

УДК 796.01
ББК 78.001.01



Литература
ВОРОН

СОЗНАТЕЛЬНЫЕ ВЫХОДЫ ИЗ ТЕЛА

9 ПРАКТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ



ТРЕТЬЯ ДОСТУПНАЯ
ФИЗИЧЕСКОГО ВЛОЩЕНИЯ

**Бореев Г. А. Сознательные
выходы из тела. Девять
практических методов.
(Техники достижения
физического бессмертия)**



Кульминационная точка любого Посвящения в таинства закрытых эзотерических обществ - выход астрального тела из физического в полном сознании. Эта книга подробно и увлекательно рассказывает о том, как по своему желанию выйти из физического тела, попасть на эфирный, астральный или ментальный план, как оказаться в любом месте нашего физического мира в виде прозрачного фантома, работать там и затем вернуться в прежнее состояние, сохранив при этом память о результате путешествия и полученное знание. Здесь даны практические

наставления, как покидать физическое тело в полном сознании для посещения различных материальных и нематериальных вселенных, как быть способным невидимо и необнаружимо путешествовать где угодно и когда угодно, не спрашивая ничьих позволений, проникая сквозь любые преграды, оказывая влияние на действия людей и нематериальных сущностей.

Автор описывает девять различных способов сознательного выхода из тела, расположив их друг за другом по степени возрастания сложности. Каждый желающий может выбрать себе соответствующую практику и применить ее без вреда для себя. Эти техники автор освоил самостоятельно, расшифровывая скупые сведения на данную тему из различных оккультных книг, вспоминая магические упражнения из своих прошлых жизней. Затем более десяти лет он передавал эту информацию группе своих учеников. В книге также интересно повествуется о творении и устройстве различных вселенных и человека, подробно и доходчиво даются упражнения для развития ясновидения, телепатии, про-скопии, телекинеза, левитации, телепортации и чтения ауры, раскрываются различные техники достижения физического бессмертия. В последней главе описывается ежедневная утренняя зарядка для приобретения удивительной психической силы. Даже если вы и не желаете

учиться выходить из тела,
изучение данной книги принесет
вам ощутимую пользу уже в этой
жизни.

Содержание

Вместо предисловия	Выходы сознания из физического тела	Подготовительные упражнения
Аура	Странные состояния мозга	Падение
Копия вселенной	Способы выхода астрального тела	Пятый метод создание тела света
Цветное стекло	Третий глаз	Три этапа
Одежды духа	Энергия	Каббалический крест
Строение человека	Голодание	Жизнь после «жизни»
Основные тела и чакры	Практика проекций во сне	Шестой метод использование меркабы
Творение мира	Общие рекомендации	Седьмой метод символа
Упражнения на видение ауры	Метод контроля над сновидением	Таттвы
Три упражнения йоги	Внесение сознания в астральное тело	Качества элементов
Упражнение для рук	Работа с зеркалом	Двери в астральный мир
7 упражнений для развития воображения	Развитие желания	Восьмой метод остановки сердца
Восемь тел человека	Как стимулировать желания	Девятый метод йога
Расположение чакр	Упражнения для расслабления	Техники достижения бессмертия
Функции чакр	Магические законы	Дополнительный материал
Эфирный двойник	Реальный мир	Развитие психической силы
Второй двойник тела	Практика	Комментарии к зарядке
Тело низшего ментала	Девять методов проекций	Пранояма
За гранью физического	Первый метод эфирный	Асаны
Астральный двойник	Второй метод сознательные выходы во сне	Венерианский комплекс
Тело интеллекта	«Ужасы» первых проекций	Дыхательный комплекс ра
Тело духовного ума	Злые элементарии	Мудры
Каузальное тело	Третий метод зеркальный	Маха-мудра
Атмический план	Зеркальные отражения	Маха-бандха
Миры во вселенной	Упражнение релаксации	Маха-ведха
Восприятие поля	Составление мантры	Гимнастика гермеса
Цвета ауры	Проекция	Крест
	Четвертый метод падения	Топор
		Дискобол
		Упражнение для пресса
		Стойка на голове

Предисловие

Кто из вас, дорогие читатели, не хотел бы увидеть свое будущее? Или посмотреть свои прошлые жизни? Кто не желал бы читать мысли людей и животных на любом расстоянии, видеть причины болезней и неудач ваших знакомых? Кто из вас не желал бы помочь больным исцелить неизлечимые для официальной медицины болезни, перемещаться мгновенно в любую точку планеты в физическом теле, путешествовать в иные миры, общаться с другими цивилизациями? А ведь это, хотя и трудно, но достижимо для любого из вас. После некоторого времени самостоятельных занятий комплексами упражнений, о которых я расскажу ниже, вы сможете увидеть ауру человека, животного или предмета. Добавьте к ним еще полгода упорного труда - и вы сможете прочесть по ауре прошлое, настоящее и будущее любого существа или вещи. Сможете выходить из своего тела и путешествовать по физическим и тонким мирам. Прибавьте сюда еще год интенсивных занятий - и вы освоите левитацию и телепортацию физического тела. Предпоследняя глава книги рассказывает о том, при помощи каких упражнений можно достичь бессмертия своего физического тела и сделать его вечно юным. Скрытый смысл жизни, квинтэссенция любой эзотерической школы, конечная цель всех тайных мистерий и посвящений - выход сознания из физического тела человека в его

эфирное, астральное или ментальное тело, работа в тонких планах и благополучное возвращение в материальный мир по его желанию.

Некоторые люди считают сознательные выходы из тела чем-то плохим и достойным всякого порицания. Этот тип людей выдвигает аргумент, что развив психические силы, обучающиеся получают власть над теми, кто с этими силами не упражняется. Что ж, такова природа жизни: те, кто останавливаются в своем развитии из-за инерции и лени, постепенно тупеют и поэтому проигрывают любознательным и трудолюбивым. Возможность работать над собой одинаково предоставлена всем, дорога самосовершенствования открыта любому желающему. Мы воплотились в физическом теле для того, чтобы научиться покорять материю, а не стать инвалидами от ее ударов. Поэтому мы будем вновь и вновь рождаться в этом мире, пока не преодолеем иллюзию материи, пока боль и страдания не заставят каждого из нас измениться и поумнеть.

Аура

Копия вселенной

Вселенная и все сущее в ней составляют единый мыслящий организм, который мы упрощенно называем Богом. И человек - крошечная копия Вселенной, «создан по образу и подобию Божьему». Верно также и обратное: «Господь создан по

подобию Человека». Любой человек может стать Богом, потому что имеет в себе все божественные структуры и качества, главные из которых «Воля» и «Воображение». Чтобы управлять Вселенной, нужно понять, как она устроена, или же узнать, как устроен человек и почему он так устроен, а не иначе.

Вокруг каждого из нас существует множество взаимопроникающих слоев тонкой материи. Я, например, отчетливо вижу глазами семь таких коконов, окружающих физическое тело человека, но на самом деле их намного больше. Все эти тонкие тела заключены в яйцеобразную форму, которая светится золотыми лучами и ограничена упругой скорлупой. Совокупность разноцветных слоев тонкой материи вокруг человека оккультисты и эзотерики называют аурой. Иногда ауру еще называют биополем, электромагнитным полем, или душой, хотя последнее не верно.

Способность человека выходить из тела сознательно по своему желанию тесно связана со способностью видеть тонкие миры и ауру. Поэтому первая часть этой книги посвящена ясновидению и упражнениям для развития шишковидной железы - «Третьего глаза».

Все вокруг нас живое, все имеет свое пульсирующее сердце и фиолетовый разум. Мертвых вещей не бывает. Каждый камень обладает живой душой и наполнен сознанием. Вы, наверное, заметили, если к старой машине

или к своей рубашке относиться уважительно, с любовью, то она и служит дольше, отвечая любовью на любовь. Вокруг каждого существа или предмета всегда «дышит» разноцветное облако - аура. Большинство людей считают внешней границей человека его кожный покров. В действительности же вокруг каждого физического тела вы при большом желании сможете увидеть множество других тел, заключенных в яйцеобразный кокон, скорлупа которого отстоит от кожи человека на расстояние 60 - 120 см. Чем лучше здоровье людей - тем дальше граница кокона, тем толще и ярче скорлупа.

Когда-то в далекой юности я часто неосознанно затаивал дыхание, сидя в городском автобусе или на уроках в школе, даже не подозревая, что это - дыхательные упражнения из йоги, что они способствуют развитию ясновидения и телепатии. Примерно в классе восьмом-девятом, экспериментируя с задержками дыхания, я случайно наткнулся на способ релаксации, при котором происходит выход астрального двойника из физического тела при полном сохранении сознания. До сих пор я иногда пользуюсь этим несложным методом, пришедшим из подсознания. Окружающий мир тогда виделся мне совсем не таким, каким пытались навязать его моему сознанию школьные учителя и родители. Сначала я пробовал рассказать взрослым о том, что я вижу, но говоря правду,

прослыл неумным фантазером и врунишкой. Мое видение вещей всегда принималось взрослыми «в штыки», а привычка повторять ложь вслед за школьными учебниками поощрялась хорошими отметками в дневнике и домашними сладостями. В конце концов, чтобы избежать всяких неприятностей в жизни, я притворился, что отказался от своих фантазий и поверил утверждениям официальной материалистической науки. К сожалению, после окончания средней школы я попал в дурную компанию, где пристрастился к алкогольным напиткам и сигаретам. И оккультные способности надолго оставили меня. Примерно до 35 лет я ничем не выделялся из толпы: мое мировоззрение мало отличалось от общепринятого. И только внезапная смерть единственного друга заставила меня остановиться и задуматься, а не плыть дальше, как большинство моих знакомых, безвольно по течению реки жизни вниз. Я внезапно взялся за весла и стал грести против течения: оставил порочные человеческие привычки и начал искать смысл жизни в различных религиозных книгах. Сотни прочитанных томов о потусторонней жизни привели меня к выводу, что все мировые религии лгут и ничем не отличаются в своих методах познания мира от материалистической науки. Книги уводили в сторону от сути, от сжигавших меня вопросов «как», «зачем», «за что», «почему». Потом я «случайно» приобрел в

столице подпольно изданные брошюры с упражнениями из Хатха-йоги и попробовал заниматься ими самостоятельно. Результаты пришли быстро и неожиданно: я опять начал «видеть», вспомнил то, чего не было ни в одной книге. Стал лечить людей при помощи экстрасенсорики, погружаться в прошлое, предсказывать будущее и так далее. Как хорошо, что я быстро оставил это доходное дело. Ведь чудесные качества даются человеку всего лишь как указатели на дороге к Творцу, чтобы путник знал, что он идет в правильном направлении и не останавливался. Остановишься - и потеряешь все: ориентиры, опыт, силу, волю, цель и смысл жизни. Стоит только поднять весла - и бурное течение реки снесет тебя еще ниже той точки, от которой ты начал грести против потока. А там недалеко и от моря забвения и океана беспамятства.

Когда я занимался целительством, то часто наблюдал разноцветные ауры пациентов. Особенно ярко виделось биополе человека в дни новолуния и полнолуния. Я открыл для себя, что каждый нечетный слой ауры твердо структурирован, он как бы состоит из разноцветной паутины застывших лучей. Промежуточные же слои и тогда и сейчас видятся мне состоящими из непрерывно движущихся цветных облаков. Эти «дымящиеся» флюиды медленно пролетают сквозь «серебряную» форму, образованную мерцающими постоянными лучами.

Направление потока флюидов управляется фиксированными слоями лучей. Когда такое облако проникает сквозь паутину нечетного слоя, то прямые «серебряные» линии начинают искриться и вспыхивать разноцветными огоньками. По утрам после йогической зарядки я принимал контрастный душ и выходил к окну на солнечный свет, чтобы посмотреть на свое тело. Оно все полыхало неземными огнями, которые разноцветными волнами скатывались сверху вниз. Мои руки были похожи на огромные крылья Жар-птицы, и оперение лучей, выходящих из рук, переливалось на солнце всеми цветами радуги. Помню, как я поначалу боялся этими огнями поджечь свою крохотную малосемейку.

Вот так примерно все домашние и дикие животные видят ауру. Мысли человека они читают по окраске и интенсивности излучения биополя. Более того, звери умеют предугадывать будущее существ и вещей и заранее покидают места природных и искусственных катастроф. Раньше наши далекие предки тоже обладали такими качествами и видели ауру. Но со временем сознание людей загрязнилось, человек все больше центрировался на логическом мышлении и перестал пользоваться важнейшими органами чувств: интуицией, телепатией и ясновидением. Существует закон: если какой либо орган постоянно не

упражнять, то он со временем уменьшается и деградирует. Поэтому в любом современном человеке скрыты все божественные качества предков в латентном, неразвитом состоянии. Люди не видят ауру из-за своей лени, нечистых мыслей и эгоистических желаний; не видят, как рыбы не видят воду, в которой живут. Хотя рыбы, как все птицы и звери, легко предугадывают будущие землетрясения, извержения вулканов и др.

