока, вернее, в ней есть участки, где всё время идёт война. К этому надо быть готовым. Но в мире иллюзий мы можем сражаться только с сами собой. Вести эту войну – значит проиграть, подчиниться «кукловоду». А прекратить сражение – значит выиграть и обрести в награду весь мир.

Это не просто слова. Тот мир, который мы воспринимаем, может быть также послушен нашей воли, как и мир наших фантазий. Единственное, что лишает нас силы – это расщепление внутренней картины мира на «я» и других людей. А оно происходит не само собой, оно порождается как раз той противостоящей нам силой, которая занимает центральное место в структуре нашего большого «я». То есть мы расщепляем мир строго определённым образом, следуя общим правилам.



Наше отношение к другим людям всегда пропускается через некий «магический кристалл», через правила, навязанные нам ПАРАЗИТОМ. И это именно те цепи, которые удерживают нас в состоянии полусна. Поэтому стоит нам разрушить навязанную нам структуру картины мира, как мы почти полностью освобождаемся от власти порабоощающей нас силы. Этого не всегда достаточно, чтобы попасть в реальный мир, но мир иллюзий, принимаемый нами за реальность, окажется в вашей власти. Власть – ещё не та магия, о которой я говорил, просто все ваши желания будут осуществляться как бы сами собой, но без чудес и не нарушая законов природы. Для мира иллюзий этого более чем достаточно.

То есть просто изменив отношение к другим людям, вернее — к их отражению в собственной картине мира, можно добиться ВСЕГО в этом мире или начать путешествие в другие миры. Это и есть суть второго секрета.

Третий секрет необязателен, он для тех, кто не смог осознать внутри себя взаимосвязи своего «я» с образами других людей в своём сознании. Раскрывая его, я чуть забегаю вперёд, но в данном случае это оправдано. Есть эзотерические учения, подробно рассматривающие процессы существования человека «на другой стороне». И все они сходятся в одном: существование на другой стороне состоит из нескольких этапов, самый продолжительный из которых как раз и связан с внутренней картиной мира. Если представить, что все наши воспоминания, все образы сплетены в клубок, то во время этого этапа некая сила разматывает этот клубок, конструируя из элементов нашей картины мира множество реальностей и произвольно перемещая нас из одной в другую. Та магия альфа-ритмов, о которой я говорил, в этот период существования становится нормой, здесь достаточно пожелать, чтобы сразу получить желаемое. Проблема в том, что этой способностью вы не можете воспользоваться. Чтобы было понятно, о чём идёт речь, я приведу описание этого уровня существования, уровня БАРДО, данное в Тибетской книге мёртвых, являющейся одним из лучших доступных «путеводителей» по другой стороне.

Состояние существования, в котором ты сейчас нахо-

дишься, означает, что ты умер и странствуешь в Бардо

Твоё тело не составлено из грубого вещества и поэтому сейчас ты можешь проходить беспрепятственно сквозь любые скалы, горы, валуны, землю, дома и саму гору Меру

Ты действительно обладаешь способностью совершать чудеса, которая, однако, не была приобретена с помощью самадхи, но является естественной способностью, возникающей под действием кармической силы. Ты можешь в одно мгновение пересечь четыре материка

или перенестись, куда пожелаешь

Нет такой сверхъестественной способности, которую ты, пожелав иметь, не сможешь приобрести.

Когда ты будешь двигаться то в одну, то в другую сторону, увлекаемый никогда не утихающим ветром кармы, твоему не имеющему опоры уму, подобно пёрышку, уносимому ветром, дыхание ветра будет служить конём. Не по своей воле ты будешь перемещаться беспрестанно...

Ночью и днём, и всё время свет будет подобен сумеречному

Сильнейший ветер кармы, с трудом переносимый, будет толкать тебя сзади, вызывая страх

Непроницаемая крошечная тьма будет всё время перед тобой, и из неё будут доноситься приводящие в ужас восклицания.

Те, кто накопил много плохой кармы, будут видеть вызываемых этой кармой пожирающих плоть ракшас. Будет идти

дождь, снег, опуститься тьма и будет дуть ураганный ветер. Также приведется, что его преследуют толпы людей

Он ужаснётся и станет метаться из стороны в сторону, стремясь убежать, но все пути будут оканчиваться тремя страшными зияющими пропастями – белой, чёрной и красной, и ему будет казаться, что он сейчас туда упадёт

Те, кто накопил заслуги

будут вкушать блаженство и покой сполна. Но те, кто не приобрёл заслуг, но и не создал плохой кармы, не будут испытывать ни радости, ни страданий и будут находиться в состоянии притупленности

В этом состоянии ты нигде не сможешь остаться надолго, так как твой ум отделён от земного тела. Из-за того, что ты нигде не сможешь задержаться, тебя будут часто охватывать беспокойство, раздражение и страх

Когда тебя осенит мысль: «Увы! Я умер! Что же мне делать?», от этой мысли похолодеет твоё сердце, и тебя охватит безмерная тоска