Давно замечено, что крысы спешно покидают корабль, который в последний раз причалил к берегу. Такое судно либо разбивается о рифы, либо погибает в шторме. Из-за этой народной приметы в годы Второй мировой войны комиссарами было расстреляно много советских моряков как паникеров и дезинформаторов. Например, в Мурманске матросы часто старались перевестись с одного корабля на другой или всеми силами остаться на один рейс на берег. Начальство порта провело негласное расследование. Оказалось, что моряки переводились на другие суда лишь с тех кораблей, с которых на берег бежали крысы. Военное руководство десантировало армию комиссаров и агитаторов на флот. Коммунисты бросились багрово объяснять морякам, что грызуны не могут быть умнее человека и знать будущее. Однако серые матросы утверждали обратное: всякий раз, когда крысы накануне рейса покидали корабль, он становился добычей немецких

подлодок или авиации и неотвратно шел ко дну. Только после массовых расстрелов моряков, бегущих с «приговоренных» кораблей, переводы людей на другие суда прекратились. Но серые зверьки не боялись трибунала и продолжали покидать корабли, обреченные на гибель.

Может ли человек «подняться» до уровня животного и видеть ауру предмета, чтобы по ней узнать прошлое и будущее вещи? Конечно да, но сначала нужно научиться видеть собственное биополе.

Известно множество «технических» способов увидеть ауру. Это и очки со светофильтрами, которые легко сделать самому, и фотографирование людей в поле токов высокой частоты, и наркотическое влияние трав на сознание. Если человека подвергнуть воздействию сильного тока со слабым напряжением, то его аура будет видна невооруженным глазом. После длительного плавания под водой с открытыми глазами эфирный двойник также становится видимым. Широкое распространение получил способ Кирлиана - фотографирования цветной «ауры». Но все эти технические ухищрения ничего не дают смотрящему. Дело в том, человек видит при этом не сам кокон, а всего лишь следствие электромагнитного воздействия ауры на воздух. Примерно так светится ночью пространство вокруг проводов высокого

напряжения - коронный разряд. Наркотики же, кроме того, что дают искаженное видение астрала, быстро разрушают физическое тело и приводят его к преждевременной смерти.

Цветное стекло

Аурический кокон шит из гораздо более тонкой материи, чем та, из которой слеплен физический мир и наши тела. Аура здорового человека имеет вид яйцеобразного облака из чистых, не смешанных цветов: синего, голубого, фиолетового, золотого, розового, светло-зеленого, белого. Упругие желтые границы видимой мною ауры вокруг среднего человека отстоят на 60 - 80 см от кожного покрова. По серебряным матрицам самого грубого слоя ауры отливается физическое тело. Этот кокон и называется у оккультистов эфирным двойником, хотя на самом деле двойником является физическое тело. Ведь это оно запоздало копирует разноцветные органы и части тонкого тела. Живые клетки организма постоянно рождаются и умирают. За месяц физический человек обновляется наполовину. За год заменяются все атомы и электроны тела на новые даже в костях человека. Форму сжатого пространства, которое должны радостно заполнить нарождающиеся физические клетки, дает эфирное тело. Оно структурирует объемы будущего человека жесткими лучами, называемыми в йоге каналами нади. Я не раз наблюдал у

притихших пациентов, как их эфирные органы, словно цветные облака, струятся и текут, видоизменяясь, сквозь «исправленную» или отремонтированную паутину каналов нади. Эфирное тело состоит не только из серебряных лучей; в нем есть все, что есть в физическом. И оно, в свою очередь, структурируется астральным двойником. Астральное тело строится ментальным двойником по этому же принципу, и так далее. Не зря говорят: «Каковы мысли, таково и тело». О чем думаешь - тем и становишься. Если думаешь, как свинья или собака, то в этой жизни приобретаешь повадки и желания этого заводного животного, а в следующей инкарнации - и соответствующее тело.

Тонкие человеческие тела строят друг друга в направлении от духовного центра в сторону огрубления материи так же, как проецируют друг друга круговые волны, расходясь от брошенного в воду камня. Чем дальше волна от центра, тем больше искажение первоначального круга. Поэтому и нужно постоянно корректировать все свои тела по первому кругу, по образу и подобию Духа.

Любой коричневый или грязный цвет в ауре, искажение яйцеобразного овала, уменьшение расстояния от скорлупы кокона до 40 см говорит ясновидящему о том что данного человека с нетерпением ждут неприятности со здоровьем и натянутые отношения с окружающим миром.

Примерно 80% современных людей имеют ауру не в виде яйца, а в виде перевернутого гриба. Духовные центры у таких людей полностью заблокированы, работают в полную силу лишь две чакры, два энергетических центра из семи главных - половой и пищеварительный. Как следствие этого - болезни и несчастья большинства людей. Где же зарыта грибница этих аура-поганок? Ясновидение позволяет найти и выкорчевать ее на уровне ментального и кармического тела. Зло внешнего мира всегда возвращается к своим родителям. Ведь физический мир – всего лишь слепок внутреннего мира, зеркальное отражение мыслей каждого конкретного человека. Сами по себе все вещи и события нейтральны. Но мы глядим на них через стекло, называемое - аурой. И цвет стекла окрашивает окружающий мир и нашу жизнь либо в светлые либо в грязные, безрадостные цвета. Поэтому говорят: «Измени себя - и изменится вся вселенная». Аура позволяет увидеть каждого человека таким, каким он есть, его суть, а не таким, каким он изо всех сил старается казаться окружающим в угоду своим корыстолюбивым замыслам.

Одежды духа

Ауру строит душа человека задолго до его рождения на Земле. Она похожа на металлический каркас, на который наращиваются все этажи здания человеческих тел. Ясновидящий еще до зачатия ребенка может сказать будущим

родителям, каким он рождается и что свершит за свою земную жизнь. Человек - это прежде всего бессмертный дух. А его тела - всего лишь одежда, которую он меняет по мере износа, всего лишь инструмент для изучения законов различных миров. Грубых и тонких вселенных очень много. В каждом из этих миров дух имеет свою одежду, скафандр - тело. Есть материи более плотные, чем физическая, среди них человек тоже живет и имеет соответствующие тела. Все эти тела наделены своим «я», сознанием и существуют одновременно. В силу своей ограниченности эти двойники думают, что они единственны и смертны. Перед умиранием физического тела от болезни аура блекнет и уменьшается. Если человек убит «неожиданно» (неожиданного ничего не бывает), то эфирный, эмоциональный и астральный двойники остаются еще некоторое время после его смерти такими же, как при живом теле. И чистые люди могут видеть привидение, чувствовать идущие от призрака холод и влажность. Затем, примерно на девятый день, умирает эфирный двойник. Через некоторое время умирает и эмоциональное тело. Примерно на сороковой день душа отделяется от астрального и ментального тела и уходит за кармический план бытия. Это очень важный момент, в оккультизме его называют второй смертью. Если быть при этом в сознании, то усилием воли можно избежать отделения души от астрального двойника. После

второй смерти астральное и ментальное тела тоже постепенно начинают разлагаться. Некоторые маги научились избегать отделения души от астрального тела и живут в тонких мирах вечно. Астральное тело обыкновенного человека тоже может очень долго не умирать после отделения души, если оно приковано к Земле каким-либо сильным чувством. Зачастую такая скорлупа - астральная копия умершего, выдает себя на спиритических сеансах за душу вызываемого человека. Общение с такими «душами» - пустая трата времени, так как подобные астральные скорлупы с каждым годом размываются и становятся все глупее. У духовно продвинутых людей физическое, эфирное, астральное и ментальное тела умирают сразу, легко и надолго. Они реинкарнируют вновь только через 500 - 1000 лет. А юные души возрождаются на Земле сравнительно «быстро», в течение 1 - 5 лет, перед этим недолго помучившись в астральном аду.

Ауру интуитивно ощущают многие люди. Отсюда у нас непонятное недоверие или доброжелательность к совсем незнакомым людям, растениям, цвету одежды, месту отдыха. Мысли, которые мы приписываем человеческому мозгу, на самом деле летают в пространстве с огромной скоростью. Аура головы втягивает в свою орбиту мысли живых и умерших людей, резонирующие с колебаниями собственного ментального тела.

Мысли кружат над головой человека на расстоянии 60 - 120 см. Если мысли очень чистые, то над головой такого посвященного стоит золотое облако. Когда аура над человеком розовая, то он полон любви ко всему живому, и все сущее к нему тянется. Если в нимбе над головой вы заметите красные и зеленые протуберанцы – это нехороший знак. Избегайте таких людей, ведь дурное сообщество развращает добрые нравы. Как железо, смешанное с глиной, перестает притягиваться магнитом, так и падшая душа, перепачканная грязными мыслями, постепенно перестает притягиваться Создателем.

Молодые души обычно появляются в трехмерном мире, имея одно физическое тело. Они разучивают законы грубых сил Земли при помощи простых, но надежных ударов дубины судьбы. Такие любят шум, гам, громкую музыку, резкие движения, спортивные состязания, проявление силы и власти. У юных душ бывают обычно большие, красивые, накачанные мышцами и здоровьем тела, но примитивный разум, подверженный пагубному влиянию человеческих пороков. Старые души зачастую имеют хилые, физически «некрасивые» тела, склонные к различным заболеваниям. Они любят искусство, тишину и покой, сторонятся света и славы, политики и спортивных мероприятий, делают свою ментальную и духовную работу в полном одиночестве, получая от

результатов такого труда подлинное наслаждение. Для того, чтобы быстрее набрать недостающий опыт и перейти в более высокие классы обучения, чем Земля, старая душа зачастую имеет несколько физических тел. Развитая душа может выстроить для себя 12 совершенно непохожих людей и жить в них одновременно. Но обычно дело ограничивается рождением одной души в двух-трех неординарных личностях.

Строение человека

Одно время я пробовал лечить людей при помощи экстрасенсорики. И у меня вроде бы неплохо получалось, однако я быстро оставил это дело, потому что пришел к выводу, что вылечить человека никто не может, пока он сам себя не исцелит. Затем, в течение восьми лет я преподавал Раджа-йогу в небольшом кружке самопознания. Люди разных возрастов и характеров занимались в нашей группе, но самые ощутимые результаты были у юношей до 20 лет. На первом году занятий мы увидели ауру человека и его энергетические столбы. Для нас было открытием, что человек окружен семью светящимися слоями разноцветного тумана. Вначале мы видели только самые плотные слои, наиболее близкие к телу. Чем больше времени мы уделяли занятиям, тем более тонкую материю могли чувствовать. Мы увидели, что из копчика и из головы человека выходят мощные пучки света,

похожие на лучи прожектора. Они были толщиной с руку. Затем мы стали видеть такие же мощные столбы света, выходящие из подлобья, горла, сердца, живота и половых органов. При дальнейшем улучшении нашего восприятия тонких миров мы открыли для себя, что эти лучи являются энергетическими воронками, вращающимися с огромными скоростями по часовой стрелке. Эти воронки всасывают энергию более тонких миров в позвоночник и там ее преобразовывают в более грубую, которую может использовать тело для движения, мышления и жизни клеток. Оказалось, что пища, которую мы поглощаем в огромных, не нужных для нас количествах, идет только на строительство новых клеток, для замены старых физических кирпичиков тела. А если воронки у человека вращаются против часовой стрелки, то никакая пища не спасает его от истощения и смерти. То же самое может произойти, если эти воронки не вращаются, или становятся маленькими, имеют грязные цвета, или вращаются очень медленно. Когда такой человек чувствует приближение смерти, он невольно становится энергетическим вампиром. Неосознанно, а иногда и осознанно, он подсасывает энергию у окружающих его людей. Почти все бабушки и дедушки тихонько крадут часть жизненной энергии у своих детей и внуков. Маленькие дети становятся энергетическими

донорами безболезненно, им даже такой вампиризм бабушек полезен, так как их чакры вырабатывают огромное количество лишней энергии, которая так или иначе просто рассеивается в окружающем пространстве. А вот взрослые люди долгое время находясь в одном помещении со стариками, начинают чувствовать преждевременную усталость, сонливость и немотивированную злость.

Каждая воронка имеет внутри себя еще шесть более тонких воронок, которые также вращаются по часовой стрелке и создают общую точку соприкосновения у позвоночника. Там-то и происходит передача энергии от одной воронки к другой. Йоги называют эти воронки чакрами. Человек имеет сотни таких воронок. Самых больших чакр, по которым можно сразу все сказать о человеке - двенадцать. Второстепенных чакр - двадцать четыре. 12 основных чакр расположены в тех местах, где постоянные световые линии эфирного тела перекрещиваются 21 раз. В местах, где световые линии перекрещиваются 14 раз, расположены двадцать четыре малые чакры. Там, где энергетические линии пересекаются семь раз, находятся еще меньшие вихри. Существует множество крошечных чакр, где эти линии пересекаются еще реже. Все эти крошечные вихри очень точно соответствуют акупунктурным точкам китайской медицины.

На рисунке 1 показаны 12 основных чакр. Из них пять парных, то есть имеющих общие центры, и две непарные.

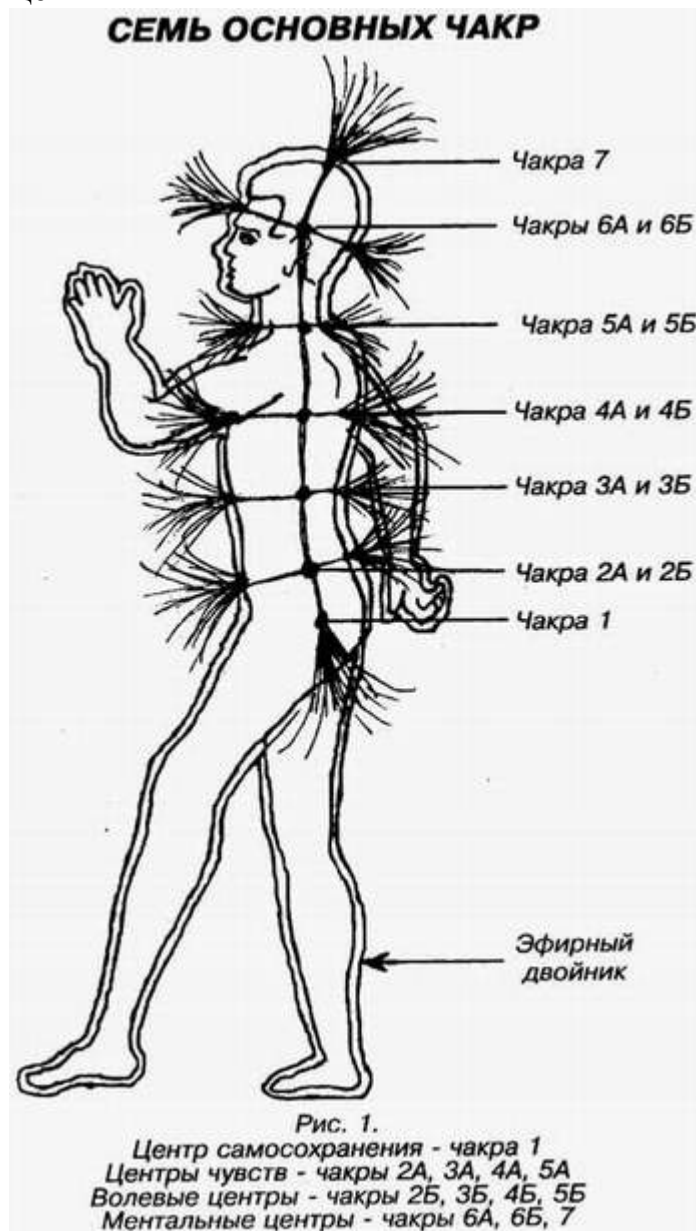
Наблюдая на занятиях слои ауры, окружающие человека, мы увидели очень много яйцеобразных коконов. Условно их можно также разделить на семь основных тел человека. Хотя их намного больше. С точки зрения материалистически мыслящего ученого, каждый слой ауры можно рассматривать как уровень высокочастотных вибраций биополя, занимающий то же пространство, что и более грубые тела человека. На рисунке 2 показаны эти слои. Причем, что интересно - каждый нечетный слой ауры имеет постоянный, как бы застывший цветной рисунок. А промежуточные слои видятся как массы летающих, кружащих разноцветных искр и облаков. О существовании семи слоев ауры вокруг человека люди знали с незапамятных времен. Саркофаги древнеегипетских фараонов изготавливались жрецами в виде больших «матрешек», копирующих семь невидимых тел человека. И старинный обычай мастерить матрешек в виде семи похожих друг на друга кукол, спрятанных одна в другой, пришел к нам из Древнего Египта.

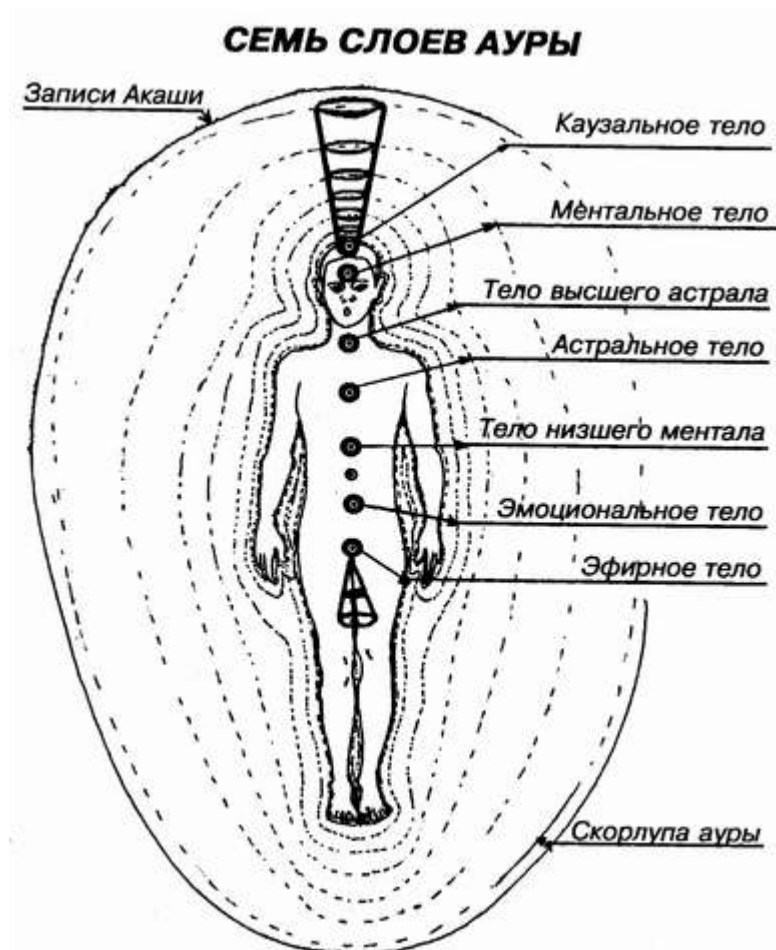
Основные тела и чакры

Все тела или слои ауры различны. Они обладают своими характерными свойствами и по-разному влияют на физическое тело. Каждый покров ауры связан со своей чакрой. Первый слой

ауры связан с первой чакрой, второй - со второй и так далее. Парные чакры мы обозначим для простоты одной цифрой, поэтому чакр у нас будет тоже семь.

Первый слой биополя и первая чакра связаны с физическим функционированием и восприятием тела, с ощущениями





физической боли или удовольствия. Это - эфирное тело. Его очень легко увидеть в затемненном помещении, если смотреть мимо человека уголками глаз. Физическое тело - точная копия эфирного, только меньше его сантиметров на 6 - 12. Если первая чакра загрязнена, маленькая, слабо вращается, то и эфирное тело человека очень мало, он плохо двигается в пространстве и часто болеет.

Эфирное тело относится к физическому миру атомов и электронов. Эфирные миры и планеты также причислены к физическим, хотя большинство людей их и не видит. При помощи своих глаз земные люди могут видеть всего лишь одну десятую

часть окружающего их физического пространства.

Второе тело ауры связано со второй чакрой. Этот слой отвечает в основном за эмоции, размножение клеток тела, биение сердца, состав крови, дыхание, пищеварение, питание клеток и так далее. Половые органы и половые желания человека контролируются также второй чакрой. Этот покров в различных эзотерических книгах называют еще эмоциональным телом, витальным телом или телом низшего астрала. Второй слой состоит из пяти видов энергии, которые называются праны.

Следующий покров ауры связан с третьей чакрой. Он управляет нашими низшими желаниями, инстинктивными влечениями, чувствами голода, страха, лени, прямолинейным логическим мышлением, которое мы называем рассудком. Это тело думает только о личной выгоде своего низшего «Я», здесь сосредоточено эго. В оккультных источниках его называют низшим ментальным телом или низшим буддхи. Большинство современных людей живут и думают третьей чакрой.

Четвертый слой ауры связан с сердечной чакрой. На этом уровне мы проявляем свою любовь не только к родным и знакомым, но и ко всем людям вообще. Сердечная чакра управляет высшими эмоциями и благородными чувствами. Она вырабатывает энергию альтруистической любви, то есть безвозмездной. Это центр

подсознания. Его-то и называют астральным телом.

Пятый уровень ауры, управляет волей, силой слова и нелинейного мышления. Развитая пятая чакра говорит о человеке талантливом во всех видах искусств. Это тело называют еще телом высшего астрала.

Шестая чакра и шестое тело связаны с воображением с нелогическим образным мышлением, с «небесной» любовью. Они отвечают за ясновидение, интуицию, телепатию, за претворение в физическом мире божественных планов. Через шестую чакру легче всего выходить сознанию из физического тела в другие миры. Этот покров ауры называется ментальным телом или небесным.

Самый тонкий слой ауры и седьмая чакра связаны с Высшим Космическим Разумом. Через седьмую чакру, если она открыта, в человека входит духовная энергия Космоса. Последний покров называется каузальным телом, кармическим или кетерным.

За седьмым покровом идет граница ауры с внешним миром - **скорлупа**. Чем толще и ярче скорлупа кокона, тем духовное и чище человек. На скорлупе в виде цветных изображений записаны все предыдущие жизни человека на Земле. По этим «записям Акаши» можно прочесть всю историю путешествий духа по Земле, что его ждет в этой жизни и в следующих физических воплощениях. По записям Акаши можно увидеть историю

отделения духа от Бога, историю Творения Мира.

Для того, чтобы ясно представлять Путь Домой, к нашему Началу, давайте прочитаем историю Творения Мира. Хотя ограниченными словами невозможно выразить бесконечную мысль, но и эта информация нам пригодится при путешествиях в тонких мирах.

Творение мира

Вначале был один источник сознания - Бог. У Него появилось желание творить и выразить Себя. Из неразделенного состояния Творец создал свет, звезды и планеты. Потом Бог сотворил неодушевленные растения, неодушевленных животных и людей. Это были архетипы. Ему понравилось творение, однако чего-то все же недоставало. Творцу не хватало дружеского общения. Ему некого было Любить. Тогда Создатель решил полюбить Сам Себя и сотворил из Своих частей самоосознающих существ, которые смогли бы разделить Его Любовь и радость Творения.

Миллиарды бесплотных душ вышли из Бога, сотворенные по Его Образу. Все мы были созданы сразу, в самом начале, мы были двуполыми и обладали свободой выбора. Будучи сотворенными по образу Создателя, мы отправились летать в различные вселенные тонких планов, творя нашей фантазией новые миры. Мы расширяли своими мыслеформами

царство Бога во все направления.

И вот некоторые из нас, летая в бесконечности, обнаружили физическую Вселенную. Мы заинтересовались ею, так как вначале у нас не было тел. Тогда мы начали проецировать часть самих себя на звезды Веги, чтобы узнать, что такое солнца. Потом мы воплощались в тела планет созвездия Лиры. Затем мы проецировались в отдельные камни, чтобы понять, что такое минералы. Потом мы одухотворяли растения, чтобы постичь, что такое деревья и травы. Мы входили в тела животных и людей, чтобы узнать, почему им нравится есть, пить, двигаться, общаться с другими существами. После каждого такого воплощения мы вновь проецировали себя на духовные планы. Мы увидели, что наш разум обладает невероятной способностью создавать мыслеформы животных и растений, людей и планет. Придуманные нами животные начали проявляться и уплотнять свои формы на придуманных нами планетах. И мы воплощались в этих материализовавшихся животных. Мир стал походить на театр, в котором мы сами были режиссерами, актерами и зрителями одновременно. Мы так увлеклись игрой материализации мыслей, так заигрались на сцене бытия, одухотворяя созданных нами людей и животных, что в какой-то момент забыли, кто мы есть на самом деле. Многие из нас попались в ловушку материального мира, думая, что

мы являемся обыкновенными людьми и животными, а не духами-творцами новых миров. Попад под влияние закона причинно-следственной связи, мы частично утратили свободную волю.

Теперь целью нашей жизни на Земле является развитие воплощенной части души до уровня вибрации духа и слияние с Творцом. Но для возвращения к Началу нам необходимо вспомнить, что каждое человеческое существо имеет Божественную Суть, природа которой - Любовь. Вспомнить, что свободная воля является абсолютным универсальным правом каждого. Что в мироздании все священо - независимо от того, нравится нам это или нет. Что духовное возрождение человека невозможно без физического, эмоционального и умственного развития одновременно.

Упражнения на видение ауры

Для того чтобы видеть ауру других людей, нужно иметь самому хорошие, чистые тела. То есть, упражняя тело, мы должны упражнять и свою нравственность.

Энергия почти всегда движется по часовой стрелке, описывая круг слева направо. Остановка энергии или направление потока против часовой стрелки вызывает неприятные ощущения в теле. Тело - это маленькая временная

«фотография души», внутри здоровой ауры всегда здоровое тело. Человек, который имеет толщину скорлупы своей ауры более трех сантиметров, видит ауры других людей и животных. На некоторых курсах экстрасенсов для открытия «Третьего глаза» (так называют шестую чакру, заведующую ясновидением) используют упражнения для резкой активизации работы шишковидной железы и гипофиза, игнорируя развитие нижних чакр. По-моему, это неверный подход, все в человеке должно работать гармонично, все чакры, а не только шестая, должны быть открытыми и вращаться по часовой стрелке. Как дорогая гитара, у которой все струны, кроме одной, настроены, не может взять правильно аккорд, так и человек, у которого одно из тел недоразвито или болеет, не может достичь просветления. Поэтому, кроме соблюдения этических правил поведения нужно заниматься умеренной физкультурой, играть в шахматы, учиться чего-то желать по-настоящему, стремиться к пониманию искусства, слушать классическую музыку, читать стихи, любоваться картинами Рафаэля, скульптурами Микеланджело. А еще лучше - самим пытаться сочинять, писать, рисовать, лепить, творить. Все это ведет к гармоничному открытию шестой чакры. Из своего питания следует исключить мясо и всю белковую пищу животного происхождения.