Эти признаки свидетельствуют о странствиях в Сидпа Бардо

Та картина мира, которую вам удалось сформировать в течении вашей жизни – это всё, что у вас остаётся на другой

стороне. За её границами есть силы, которые отбирают у вас накопленную энергию впечатления, но те инструменты, которые они могут использовать – это ваши собственные инструменты, это элементы вашей внутренней картины мира. Если эти элементы противостоят вам, то есть если вы воспринимали окружающий мир, как враждебный, чужой мир, то вам придётся продолжать войну и на другой стороне. С той лишь разницей, что вы лишаетесь точки опоры – предметного, реального мира, который позволял вам побеждать собственные образы. А значит, вы обречены на поражение, каждый ваш враг возьмёт над вами верх, принимая при этом самые пугающие обличия.

Но если вам ещё при жизни удастся привести свою внутреннюю картину мира хотя бы в относительный порядок, то всё ваше существование в мире БАРДО преобразится, оно будет лёгким и радостным. Ваш мир всё равно будет разрушаться силами, стоящими за его границами, но процесс этого разрушения будет восприниматься вами как состояние райского блаженства. То есть вы сможете прожить целую жизнь, гораздо более длительную, чем период «земного существования» в очень комфортных условиях.

Наконец, если вам удастся избавиться от власти «другого» и подчинить себе собственный мир, то вы становитесь неуязвимым. Те силы, которые стоят за его границами, уже не имеют над вами почти никакой власти. Ваш мир становится вашим собственной вселенной, в которой вы сами можете

устанавливать правила. И эта вселенная настолько же реальна, как и тот иллюзорный мир, который вы принимали за настоящий. Продолжительность этого «божественного» существования не бесконечна, но очень велика. В конечном счёте она определяется размерами внутреннего мира, который вы сумели создать при жизни. И в любом случае, подобный опыт не только интересен сам по себе, он даёт очень многое в плане изменения тех глубинных энергетических структур, которые определяют мощь человека в реальном мире.

Есть ещё один вариант – прорыв в реальный мир, но он относится уже к четвёртому секрету. Здесь же важно понять, что, выстраивая свои отношения с миром и окружающими людьми, вы, по сути, создаёте команду, с которой вам придётся сосуществовать бесконечно продолжительное время. Очевидно, что добрые феи в этом качестве гораздо лучше злобных троллей. Поэтому никогда не жалейте сил на обустройство своего внутреннего мира и на совершенствование всех его обитателей.

Четвёртый секрет связан с реальным миром. Пока вы пребываете под властью «ДРУГОГО» реальный мир для вас просто недоступен. Но если вы избавились от этой власти, у вас появляется возможность выбора. Вы можете развлекаться в мире иллюзий, увеличивая своё могущество до невообразимых пределов, но можете отказаться от этого и выйти в реальный мир, где вы станете одним из многих и вам придётся начинать всё сначала.



В действительности, резкой границы нет. Есть ступени, на каждой из которых внешний мир становится всё устойчивей, всё «неподатливей» и есть уровень АБСОЛЮТА, на котором действует только его силы. Чтобы подняться на очередную ступень, надо отказаться от тех сил, которые вы обрели на предыдущей ступени. А это противоречит самой природе человека. Поэтому редко кто идёт по этому пути добровольно. Но стоит хотя бы соприкоснуться с реальным миром, как достижения, обретённые в иллюзорных мирах, утрачивают всякий смысл. И у человека не остаётся другого выхода кроме как двигаться дальше.

Алгоритм движения достаточно прост. Почти все предметы нашего мира соприкасаются с реальностью. Они остаются иллюзией до тех пор, пока мы считаем их привычной и понятной частью окружающего ландшафта. Но они становятся реальностью, когда приобретают незнакомый для нас облик. То есть главное, чему надо научиться – видеть не сходство, а различие. Не «узнавать» объект (другого человека, городской пейзаж и т. п.), а «удивляться» ему, находить в нём то новое, чего вы никогда не видели раньше.

Как видите, сам способ несложен. Проблема в том, что пока вы не обрели целостность собственного «я», этот путь опасен. Реальный мир на уровне альфа-ритмов гораздо страшнее, чем наш иллюзорный мир, и слабый может стать там только пищей. Это будет удивительное приключение, но, скорее всего, последнее в вашей жизни. Поэтому пока нет

смысла пока останавливаться на этом подробнее.

Уровень альфа-ритмов – главное в жизни современного человека. Все его проблемы, все барьеры на его пути связаны именно с этим уровнем. Поэтому всё сказанное – лишь прелюдия к длинному рассказу о мире «другого», о мире ПАРАЗИТА, в котором мы живём. Пока же наша цель лишь определить общие очертания границ каждого уровня. Тем не менее, сказанного достаточно для того, чтобы определить несколько правил, следуя которым можно изменить свою жизнь ЧУДЕСНЫМ образом. Самое забавное в том, что технически эти правила настолько же просты, насколько серьёзны результаты, которых здесь можно добиться. Проблема лишь том, чтобы включить эти правила в самую ткань своего существования. А это во всех случаях требует и времени, серьёзных усилий и главное – той силы, которой у нас пока нет. Из этого факта и надо исходить.