Желательно утром и вечером

делать контрастный душ, включить в режим ежедневные прогулки или пробежки, рано ложится спать и рано вставать, поменьше смотреть телевизор и слушать радио, желательно не читать газет и журналов. Хорошо бы еще один раз в неделю голодать на воде по 24-36 часов и один день в неделю молчать и не произносить ни слова, в крайнем случае общаться с родными при помощи записок. Я уже не говорю о полном исключении табака и алкоголя из своей жизни. Это, так сказать, общие рекомендации.

И запомните, что человек может духовно развиваться только в одиночестве, а в обществе, как правило, он деградирует. Различные оккультные и жреческие школы нужны только для преодоления полупроснувшимися людьми собственной инерции и лени. Как только ученик вспоминает цель своего очередного воплощения, он покидает храм эзотерических наук, упражняя свои тела самостоятельно. Ведь все знания Мира, вся информация Вселенной присутствуют в каждом из нас. Различные сказки типа «Волшебная лампа Алладина» сочинены ленивыми людьми, которые подсознательно перенесли в них свои оккультные способности, находящиеся в неразвитом состоянии. Чудеса никогда не совершаются сами собой, благодаря произнесению заклинания или написанию «абракадабры». За каждым «волшебством» стоит огромный труд и годы упорных тренировок.

В мире не существует ничего, что можно было бы приобрести без усилий, чудодейственным способом. Далее идут конкретные упражнения. Вам следует завести толстый бесцеремонный дневник, в который вы будете записывать все-все, что сделали и не сделали за день.

Три упражнения йоги

Сядьте прямо, держа грудь, шею и голову на одной прямой линии. Поместите левую ступню на свое правое бедро и правую ступню на левое бедро (девочки наоборот, сначала правую ступню на левое бедро, а потом левую ступню на правое бедро). Это основная йоговская поза для многих упражнений называется Падмасана или «Лотос». Если сразу у вас такая поза не получается, то ничего страшного, сядьте по-турецки как сможете, лишь бы ноги были скрещены. Постепенно ваше тело очистится от солей и шлаков и вы легко сядете в Падмасану. В этой позе замкнуты все энергетические каналы и астральная энергия не уходит из тела. Руки следует держать на коленях ладонями вверх, замкнув в кольцо большой и указательный пальцы. Из большого пальца выходит самый чистый энергетический канал тела - канал легких, а из указательного самый грязный - канал кишечника. Поэтому никогда не показывайте пальцем на других людей, вы их при этом обдаете грязью. Можете большим пальцем замыкать

кольцо со всеми пальцами по очереди: так вы промоете основные энергетические каналы тела - нади. Садитесь лицом на север или на восток, желательно без одежды, можно в купальном костюме.

Расположившись в этой позе, посылайте добрые мысли с пожеланиями блага всем живущим сущностям. Говорите: «Да будут все существа мирные и вечно счастливы». Затем десять раз вдохните полной грудью и на выдохе пропойте: «А-а-а-у-у-у-м-м-м». «АУМ» - это вибрации, которыми Бог создал все сущее. Звук А соответствует рождению, У - процветанию, М - сжиганию материи. Потом плотно закройте правую ноздрю большим пальцем правой руки. Медленно вдохните через левую ноздрю - так медленно, как только возможно, чтобы при этом не было слышно ни единого звука. Наполните легкие воздухом, насколько сможете. Теперь закройте левую ноздрю безымянным пальцем и мизинцем, уперев указательный и средний палец в межбровье, и очень медленно и бесшумно выдохните через правую ноздрю. Дыхание в этом упражнении не задерживается: вдох через левую ноздрю и выдох через правую должны следовать сразу же друг за другом. Процесс должен быть таким медленным и спокойным, чтобы даже тонкая нить, подвешенная у ноздри, не смогла отклониться или колебаться. После выдоха через правую ноздрю вдохните так же медленно, как и раньше, через правую

ноздрю и затем выдохните через левую ноздрю, закрыв правую большим пальцем правой руки. Это составит один цикл. Сделайте шесть таких циклов в один присест без перерыва. Во время выполнения этого упражнения обращайтесь особое внимание на вдох и выдох. Представьте картину, что вы вдыхаете золотистую энергию - прану. А выдыхаете грязно-желтую энергию, выносящую из вашего тела весь мусор плохих мыслей, порочных желаний и шлаков. Следите за тем, чтобы легкие перед вдохом были максимально пустыми. Это очень важно.

Второе упражнение следует делать сразу за первым. В йоге оно называется «Бхастрика». Сядьте в Падмасану. Закройте рот, быстро вдохните через нос и, не задерживая дыхания, резко выдохните. Вдох и выдох делаются очень стремительно, от этого должен быть слышен шипящий звук, а грудь должна расширяться и сжиматься подобно мехам. Сделайте эту пранояму (упражнение) 10 раз. То есть десять раз надо без перерыва вдохнуть и выдохнуть. После этого вдохните полной грудью и задержите дыхание на одну минуту. Во время задержки дыхания водите пальцами правой руки над ладонью левой руки. Делайте круговые вращательные движения правой рукой на расстоянии 5 - 10 сантиметров от левой ладони. Вы почувствуете тепло, покалывание в левой ладони. Некоторые из вас смогут сразу же увидеть желтые лучи,

выходящие из пальцев правой руки и пронизывающие левую ладонь. Кто ничего не почувствует сразу, не расстраивайтесь: все это к вам придет со временем. Когда вы будете выдыхать через минуту, то покалывание в пальцах значительно усилится. После этого два-три раза спокойно вдохните и выдохните. Затем опять сделайте десять быстрых вдохов и выдохов, потом задержку дыхания на вдохе одну минуту. Второй раз водите пальцами левой руки над правой ладонью. Ощутите покалывание. Сделайте медленный выдох. На выдохе покалывание резко усилится. Затем сделайте третье упражнение. Оно следует за вторым без перерыва.

Третье упражнение. Сядьте, выпрямив позвоночник, в Падмасану. Медленно вдохните через обе ноздри. Наполнив легкие воздухом, сдавите горло, прижав подбородок к шее. Теперь, подтягивая желудок и нижнюю часть живота назад к позвоночнику и вверх, заставьте воздух податься вверх и удерживайте его там между сердцем и горлом так долго, как можете. После этого закройте левую ноздрю безымянным пальцем и мизинцем правой руки и медленно выдохните через правую ноздрю. Повторите этот комбинированный процесс пять раз. Далее, вдыхая, как и прежде, выдыхайте теперь через левую ноздрю пять раз, закрывая при этом правую ноздрю большим пальцем правой руки. Постепенно число таких выдыханий может

быть увеличено до десяти раз через каждую ноздрю. Люди, страдающие от хронических недугов, различных упрямых болей, «неизлечимых» болезней, могут довести продолжительность этого упражнения до получаса в один присест. Когда эта пранояма практикуется регулярно два раза в день, то при вегетарианской диете за полгода можно излечить любой вид заболевания.

Выполняйте три указанных упражнения регулярно утром и вечером на пустой желудок, и примерно через три месяца вы начнете видеть ауры людей. После шести месяцев такой практики в вас произойдут удивительные изменения, вы сможете творить «чудеса». Вы сможете лечить людей при помощи излучения из пальцев рук целительной энергии. Только делать это не нужно, так как любая болезнь дается человеку как Божественный знак, чтобы он остановился и понял, что идет не туда. Чтобы он изменил свои мысли и образ жизни. Настоящая яркая боль заставляет человека задуматься, поумнеть и изменится. Каждый должен самостоятельно осознать причину навалившейся болезни и сам вылечится. Экстрасенсы и врачи лечат не болезни людей, а только их следствия, не видя духовных причин заболеваний, не ведая бесстыдной истории предыдущей жизни пациентов. Исцелять больного при помощи таблеток – это все равно что мазать йодом ножки кровати, на которой лежит пациент. Лечат не таблетки, а образное представление больного

о том, как он после приема
лекарств исцелится. При
экстрасенсорном воздействии
исцеляются только два-три
нижних аурических тела. Поэтому
через некоторое время болезнь
вновь проецируется с
кармического и ментального
уровня на все нижние тела
пациента, а экстрасенс заболевает
сам, согласно закону Кармы.
Только после достижения самадхи
(духовное слияние с Богом) йог
имеет право лечить людей. Но
просветленные йоги не исцеляют
страждущих, так как знают, для
чего даются людям голод и
нищета, болезни и страдания. Без
этих аксессуаров земной жизни
нам никогда не побороть свою
беззастенчивую лень.

Упражнение для рук

Самое простое из упражнений на видение ауры - это упражнение для рук. Сделайте десять резких вдохов и выдохов носом. Вдохните и задержите дыхание на одну минуту. Медленно выдохните. Поводите пальцами правой руки над левой ладонью, не касаясь. Вы ощутите тепло и покалывание в пальцах и ладони. Поводите пальцами левой руки над пальцами правой руки, не касаясь их. Эффект покалывания усилится, так как левая рука у человека духовная, а правая - физическая. (Правая рука посвящена материальному миру. В духовной практике работайте больше левой рукой). Очертите круг пальцами левой руки над ладонью правой. Вы ощутите покалывание и напряжение по

контуру ладони вследствие соприкосновения эфирных тел рук. Теперь в полутемном помещении соедините пальцы правой и левой руки и начинайте их медленно разводить в стороны. Вы увидите сначала дымку над руками, похожую на туман. Это эфирное тело. А затем, по мере разведения пальцев в стороны, вы увидите и желтые лучи энергии, бьющие из пальцев, как маленькие прожектора. Этими лучами можно исцелять и калечить, двигать предметы на расстоянии и превращать одни вещества в другие. Каждый день делайте это упражнение и через три месяца вы начнете различать несколько слоев ауры над своими ладонями.

Семь упражнений для развития воображения

Первое упражнение.

Выберите предмет на уровне глаз на расстоянии 1 - 3 метра. Предмет для начала должен быть очень простым: книжка, ручка, спичечный коробок. Закройте глаза, представьте себе белое, пустое светящееся пространство. Держите его четкий образ перед мысленным взором 3 - 5 минут. Потом откройте глаза и 3 - 5 минут созерцайте предмет. При этом не думайте о нем, а просто смотрите сквозь него, как будто вы смотрите вдаль, пытаясь охватить предмет в целом. Закройте глаза и представьте себе этот предмет в воображении, поместив его в белое светящееся пространство на 3 - 5 минут. Упражнение нужно проделать 5 - 8 раз, стараясь выполнять его

спокойно, не напрягаясь, без усилий воли.

Второе упражнение. Лежа в постели, перед сном, закройте глаза и представьте себе черную букву «А» на белом фоне. Держите в воображении образ буквы несколько минут. Буква может изменяться в форме, уплывать, уменьшаться - спокойно возвращайте ее на прежнее место в первоначальном виде. На следующий день таким же образом представьте букву «Б». Держите букву в своем воображении до тех пор, пока образ не будет четко фиксироваться. На следующем этапе этого упражнения удерживайте сочетания букв «АБ», потом «ВГ» и так далее. Потом удерживайте в своем воображении уже три буквы. Некоторым сразу удастся удерживать на мысленном экране 5 и более букв. Работайте дальше, доведите количество удерживаемых в воображении букв до десяти. Упражнение способствует развитию концентрации внимания, расширению объема восприятия, улучшению памяти.

Третье упражнение. Представьте себе небольшой красный квадрат, зафиксируйте его в воображении. Теперь представьте, что квадрат увеличивается в размерах, расходится гранями в бесконечность. Теперь перед вами красное пространство, созерцайте его. На следующий день сделайте такой же опыт с оранжевым пространством. Затем

с желтым, зеленым, голубым, синим и фиолетовым. Научившись этому, перейдите к более сложным вещам. Представьте себе сначала красный цвет, плавно переходящий в оранжевый, оранжевый переходит в желтый и так до фиолетового. Затем от фиолетового нужно вернуться назад. Потом представьте себе краснокожих людей, идущих по зеленому лесу. Кожа людей постепенно становится оранжевой, желтой - и так до фиолетового. Затем она опять постепенно становится красной.

Четвертое упражнение.

Представьте себе яблоко. Начинайте вращать его в пространстве по часовой стрелке. Представьте, как оно вылетает из вашей головы и летает по комнате. Разместите яблоко напротив вашей переносицы, смотрите на него. Осторожно попытайтесь мысленно войти в него, почувствовать себя в его размере, форме. Затем отлетите в яблоке от тела на один метр вверх и смотрите на мир с этой точки. Вы должны увидеть внизу свое тело, стены комнаты, мебель, близкий потолок. Это упражнение нужно проделывать сидя в кресле или лежа на кровати, так как возможен произвольный выход в астральный мир. Крайне важно во время упражнения не терять контроля над собой. Почуввав неладное, сразу же открывайте глаза.

Пятое упражнение.

Посмотрите внимательно на любой предмет. Закройте глаза, попытайтесь увидеть тот же

предмет на том же месте. Откройте глаза, сравните воображаемый объект с настоящим. Опять закройте глаза. Откройте. Добивайтесь максимального тождества физического и воображаемого. По мере продвижения вперед в своих занятиях, рассматриваемые предметы должны становиться все сложнее. Затем начинайте так глядеть на животных и людей. После полного освоения этого упражнения вы сможете смотреть на человека с закрытыми глазами и видеть ауру и внутренние органы его тела.

Шестое упражнение.

Учитесь с открытыми глазами создавать в пространстве какой-нибудь мыслеобраз. Например, представьте, что у вас на столе стоит ваза с разными цветами. Постарайтесь увидеть ее там.

Седьмое упражнение.

Совершайте мысленные путешествия. Представьте, как вы прошли по комнате, залу, кухне, вышли в коридор, вернулись. Представьте, как вы вышли из дому, идете по улице, садитесь в автобус, едете в лес, на речку, купаетесь и так далее.

Восемь тел человека

Итак, из чего же состоит человек? Ну, во-первых, из физического тела. Затем идут семь аурических тел двойников. Еще более тонкую материю представляет наша душа. И наконец последняя составляющая, которая является первопричиной жизни человека - Дух, Божественная Искра.

Материальный организм – самая грубая часть человека и самая уязвимая, так как является наиболее недолговременным инструментом духа, слепленным как бы на скорую руку. Это конечный инструмент, созданный усилиями всех верхних планов. В земном пространстве мы можем воспользоваться спелыми плодами того, что было предусмотрительно посеяно нами в тонких мирах бытия во время нашей жизни там в виде бесплотных духов. И получить от собранного урожая питательную радость. Или отрастить большую печаль оттого, что мы поленились снять выращенные сладкие плоды, ибо они будут долго гнить в нашем организме. Существует одно очень важное правило: мы не можем полностью использовать ни один план, пока не приобретем некоторую силу на другом уровне, находящемся выше его. Причина этого закона в том, что каждый слой ауры, каждый уровень является положительным по отношению к нижележащему слою или плану и отрицательным по отношению к расположенному выше. Чтобы контролировать свою жизнь на Земле, в первую очередь мы должны научиться сознательно входить на эфирный план в теле эфирного двойника.

Эфирный двойник рождается раньше и умирает позже своего физического близнеца. После месяца занятий праноямами вы будете видеть эфирное тело в виде голубоватой дымки над кожей. Посмотрите на рисунок 2, здесь я попытался

схематично изобразить контур двойника. После шести месяцев соответствующих занятий вы увидите, что эфирное тело состоит из миллионов тоненьких волосков, пронизывающих физическое тело вдоль и поперек. По этим светящимся направляющим линиям, как по объемному чертежу, строится физическое тело.

Тело - это один из биороботов живого Духа, которым он исследует и изучает законы физического мира. Чтобы выполнить трудную задачу своего Духа и тысячу раз не возвращаться на Землю в виде страдательного человека, нужно содержать тело в чистоте и умеренности, постоянно справляться и заботиться о его здоровье, умственном развитии и работоспособности. И не давайте ему лениться. Тогда после очередной смерти мы, может быть, наконец и сдадим экзамен на знание законов Земли. И нас уже не оставят Высшие Духи «на второй год» в этой исправительной колонии с криво приколоченной вывеской «Физический мир». Будем учиться уму-разуму в более высоких «космических» классах.

Второе по грубости - тело низшего астрала. Иначе его называют витальным или эмоциональным. Витал состоит из более тонкой, и потому менее видимой, материи. По матрицам этого эмоционального двойника строится эфирное тело. А по «чертежам» эфирного - материализуется физический

двойник. Поэтому грязные и темные цвета в теле нижнего астрала через некоторое время проявляются и в физическом теле в виде грязных болезней и темных поступков. Витальный двойник состоит из молекул и атомов в сотни раз меньших по размеру, чем физические молекулы и атомы, и отстоящих друг от друга на гораздо большие расстояния, чем неповоротливые атомы физического тела. Потом, когда вы научитесь выходить из земного тела в своем эмоциональном двойнике, вы с удивлением обнаружите, что вашим астральным атомам очень легко проникать в пространство между физическими атомами и электронами. Если сравнить атомы витального тела с космическими кораблями, а физические электроны с планетами, то можно представить себе такую картину: межзвездные корабли сириусян стремительно пролетают сквозь Солнечную систему, где Солнце - атомное ядро, а его 12 планет - электроны.

Третье тело человека - кокон низшего ментала. Его еще иногда называют праническим телом. Прана - это мировая жизненная энергия, которая присутствует везде и всегда. Наш Дух берет прану из бесконечного космического резервуара для своего вещественного проявления на Земле. Когда Дух неспешно уходит из физического тела при его правильной смерти, то прана радостно освобождается. Часть праны повинуетя приказам лишь отдельных атомов или групп

атомов, составлявших ранее физическое тело, поэтому волосы и ногти мертвецов еще долго растут. Бывает и так, что душа человека давно отлетела, а его тело все живет, шатается, неприкаянное, по знакомым улочкам и переулкам.

Каждый атом удерживает лишь столько праны, сколько ему нужно, чтобы войти в новые жизненные комбинации. А большая часть пранического тела стремительно возвращается к мировому источнику. Воздействием концентрированной мысли прану можно передавать на любые расстояния, тем самым сильно влиять на нехороших людей и заболевших животных, а также размахивать неодушевленными и одушевленными предметами в воздухе. Но для этого нужно постоянно упражнять свое воображение, чтобы оно у вас не волочилось, словно мокрая муха по столу. На уровне третьего тела в человеке работает пять видов праны разной тонкости, силы и окраски.

Четвертый кокон человека состоит из еще более разряженной материи. Его-то, по сути и называют астральным двойником, хотя в более широкое понятие астральных миров и тел входят 2, 3, 4 и 5 аурические слои. Четвертый аурический слой питает сердечную чакру, здесь сосредоточено подсознание. Это тело инстинктивного ума. Вся жизнь наших более грубых тел зависит от подсознания. Инстинктивный ум безошибочно

управляет всеми химическими реакциями в физическом теле, делением клеток, ростом и заменой костей, мяса, кожи, заживлением ран на теле. Он является причиной наших порочных или красивых привычек и наклонностей, полученных из прошлых жизней. Человеческий ребенок всегда рождается с готовым характером, который никогда невозможно переделать полностью в течение одной жизни, как невозможно сразу вырастить яблоню из желудя. «Виноват» в этом инстинктивный ум. Еще тело подсознания заведует всей нашей автоматической деятельностью, то есть работой, которую мы делаем не думая. Оно программирует строение черепа, ушей, глаз, высоту и ширину тела, наносит линии жизни на ладони физического тела. Поэтому, если вы не видите ауру, то по круглому строению черепа, ширине ладоней и заостренности ушей можно многое узнать о характере человека, его этических качествах и наклонностях и не связываться с этим типом.

Следующий, пятый кокон называют телом интеллекта, телом абстрактной мысли, телом высшего астрала. Интеллект проявляется не только как способность образно рассуждать и глубоко анализировать, но прежде всего через самосознание и речь, через стремление выразить себя в творчестве. Пятое тело заведует всеми видами человеческих искусств. Длинная шея и тонкие удлинённые пальцы – физический

признак развитого пятого тела.

Затем идет небесное тело.

Это кокон духовного ума, высшего ментала. Иначе его еще называют сверхсознанием. У людей с развитым шестым телом часто наступают минуты прозрения, они слышат и чувствуют Бога. Это ведет их к возвышенным и благородным мыслям, красивым желаниям и непорочным поступкам. То, что считается у людей хорошим, благородным, великим, идет от духовного ума. По мере развития шестого тела у человека появляется прочное чувство реальности существования Высшей Силы, растет сознание единства всего человечества, единства всего мира. Духовный ум передает интеллекту такие истины, до которых он сам никогда дойти не сможет. Сверхсознание является источником вдохновения гениальных поэтов и писателей, композиторов и пророков. Отсюда шаманы, высшие маги и ясновидящие черпают свое знание прошлого, настоящего и будущего. Физические признаки наличия у человека развитого шестого тела - вытянутый огурцеобразный череп и костный вырост на затылке, в виде небольшого рога. Есть еще одна отличительная черта: правый глаз настоящего мага по сравнению с левым во время работы имеет расширенный зрачок.

Седьмой кокон - высшее тело человека. В оккультизме его называют кармическим телом, каузальным, кетерным, нашей

истинной душой. Кармический кокон - единственная составляющая ауры, которая не разлагается после физической смерти. Каузальное тело является нижней границей, самой грубой частью души. Названий у него много, а суть одна - душа и есть причина всего нашего развития в течение миллиардов лет на Земле и на других планетах в виде минералов, растений, животных, сотен различных тел людей и нелюдей. Человек сознает в себе существование Единого Духа, когда погружен в глубокое медитативное общение с душой, когда переживает состояние транса, повышая вибрации третьей чакры до уровня седьмой. В эти счастливые моменты, называемые просветлением или нирвикальпа-самадхи, человек вдохновенно ощущает каждой клеточкой организма свое единство с Богом. Физическим признаком развитого кармического тела является «Дыра Браммы» - сквозное черепное отверстие в области темени. В некоторых восточных сектах жрецы высверливают своим ученикам искусственные отверстия во лбу и в темени, чтобы они владели ясновидением, телепатией и другими сиддхами. По-моему, искусственные дыры в черепе не ведут к духовному росту их обладателей. Скорее наоборот. Если мы, например, захотим помочь растению и станем рукой тянуть его нераспустившийся бутон вверх, то просто оторвем стебель, и цветок уже никогда не распустится.

Первые три тела ауры

(эфирное, эмоциональное и тело низшего ментала) соединяют душу с земной жизнью, они имеют для нее такое же значение, как одежда, посуда, мебель. Молодые души, как правило, рожают хорошо развитые низшие тела. В высшей природе человека эти тела не играют никакой роли. Они смертны в первую очередь.

Строго говоря, наличие души совсем необязательно для функционирования физического, эфирного, витального и пранического тела. На улицах я постоянно сталкиваюсь с бездушными людьми в прямом смысле слова. Нужно по-доброму понимать, для чего такие люди необходимы нам, а мы им. Этих биороботов рождает Дух планеты Земля со специальным назначением - создавать сопротивление космическим душам, ибо без борьбы невозможно развитие ни тонкой, ни грубой материи на Земле. Некоторые, очень немногие из земляных людей, развиваются до такой степени, что под старость в их настрадавшемся организме образуется человеческая душа. На Земле первые зачатки будущих душ образуются через формирование первичных сгустков тонкой энергии на кристаллических решетках минералов. Камням, как и людям, свойственны те же этапы зарождения, роста, зрелости, старения и разрушения. Когда камень умирает от старости, этот комочек тонкой энергии далее воплощается в тела растений, потом в животных. Он движется

постепенно от простых организмов к сложным и в конце-концов заселяет тела земных людей. Чтобы стать этому сгустку энергии бессмертной человеческой душой, должны пройти миллионы лет эволюции в различных земных телах.

Лет десять назад, бродя по улицам различных городов, я попробовал по аурам встречных прохожих определить для себя процентное соотношение душевных и бездушных людей. Получилось, что 30 % прохожих, сонно шатающихся по Земле, не имеют человеческой души. В оккультизме такие тела называют «големы». Весьма вероятно, что я ошибался в своих расчетах, и общий процент бездушных людей на Земле значительно выше. Да, големы смертны, они рождаются и умирают один раз. Но зато именно они являются истинными землянами, а мы с вами для них - захватчики, космические пришельцы, заполонившие Землю в корыстных целях собственного развития. Помните, инопланетяне не прилетают на Землю в космических кораблях - они рождаются в человеческих телах и смешиваются с остальными людьми. Мы с вами и есть эти космические пришельцы с высших планет, которые должны нести свет знания земному человечеству, застывшему в своей эволюции на «личиночной» стадии развития. Просто пока мы «заигрались» в земную жизнь и временно забыли об этом. Но эта книга, надеюсь, поможет нам проснуться и вспомнить, кто мы

такие, откуда мы пришли и куда идем и почему.

Общее свечение ауры у големов сильно смещено в сторону красного спектра. Еще одна отличительная черта одноразовых людей - они не читают философских книг, тем более оккультных, не понимают классическое искусство и сами не способны творить. И не имеют ментального, кармического и последующих тонких тел. Каждый из вас может по желанию сам себе сделать из «ничего» такого голема, предварительно потренировавшись. Для этого в течение шести месяцев нужно концентрировать свою мысль на придуманном вами образе. Француженка Александра Дэ-вид-Ниль в своей книге «Мистики и маги Тибета» интересно рассказывает, как она сама «вылепила» такого физического человека из своей фантазии и пустоты, чтобы во время путешествия по горам он ей прислуживал и защищал от врагов. На Востоке подобных искусственных людей называют «тульпы». Тульпа, созданная человеком, имеет обычно всего два-три тонких тела и в течение полугода снова растворяется в воздухе, если ее постоянно не подпитывать своими мыслеформами. Посвященный может создать тульпу с одним физическим и шестью тонкими телами, и такой сотворенный человек живет на земле самостоятельно значительно дольше своего создателя.