Я говорил о том, что весь мир на уровне альфа-ритмов делится на три зоны – ЗОНУ ФАНТАЗИЙ, ЗОНУ ИЛЛЮЗИЙ и ЗОНУ РЕАЛЬНОСТИ. В первых двух зонах мы только тратим энергию на поддержание своих или чужих фантазий. Источник силы находится в ЗОНЕ РЕАЛЬНОСТИ. Мы чуть-чуть соприкасаемся с нею, что и позволяет нам поддерживать иллюзорный мир, но не более того. Чтобы измениться, необходимо гораздо больше силы. А единственный способ получить её – погрузиться на полшага глубже в реальный мир.

Тот мир, который мы воспринимаем, создаётся нами. При взаимодействии с любым объектом наш контакт ограничивается «узнаванием», а образ объекта создаётся внутри нас за счёт нашей собственной силы. Это позволяет нам упорядочивать бесконечно изменчивый мир, как-то ориентироваться в нём, что с практической точки зрения полезно. Но это же отнимает у нас всю энергию уровня альфа-ритмов, которой мы располагаем.

Чтобы превратить внешний мир в неисчерпаемый источник энергии необходимо изменить способ восприятия. В обычном состоянии мы всегда ищем СХОДСТВО, подгоняя всё под общий шаблон. А надо научиться искать РАЗЛИЧИЕ, находить в знакомых предметах то новое, которое мы обычно не воспринимаем. Проще говоря, при восприятии любого объекта (другого человека, знакомого ландшафта или просто предметов обихода) надо сконцентрироваться на тех деталях, которые мы раньше не замечали. Это как игра – «найди пять отличий». Сделать это несложно, проблема в том, чтобы приучить себя делать это постоянно.

Большинство различий, которые нам удастся найти, относятся к миру иллюзий и не несут в себе энергии. Но рано или поздно среди обычного мусора мы наткнемся на «жемчужину» – частичку реального мира. Мы всегда безошибочно распознаём её по возникающему ощущению УДИВЛЕНИЯ или ИЗУМЛЕНИЯ. Эти два слова очень верно отражают суть происходящего – проникновение в самую сущность

ДИВА и выход за пределы УМА, то есть собственной картины мира. И в том, и в другом случае мы соприкасаемся с реальным миром и получаем частичку нужной нам энергии. Надо просто сделать это состояние постоянным.

Используя эти несложные правила, можно расширить поток поступающей энергии до громадных размеров. Проблема в том, что в обычном случае эта энергия окажется «на другой стороне» нашей собственной картины мира. Она будет противостоять нам, а не принадлежать нам. А противостоящая нам энергия утомляет, погружает нас в сон, во время которого сила просто извлекается из нашего тела. В результате мы остаёмся ни с чем. То есть какие-то крохи достаются и нам, но их недостаточно, чтобы изменить картину мира. Поэтому надо сделать следующий шаг.

Секрет в том, чтобы соединить все «удивительное и изумительное», которое вам удалось найти со своим собственным «я». Самый простой способ – СОТВОРЕНИЕ МИРА. Надо создать в своём собственном воображении какое-то место, которое будет для вас местом силы и начать обустраивать его. Пусть вначале это будет парк, пустынный берег или любой другой привлекающий вас пейзаж, который вы будете заполнять всеми увиденными вами элементами реального мира. Главное в том, чтобы расположить их правильно, чтобы они были связаны и друг с другом и самим пейзажем. Тогда это сработает. Разумеется, в том случае, если вы умеете создавать яркие и устойчивые образы. Если нет, тогда следу-

ющий, более трудоёмкий, но и более эффективный способ.

В обычном состоянии мы связываем элементы реального мира с иллюзиями. Например, увидев ИЗУМИТЕЛЬНЫЙ цветок, мы воспринимаем его целиком, хотя в действительности ИЗУМИТЕЛЬНЫМ в нём может быть лишь игра света в крошечной капельке росы или «нездешний» оттенок привычного света. Поэтому при СОТВОРЕНИИ МИРА вы неизбежно натащите туда кучу мусора. Второй способ заключается в отделении элементов реального мира от иллюзий и соединении их с элементами своего собственного «я». Надо просто найти в себе силу или способность, которой вы обладаете или хотите обладать, и которая действительно может быть олицетворена тем ИЗУМИТЕЛЬНЫМ, которое вы обнаружили в реальности. В начале сделать это сложно, но потом дело пойдет быстрее и всё, начиная с пугающей мощи надвигающейся грозы и заканчивая ажурностью Эйфелевой башни сможет быть использована для создания образа собственного «я». Вот это станет действительно реальным достижением.

# 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.