Более подробно, как вам в

одиночестве «родить» любое живое физическое тело при помощи воли и воображения, рассказывается в практической части этой книги, в главе «Пятый метод».

Три высших тела (астральное, тело интеллекта и ментальное тело) составляют то, что мы в повседневной жизни иногда неправильно называем человеческой душой. У большинства людей эти тела долго не умирают после смерти физического тела и на спиритических сеансах лихо выдают себя за души усопших. И все-таки истинно бессмертным из рассмотренных нами является только седьмое аурическое тело человека. Более тонкие тела тоже бессмертны, но в этой книге мы говорить о них не будем, иначе она превратится в многотомное сочинение.

Для того, чтобы вам красиво и правильно строить двойников, нужно хорошо и подробно изучить анатомию своих тонких тел. Поэтому давайте более вкратце рассмотрим основные функции главных чакр и тонких тел человека.

Расположение чакр

Расположение семи главных чакр в физическом теле соответствует основным нервным сплетениям тела - посмотрите рисунок 1. Каждая основная чакра передней части тела спарена со своим двойником, расположенным на задней стороне тела, и вместе они составляют лицевой и тыльный аспекты одной чакры.

Передние части чакр соответствуют ощущениям человека, тыльные - его воле и три, расположенные на голове - ментальным процессам. На первом рисунке вы видите, что чакра 2 имеет компоненты 2А и 2Б, третья чакра делится на 3А и 3Б, и так далее до шестой чакры. Чакры 1 и 7 при желании можно рассматривать как спаренные, поскольку они являются открытыми окончаниями основного вертикального силового потока, на котором расположены вершины всех главных чакр. Вершина каждой чакры, в которой она связана с основным силовым потоком, называется корнем, или сердцем чакры. В корне существует изоляция, которая контролирует обмен энергии между слоями ауры через эту чакру. То есть любая из семи чакр имеет семь ярко выраженных слоев, каждый из которых соответствует своему аурическому кокону. Все чакры на каждом из тел тонких двойников выглядят по-разному. Чтобы определенная энергия прошла через чакру от одного кокona к другому, она должна преодолеть изоляцию в сердце чакры. На рисунке 2 показано аурическое поле со всеми семью телами, а также семь слоев главных чакр.

На рисунке 1 мы видим, как семь чакр поглощают энергию универсального энергетического поля. Каждый вращающийся по часовой стрелке вихрь вбирает в себя тонкую энергию пустоты, подобно водовороту в бурной реке, засасывающему в себя

воздух. Открытый конец чакры первого слоя ауры составляет около 15 см в диаметре и находится на расстоянии примерно трех сантиметров от кожи.

24 малых чакры расположены в следующих местах: по одной впереди каждого уха - они отвечают за психометрию, по одной над сосками, по одной на ладонях рук - эти используются экстрасенсами для целительства, по одной на стопах, по одной за глазами, по одной на гениталиях, одна связана с желудком, две связаны с селезенкой, одна находится возле печени, одна возле щитовидной железы и одна возле солнечного отъетения. И еще четыре малые чакры расположены на линии позвоночника: чакра Хрит - на 2 см ниже сердечной чакры, чакра Талу - на кончике носа, чакры Манас и Инду находятся на лбу между 6 и 7 чакра-ми. Диаметры этих вихрей составляют всего лишь 8 см и они удалены от поверхности физического тела на расстояние 3см.

Функции чакр

Каждая из больших и маленьких чакр интенсивно обменивается энергией с универсальным энергетическим полем. Они чем-то похожи на водохранилища, преобразующие стремительные горные ручьи в неторопливые равнинные реки и вырабатывающие при этом яркое электричество. Все основные, малые, второстепенные чакры и сверхмалые - аккупунктурные

точки - открыты для мирной энергии, поступающей в ауру и исходящей из нее. Мы, люди, подобны губке в окружающем нас море энергии. Эта энергия всегда связана с сознанием, и мы воспринимаем обмен энергии посредством зрения, слуха, ощущения, восприятия, интуиции или непосредственного знания. Чтобы самореализовать себя в этой жизни, нам необходимо научиться усваивать космическую энергию через все чакры, большие и малые. Научиться дружить и взаимодействовать со всеми формами сознания, которые связаны с воспринимаемой нами энергией. Для этого придется долго и много работать, над собой. Некоторые комплексы упражнений для раскрытия чакр тонких тел я даю в конце этой книги. Психологический материал каждой чакры вносится в сознание благодаря усилению притока энергии через эту чакру. Но резкий поток энергии способен высвободить слишком много тонкого материала, который не может быть усвоен начинающими. Переусердствовав с упражнениями по набору праны, можно нечаянно «пожечь» свои энергетические вихри и стать калеккой. Поэтому осваивать упражнения нужно постепенно, осторожно, чтобы не повредить чакры. Все хорошо в меру.

Раскрытие чакр и увеличение нашего энергетического потенциала имеет очень важное значение в любой оккультной практике, особенно в работе по выходу астрального тела из

физического. Для здоровья нашего организма раскрытие и очищение всех чакр не менее важно, поскольку причинами большинства заболеваний являются либо потеря баланса между энергиями, либо блокирование потока энергии в какой-либо чакре. Ленивое течение энергии в каналах надид приводит со временем бессмысленной болезни. Недостаток энергии искажает наше восприятие мира, ослабляет чувства, притупляет ум, препятствуя таким образом гармоничному познанию жизни. А ведь незнание жизни – это наш единственный грех. Именно невежественность заставляет людей плоско мыслить и творить темные поступки. Согласитесь, что все остальные грешки и грешочки вырастают из нашего блаженного неведения, как грибы из глубоко спрятанной в земле грибницы.

Каждое из пяти физических чувств связано со своей главной чакрой. Осязание вырастает из первой чакры. Слух, обоняние и вкус - из пятой, зрение - из шестой чакры, называемой в оккультизме «третьим глазом».

Три основные функции чакр заключаются в следующем:

1. Чакры проявляют каждое аурическое тело, начиная с кармического и заканчивая физическим.

2. Каждая чакра способствует развитию различных умов человека, семи аспектов самосознания. Каждый энергетический вихрь, являясь

отдельным разумом, исполняет особую психологическую функцию. Психический эффект раскрытия чакр тонких тел будет описан ниже.

3. Чакры или понижают, или повышают уровни колебаний различных энергий, то есть служат трансформаторами единой энергии, текущей вверх и вниз между аурическими телами. Семь основных чакр на каждом из аурических слоев образуют особую группу. Это объясняется тем, что каждый последующий слой находится в более широкой частотной октаве. Например, в третьей чакре находится на самом деле семь чакр, и чакра более высокой частоты обрамляет предыдущую. Это расположение шести чакр в одной похоже на складной пластмассовый стаканчик для питья живительной родниковой воды. Если стаканчик не раскрыт - вы «умираете» от жажды и усталости на краю водоема. Каждая чакра на более высоком слое проникает дальше в аурическое поле и она несколько шире, чем та, что расположена под ней. Энергия переносится от одного слоя к другому через коридоры в вершинах чакр. Примерно у 95 % современных людей эти коридоры частично или полностью перекрыты. Они раскрываются в результате духовной очистительной работы, которая называется самопознание или медитация.

В эзотерической литературе Индии сказано, что каждая чакра обладает определенным числом лепестков, своим звучанием и

цветом. Ясновидящим эти лепестки представляются маленькими вихрями, которые вращаются на очень больших скоростях. Каждый вихрь усваивает энергию вибрации, резонирующей на его конкретную частоту вращения. Чакра таза, например, имеет четыре малых вихря и производит четыре основные энергетические частоты тела. Цвет каждой чакры связан со скоростью ее вращения. Мне видится первая чакра такой красной, как вечернее летнее Солнце, уходящее за горбатый горизонт.

Так как чакры проявляют физическое тело, они имеют непосредственное отношение к любой патологии в организме. В таблице 1 перечислены области тела, которыми управляет каждая из семи основных чакр, связанная с эндокринной железой и узловым нервным сплетением. Когда человек спит, чакры поглощают и перерабатывают огромное количество универсальной, или первичной энергии. Излишки тонкой энергии всю ночь складываются в специальном «депо», расположенном между третьей чакрой и солнечным сплетением. Эту энергию в различной оккультной литературе называют чи, ци, оргон, прана и так далее. Днем чакры преломляют накопленную энергию на составные части и направляют ее по каналам нади в нервную систему человека, в эндокринные железы и потом в кровь для насыщения клеток тела.

Психодинамические функции

чакр относятся главным образом к первым трем телам ауры, связанным с физическими и эмоциональными воздействиями на земном плане. Например, когда у человека развита и хорошо трудится сердечная чакра, он добр и любвеобилен. Когда правильно работает

Таблица 1
**Основные чакры и области
тела, которые они питают**

чакра	число малых вихрей и цвет	эндокринная железа	подчиненная область тела
7-макушка	972 лиловобелый	мозговая	верхний мозг, правый глаз
6-голова	96 индиго	гипофизная (слезообразующая)	нижний мозг, левый глаз, уши, нос, нервная система
5-горло	16 вихрей голубой	щитовидная	бронхиальный и голосовой апараты, легкие, пищеварительный тракт
4-сердце	12 вихрей зеленый	вилочковая (зобная)	сердце, кровь, циркуляционная система
3-солнечное сплетение	10 вихрей желтый	поджелудочная	желудок, печень, желчный пузырь, нервная система
2-сакрал	6 вихрей оранжевый	половая	репродуктивная система
1-опорная система	4 вихря красный	надпочечная	позвоночный столб, почки

первая чакра, то человек наделен сильной волей к жизни, физической силой, природным здоровьем и твердой устойчивостью на земле. Если третья чакра функционирует хорошо, то человек обладает мощным логическим мышлением, он ясно и четко рассуждает в пределах эго. Такого

сообразительного человека
в народе называют «умный какой».

Эфирный двойник

Эфирное тело состоит из крошечных энергетических линий, подобных сверкающему сплетению световых лучей. Оно имеет ту же структуру, что и физическое тело. Эфирный двойник обладает определенным каркасом силовых линий, или энергетической матрицей, на которой развивается и обретает форму физическая материя. Физические ткани существуют только благодаря витальному полю; то есть это поле предшествует физическому телу, а не является его продуктом. Такое соотношение подтвердили мои длительные наблюдения за ростом листьев розы, которая цветет на моей кухне. Используя шестую чакру, я видел, что растение проецирует энергетическую матрицу листа раньше его появления. Когда лист растет, он весело заполняет эту уже существующую форму зелеными клетками.

Паутинообразная структура эфирного двойника пребывает в непрерывном движении. Ясновидящий может наблюдать, как по его энергетическим линиям через все плотное физическое тело перемещаются искры голубовато-белого цвета. Эфирное тело простирается за пределы физического на расстояние от одного до шести сантиметров и пульсирует с частотой 15 - 20 циклов в минуту.

Цвет этого двойника

варьируется от светло-голубого до серого. Светло-голубой цвет связан с более тонкой формой, чем серый. То есть, первый слой чувствительного тела будет голубоватым, тогда как эфирное тело более атлетического, крепкого человека будет видаться серым. Все чакры этого слоя обладают тем же цветом, что и тело. Следовательно, в цвете они тоже будут различаться от голубого до серого. Чакры выглядят как воронки, состоящие, как и все эфирное тело, из световой сетки. Человек может воспринимать в этом слое все органы и члены физического тела, но как состоящие из мерцающего света. Так же, как в энергетической системе растительного листа, эта эфирная структура проецирует матрицу для роста клеток.

Если изолировать эфирное тело и рассматривать его отдельно, оно будет выглядеть как мужчина или женщина, состоящие из часто перекрещивающихся голубоватых линий света. Причем, черты лица будут узнаваемы.

Эфирное тело настолько близко к физическому, что вы можете почувствовать его. Когда вы будете ехать в скоростном лифте, обратите внимание на ощущение «опускания» или «потягивания» в области желудка. Оно происходит благодаря тому, что эфирное тело начинает выходить из соединения с физическим в результате давления, возникающего при быстром движении лифта. То же самое можно испытать, качаясь на

больших качелях. Эфирный слой находится как раз на границе с твердым веществом, и на него можно повлиять таким видом физического давления. И наоборот, эфирный двойник может воздействовать иногда на физические предметы. Существует вид магии, позволяющий человеку добиться контроля над своим эфирным телом и с его помощью делать много чудесных и могущественных вещей на физической земле, в том числе и передвигать невидимой силой двойника тяжелые предметы.

Известная английская ясновидящая и маг Дион Форчун в своей книге «Современная психическая защита» интересно повествует о том, как ей пришлось ухаживать за своим больным учителем. Однажды ночью в полнолуние она проснулась от того, что на ее кровать кто-то сел. Когда глаза Форчун привыкли к темноте, она с удивлением разглядела лицо и фигуру учителя. Он сидел в своем обычном халате на ее ногах и дремал, больно сдавливая своим весом ступни Дион. Форчун с трудом вытащила свои затекшие ноги из-под спящего и принялась осторожно тормошить учителя. Но вместо того, чтобы проснуться, он внезапно исчез. Проанализировав происшедшее, Дион осознала, что это был эфирный двойник учителя, так как фигура виделась серой и бесцветной. Утром она спросила больного об инциденте, но учитель сказал, что всю ночь проспал, ему снились тяжелые

бессвязные сны, обычные для нездорового человека, но он не запомнил их.

Хорошо известно, если эфирного двойника во время путешествия вне тела ударят или ранят, то на спящем физическом теле тотчас появляются соответствующие следы. Дион Форчун рассказывает, что после астральных потасовок с другими магами на ее теле появлялись физические синяки и ссадины. Природа этих синяков имеет тот же механизм появления, что и в случае проступления кровотока стигматов на телах святых и глубоко верующих людей

Когда вы немного освоите ясновидение, то наблюдая чье-либо плечо при тусклом свете на темном фоне, вы сможете увидеть пульсации эфирного двойника. Пульсации возникают на голове, переходят на плечо, затем стекают вниз по руке подобно водяной волне. Если вы присмотритесь более внимательно, то сможете различить свободное пространство между плечом и голубой дымкой света. За ним следует слой голубой дымки, которая постепенно тускнеет, по мере удаления от тела. Ее пульсация по руке очень стремительна, и без предварительной тренировки вы можете не успеть рассмотреть ее.

Эфирное тело - это тело магнитных напряжений, в объеме которого размещаются все атомы физического человека. Однако между ними находится еще одно промежуточное звено, которое называется «Хиле» или

эктоплазма. Хиле - сырой материал, из которого конденсируется плотная материя. Человеческие мысли имеют магнитную природу, поэтому легко сгущают эктоплазму в определенную форму и производят различные феномены физических проявлений. Хиле можно спроецировать в виде длинных стержней, которыми можно активно действовать на значительном расстоянии от мага. Или преобразовать эктоплазму в туманное облако, связанное с медиумом очень тонким управляющим шнуром. При помощи фантазии человек может превратить это облако в любое животное или птицу и перенести в него свое сознание. Обычно при таком воплощении сознания в придуманное животное, спящее человеческое тело теряет две трети своего первоначального веса. Из эфирных атомов и молекул сознательно, но иногда и бессознательно формируются искусственные элементали. Они отличаются от простых мыслеформ тем, что получают отдельное, не зависимое от мага, существование. Конечно, в первую очередь они стремятся выполнить волю их творца. Эти искусственные животные похожи на электрические батареи: их жизнь посредством излучения истекает наружу, словно накопленное электричество. Если эти создания периодически не подзаряжать своими мыслеформами, они медленно слабеют и умирают, растворяясь в эфире.

Искусственный эфирный
элементаль обычно создается
четырьмя осознанными
действиями мага:

1. Формируется в
воображении четкий образ
требуемого творения.

2. При помощи ежедневных
медитаций на придуманном
образе, в объеме воображаемого
существа сгущается материя.

3. Затем существо
одухотворяется (оживляется)
путем переноса соответствующей
части своего сознания в
элементаль.

4. При помощи аналогии в
созданное существо призывается
подходящая ему природная сила.

Тысячелетиями этот простой
и надежный метод используют
люди разных стран и континентов
для добрых и нехороших дел.
Именно таким путем
формируются ангелы-хранители и
демоны-разрушители. Некоторые
умирающие женщины, тревожась
о благополучии своих детей, часто
бессознательно создают для них
таких ангелов-хранителей.

Я и сам случайно пережил
несколько тяжелых опытов
бессознательного формирования
элементалей - защитников. В то
время я еще и не подозревал у
себя наличия оккультных
способностей. Однажды меня
сильно и без всякой видимой
причины побил молодой человек
атлетического телосложения,
после чего я месяц пролежал в
больнице с многочисленными
переломами и сотрясением мозга.
Хотя мне было обидно, что я
пострадал ни за что, в то же время

мне казалось, что я простил своего обидчика и не желал ему никакого зла. Однако мое подсознание не было согласно с таким решением рассудочного ума. Каждую ночь мне снились кошмары, в которых я продолжал драться с этим агрессивным молодым человеком. Обладая хилым телосложением, в сновидениях я казался себе богатырем, напоминавшим Геракла, и неизменно одерживал победу. Еще одна отличная черта двойника от меня - «ангел-хранитель» был невероятно жесток и любил истязать свою жертву. Когда я вышел из больницы, то узнал через знакомых о том, что моего недруга постигло большое несчастье. Потом он внезапно куда-то пропал без вести и мои кошмарные сны прекратились.

Эфирные тела людей не похожи между собой, как и люди, гуляющие по улицам. Возникает вопрос: почему у одного человека эфирный двойник высокий, мощный, атлетически сложенный, а у другого низкорослый, худенький, узкоплечий? Оказывается, все зависит от цели, ради которой душа в очередной раз воплощается на Земле. Молодые души, только что пришедшие из животного мира, или те, кто постоянно потакает своим желаниям и остается «на второй год» в первом классе обучения земной школы, должны выучить простые законы грубой материи - законы силы. Им придется иметь дело с лопатой, молотом, плугом, с изнурительным физическим

трудом. Поэтому юные души создают мощные эфирные тела, чтобы с них скопировать атлетически сложенных физических двойников. Старые души, или зрелые, или те, которые уже прошли первоначальный этап обучения, рождаются на Земле развивать свое ментальное тело при помощи человеческой науки и искусства. Для того, чтобы держать ручку, кисточку или нажимать на кнопки, не нужны большие мышцы и тяжелые кости. Поэтому эфирные двойники «старшеклассников» выглядят изящнее и сенситивней.

Второй двойник тела

Второй аурический двойник более тонок, чем эфирный. Чаще его называют эмоциональным телом, так как он связан с чувствами человека. Он не так точно повторяет очертания физического тела, как предыдущий. Структура эмоционального тела более флюидна, она представляется цветными облаками тонких субстанций, находящихся в непрерывном движении.

Эмоциональное тело пронизывает более плотные человеческие тела. Его цвета варьируются от ярко-светлых оттенков до затемнено - мутных, в зависимости от ясности ощущений. Высокоэнергетические ощущения, такие как любовь, возбуждение, радость или гнев, являются яркими и явными, а смешанные чувства темны и мутны. Когда человек усиливает свои чувства посредством

взаимоотношений, психотерапии или иным способом, цвета изменяют свои первоначальные оттенки и становятся ярче и отчетливее.

Эмоциональный слой относится к астральному плану. Астрал отличается от всех других планов тем, что существует низший и высший астрал. Низший астрал связан со второй и третьей чакрой, высший - с четвертой и пятой чакрой. Астральный план гораздо более важен, чем эфирный, он имеет большее влияние на физическую Вселенную. Через астральный план проходит самое большое число сил природы, и их воздействие на человека очень разнообразно. В то время как входя на эфирный план, силы начинают индивидуализироваться и персонализироваться. Низшая часть астрального плана очень похожа на ту область эфирного, в которой они соприкасаются. А высшая часть астрального плана похожа на слой шестого аурического тела в области их соприкосновения.

Формы на астральном плане очень подвижны и текучи, быстро меняют свой внешний вид. Это место игры фундаментальных сил, поэтому здесь много цвета, который сам по себе является силой. Все астральные формы состоят из множества цветных точек, которых так много, что эта область называется звездным планом. Слово «астра» означает «звезда». Формы, находящиеся ближе к дну низшего астрала, во многом имеют природу

эфирного слоя и поэтому более устойчивы, хотя и несут в себе этот звездоподобный эффект.

На высшем астрале силы практически не имеют формы и безраздельно господствует цвет, по мере того как астрал сливается с высшим менталом.

Эмоциональный кокон содержит все цвета радуги. Чакры этого двойника подобны красивым разноцветным вихрям различных цветов. Ниже перечислены цвета чакр эмоционального тела и звуки (мантры), при помощи которых можно «открыть» или усилить соответствующую чакру.

Ча
кра 1.
Цвет -
Красн
ый.
Мантр
а
«Лам».

Ча
кра 2.
Цвет -
Красн
о-
оранж
евый.
«Вам»

Ча
кра 3. -
Желты
й.
«Рам».

Ча
кра 4. -
Ярко-
травян
ой
зелены

й.
«Пам».
Ча
кра 5. -
Небес
но-
голубо
й.
«Хам».
Ча
кра 6. -
Индиг
о.
«Аум»
.
Ча
кра 7. -
Белый.
«Ом».

Эмоциональное тело
представляется ясновидящему в
виде цветowych сгустков,
движущихся в матрице эфирного
поля и несколько выходящих за ее
пределы. Иногда человек может
выбрасывать цветowe сгустки
энергии в пространство вокруг
себя, например, во время
чувственного переживания или в
процессе лечения. Бывает, что
пылкое юношеское воображение
во время полового созревания
бессознательно формирует
искусственных эмоциональных
двойников. Эти существа живут
отдельно от своих создателей, а по
ночам приходят к знакомым
девушкам - объектам поклонения -
и сливаются с ними. В такие
моменты физическое тело юноши
испытывает оргазм.

Тело низшего ментала

Третий аурический двойник
человека - это тело низшего

ментала. Оно выходит за пределы эмоционального и состоит из еще более тонких субстанций, связанных с мыслительными процессами. Третий кокон представляет собой ярко-желтый свет, излучающийся от головы и плеч и распространяющийся вокруг всего тела. Этот двойник расширяется и начинает ярче светиться, когда его владелец сосредотачивается на какой-либо одной мысли. Кокон нижнего ментала выходит за пределы физического тела на расстояние примерно от 8 до 22 см.

Это тело имеет также свою структуру - структуру идей, представлений и шаблонов мышления. В основном все оно желтого цвета, но в теле можно видеть мыслеформы различной цветности, яркости и конфигурации. Разноцветные облака проникают в нижний ментал с астрального и эмоционального уровней, накладываются на желтую структуру двойника. Цвет представляет эмоции личности, связанные с конкретной мыслеформой. Чем яснее и завершеннее идея, тем ярче и четче очерчена мыслеформа, связанная с этой идеей. Мы укрепляем эти мыслеформы, сосредотачиваясь на мыслях, которые они представляют. Маги, превращающиеся в различных животных и растения, сначала работают с двойником нижнего ментала. Они концентрируются на эгоистической мысли мести или наживы и при помощи яркого воображения создают себе

подходящую форму. В третьей человеческой чакре мысли становятся могущественной силой, улучшающей или ухудшающей физическую жизнь.

Дион Форчун в книге «Современная психическая защита» описывает такую поучительную историю: «Один человек, которому я бескорыстно оказала значительную помощь, причинил мне серьезный вред, и я воспылала сильной жадой мести. Отдыхая однажды вечером и лежа в постели, я размышляла о своей обиде и во время этих размышлений погрузилась в дрему. Мне пришла в голову мысль отбросить все ограничения и дать волю своему неистовству, подобно древнескадинавскому воину. Передо мною встали древние нордические мифы и мне вспомнился Фенрис-Волк, Ужас севера. Я немедленно ощутила, будто из моего солнечного сплетения что-то вытягивается и рядом со мной на постели материализовался большой волк. Я отчетливо ощущала, как его спина давит на меня, так как он лежал на постели рядом со мной, как могла лежать большая собака.

В то время я ничего не знала об искусстве создания элементарей, но случайно наткнулась на правильный метод - размышление, напитанное сильной эмоцией, призыв подходящей естественной силы, использование состояния между сном и бодрствованием, в котором легко извлечь эфирный дубль. Я ужаснулась тому, что наделала...» Далее маг рассказывает, как

созданный зверь сбежал из дома, и ей стоило огромных усилий разыскать своего волка и уничтожить, пока он не натворил людям больших бед.

За гранью физического

Три аурических двойника, которых мы рассмотрели выше, относятся к физическому миру, так как их тела грубы и умирают через некоторое время после кончины физического тела. Три верхних аурических кокона метаболизируют энергии, относящиеся к духовному миру. Четвертый двойник, или астральный кокон, связанный с сердечной чакрой, является преобразующей ретортой, через которую должна пройти вся энергия, следующая из одного мира в другой. Духовная энергия должна пройти через огонь сердца, чтобы преобразоваться в физические энергии, а физические энергии трех нижних слоев ауры должны пройти через преобразующий огонь сердца для того, чтобы стать духовными.

До сих пор мы очень подробно говорили о трех нижних слоях ауры, так как начинать выходы из физического тела мы будем именно в этих телах. В методах физиопсихо-терапии, экстрасенсорики и целительства тоже используются только три нижних слоя и сердце. Как только человек дорастает до восприятия четырех верхних коконов ауры, все в его жизни меняется, поскольку он начинает воспринимать и разумных существ, живущих в тех слоях и

не обладающих физическими телами. Согласно моим наблюдениям, большинство умерших на Земле людей сначала попадают в чистилище, которое расположено на уровне вибраций четвертого аурического слоя. В этой частоте вибраций находится и великое множество планет с нечеловеческими цивилизациями. Астральный двойник человека формируется подсознанием, ибо четвертая чакра - область подсознательного ума.

Три верхних чакры соответствуют высшей воле, высшим чувствам и высшему знанию. Астральный кокон, четвертый слой, связан с любовью, являющейся вратами, через которые мы можем войти в иные состояния реальности. Каждый слой выше третьего является завершенным слоем реальности с формами, существами и действиями, выходящими за пределы обычного человеческого понимания. Большинство из нас воспринимает эти миры во время сна, но не помнит их. Некоторые люди способны проникнуть в высшие состояния реальности, расширяя сознание через практику медитации. Медитация устраняет изоляцию между корнями чакр, и таким образом начинается путешествие сознания.

Астральный двойник

Астральное тело аморфно и состоит из облаков более красивых цветов, чем флюиды эмоционального тела. Астральный кокон содержит тот же спектр

цветов, что и ви-тальный, но они обычно пронизаны розовым светом любви. Астральное тело выходит за пределы физического на расстояние от 15 до 30 см. Чакрам присуща та же окраска, что и вихрям эмоционального тела, но каждая из них усилена розовым цветом любви. Сердечная чakra любящего человека преисполнена на астральном уровне розового цвета.

Между головами влюбленных людей можно видеть красивые арки розового цвета и к обычным золотым пульсациям, которые я наблюдаю в области гипофиза, добавляется прекрасный розовый цвет. Когда люди устанавливают взаимоотношения друг с другом, из их чакр растут связывающие их нити. Кроме астрального поля, эти нити существуют и на других уровнях аурических слоев. Чем продолжительнее и глубже взаимоотношения, тем больше нитей, тем толще и прочнее они. Когда взаимоотношения заканчиваются, эти нити разрываются, иногда причиняя боль и невыносимые страдания. Период разрыва взаимоотношений - это время истончения, разрыва и корчевания этих нитей. На астральном уровне происходит большинство различных взаимодействий между людьми. Довольно крупные сгустки различных форм перемещаются между ними. Некоторые из них приятны, другие нет. Вы можете почувствовать разницу между облаками мыслеформ, молча постояв рядом с добрым человеком и злым. Вы можете,

например, ощутить стеснение от присутствия в другом конце комнаты какого-то человека, который даже не догадывается о том, что вы здесь. Я часто наблюдаю, как люди на улице стоят рядом и делают вид, что не замечают друг друга. А на энергетическом уровне между ними происходит связь между вторыми, третьими или четвертыми чакрами. Между ними перемещаются многие цветные формы, в виде причудливых облаков. Вы сами можете ощущать это взаимодействие, особенно во взаимоотношениях мужчины и женщины.

Мы живем в гуще невидимых сил, воспринимаемых нами только в виде следствия их воздействий. Мы движемся среди астральных форм, действия которых не воспринимаем вообще, хотя они могут оказывать на нас любое влияние. На астральной стороне природы живут сильные и слабые, мудрые и глупые, красивые и страшные существа, способные убить или осчастливить человека. Есть мужчины и женщины с тренированными умами и способностями, которые могут погружаться в этот невидимый мир в астральном теле, как водолаз погружается на дно океана. Бывают такие времена, когда, подобно прорвавшимся морским дамбам, невидимые силы вытекают из нас и затопляют наши и чужие жизни. Но обычно этого не случается. Мы защищены самой нашей неспособностью воспринимать эти астральные силы. Однако существуют

возможности, когда завеса может прорваться и мы можем встретиться с Незримым. Мы можем встретить человека, который владеет этими силами. Мы можем сами выйти на встречу с жителями астрала, делая психические упражнения. Мы можем стать жертвой определенных аномальных условий на Земле, которые снимут защитную оболочку ауры. Однако мы не должны думать, что невидимые силы и существа неизбежно злы и враждебны человечеству. Они сами по себе не более враждебны, чем вода или огонь, но они более могущественны. Если мы случайно пойдем против них, то результат будет всегда один - губительным для нас. Поэтому нужно изучать и соблюдать законы Природы, тогда и астральные силы будут миролюбивы по отношению к нам.

Тело интеллекта

Пятый слой ауры называют телом интеллекта, телом высшего астрала. Иногда еще его называют эфирным определяющим, потому что он вмещает все формы, существующие на физическом плане, подобно светокопии и шаблону. Этот кокон напоминает негатив фотографии. Именно форма интеллектуального слоя является определяющей для физического тела. Эфирный двойник полностью заимствует свою структуру от тела интеллекта, которое распространяется за пределы

физического на расстояние от 45 до 60 см. Когда эфирный двойник поврежден из-за болезни или астрального нападения, то проводится восстановительная работа по шаблонной форме пятого слоя ауры. На этом уровне звук порождает материю. Для ясновидящего формы слоя представляются как ясные, прозрачные линии на кобальтово-голубом фоне, похожие на архитектурные светокпии человека. Формы как будто бы создаются через наполнение фонового пространства, только эти копии существуют в ином измерении.

Для того, чтобы нам было легче понять принцип создания эфирного двойника и любых других тел, давайте рассмотрим построение сферы в эфирном пространстве. В Евклидовой геометрии для того, чтобы построить сферу, прежде всего необходимо определить точку. Радиус, проведенный из этой точки, в трех измерениях определит поверхность сферы. В эфирном же пространстве, которое можно назвать негативным, сфера формируется обратным процессом. Из всех направлений исходит бесконечное число плоскостей, которые заполняют все пространство, оставляя полый лишь его сферическую область. Так определяется сфера и любое другое тело. Таким образом, пятый слой ауры создает полое, или негативное пространство для эфирного двойника. Эфирный кокон, в свою очередь, формирует сетчатую структуру

(структурированное энергетическое поле), на которой развивается физическое тело. Таким образом, тело интеллекта проецирует все образы и формы на физический план.

Тело интеллекта является умом подсознания. Когда вы стремитесь измениться при помощи самовнушения то вы обращаетесь не к своему логическому уму, не к рассудку, связанному с третьей чакрой, а к телу интеллекта. Подсознательный ум не реагирует ни на устные, ни на письменные приказы, ни на молитвы, ни на различные посулы и пряники. Он воспринимает только подвижные ментальные картины. Чтобы добраться до своего подсознания и заставить его выполнить любое ваше желание, вы должны постоянно фантазировать, создавать при помощи воображения картину того, что вам нужно. Когда картина создана нужно удерживать в сознании до тех пор, пока она не начнет погружаться в подсознание. На это может уйти неделя, может месяц, может год: все зависит от силы вашего воображения, от степени концентрации на придуманной картине. Если тело интеллекта «увидит» созданный вами живойдвигающийся образ, оно воспримет картину, как приказ, и начнет выполнять ваше желание.

На этом свойстве подсознательного ума основаны принципы работы телепатического внушения, гипноза и различных воздействий

высшей магии на человека. И сей час фактически все «нормальные» люди живут в нереальном, придуманном ими мире, который они создали при по мощи самогипнотического внушения. Люди поверили школьным формулам, научным постулатам, «общественному мнению», что мир такой, а не другой, и погрузили эти навязанные со школьной скамьи мыслеформы в свое подсознание. В итоге подсознание выдало им «картину» того, что они желали увидеть. Поэтому материалистическое мировоззрение ничем не отличается от любой другой мировой религии: в нем такие же «святые» и «пророки», называемые учеными, те же физические феномены, вызываемые при помощи концентрированного воображения. Но все религиозные и научные иллюзии строятся одним и тем же телом подсознательного ума. Использование человеком пятого тела для научного творчества можно уподобить огромному реактивному самолету, который впрягли вместо лошади в телегу и заставили возить сено в деревню с окрестных лугов под аплодисменты односельчан.

Лет десять назад я и сам получил жуткий опыт автоматического включения по «случайному» приказу оккультных сил пятого плана. Хотя мне очень неприятно рассказывать об этом случае, я считаю своим долгом предать его гласности, чтобы предупредить

читателей никогда не поступать подобным образом. Зачастую, в минуты гнева, мы думаем о своих обидчиках плохо, желая им зла, даже не подозревая, какие огромные незримые силы могут пробудить наши мысли.

В то время я работал оператором котельной на фабрике. Работа мне очень нравилась - тихая, спокойная, по 12 часов. Скользящий график - сутки через двое. На смене постоянно находились два человека - старший оператор и я. И вот случилось так, что через два года мой напарник - старший смены - уволился и на его место начальство назначило некоего N. Этот человек проработал в уютной котельной со дня ее основания и знал всю технику до винтика. Но он был большим специалистом не только отопительной, но и выпивательной системы. Первое время N сдерживал себя и не увлекался употреблением спиртного на работе, и мы с ним даже как бы подружились. Но потом у него опять начались запои. Находясь в нетрезвом состоянии, K, как начальник смены, пытался заставить меня покупать для него алкогольные напитки и приносить их в котельную во время наших дежурств. Я отказывался выполнять подобные поручения, в связи с чем постоянно достаивался нецензурной брани и угроз физического нападения.

Начальство на выходки N смотрело сквозь пальцы и на мои неоднократные просьбы перевести меня в другую смену отвечало

отказом. Как я не хотел увольняться, а пришлось. В отделе кадров, когда я забирал документы, меня уговаривали остаться поработать еще. Однако я был настроен решительно. И тут начальник отдела кадров спросил меня: «Нам хорошие специалисты нужны, может быть, вернетесь к нам когда-нибудь еще?» «Может быть, и приду, - полусерьезно выпалил я, - когда N не станет». «Ну, он еще вон какой крепкий, этот у нас долго проработает» - вздохнул кадровик. «Да нет же, - неожиданно для себя возразил я, - через три месяца N устроит аварию в котельной, в результате которой сам и погибнет». Когда я это говорил, то вдруг ощутил, как по лбу над переносицей забегали «мурашки». Внезапно между глаз открылось круглое светло-синее окно и я ясно увидел внутренним взором картину будущей аварии и мучительную смерть N от удушья. Прошло некоторое время. Я забыл о своих словах, брошенных как бы невзначай в эмоциональном возбуждении. Но ровно через три месяца после этого разговора в котельной произошла авария, из-за которой пострадали несколько человек, а виновник инцидента погиб от удушья. Это был N. На меня сильно подействовала такая нехорошая новость. Однако в ту пору я не интересовался оккультными науками и отнес свое сбывшееся пророчество к случайно проявившемуся дару ясновидения. Минуло еще несколько лет. Занимаясь йогой, я обрел настоящее ясновидение.

Тогда я понял, что те картины, которые проходили прежде перед моим внутренним взором, относились не к ясновидению, а к творению. Будущее мы создаем сами своимимыслеобра-зами.

Со временем я пришел к выводу, что душевные травмы наносят не злодеи и не сплетни, а наша реакция на это. Узы ненависти не менее крепки, чем узы любви. Как только человек начинает кого-то ненавидеть или обижаться на что-то, он выстраивает и устанавливает с «противником» связь, подпитывает врага собственной энергией нижних чакр.

Как часто, крепко обидевшись на знакомого, мы мечтаем ему отомстить и говорим «в сердцах»: «Убил бы, такого-сякого, задавить его мало!» и так далее. Хотя каждый из нас понимает нереальность таких действий, всплеск наших эмоций формирует достаточно мощную мыслеформу в астральном мире. Конечно, мы потом «остываем», спохватываемся: «Ой, что я говорю», но поздно – мыслеформа то уже ушла в тонкий мир и начала жить своей собственной жизнью. Она способна ударить не только врага, но и травмировать психику любого другого человека с похожими вибрациями. И не исключено, что ваша мыслеформа будет той самой «последней каплей», которая толкнет человека на преступление. По закону кармы за каждую свою мысль мы получаем аналогичное воздаяние. Поэтому научитесь прощать людей. Научитесь любить врагов.

Попытайтесь понять что чувствуют обижающие вас люди. Понять – значить простить. А простить – это переделать себя. Человек, имеющий развитое пятое тело, строит уже не отдельную мыслеформу на уровне витального двойника, а творит целый мир высшего астрала, в котором все придуманные мыслеформы связаны, движутся и живут. Подобное «ясновидение» присутствует у талантливых писателей и поэтов. Герои их произведений часто оживают, и сочиненные события вторгаются в «реальную» жизнь.

Классический пример сотворения событий - рассказ Эдгара По «Повесть о приключениях Артура Гордона Пима». В нем описаны злоключения четверых спасшихся от кораблекрушения. После многих дней безнадежных скитаний по открытому морю, обезумев от голода и жажды, трое из них убивают и съедают четвертого. Писателю было угодно дать убитому имя Ричард Паркер. Рассказ был опубликован в 1838 году. А в 1884 году после кошмарного кораблекрушения затонул корабль «Магнетт». Спаслись только четверо. Как герои рассказа Эдгара По, много дней они скитались в шлюпке по пустынному морю. Доведенные до отчаяния жаждой и голодом, трое убивают и съедают четвертого. Имя четвертого оказалось Ричард Паркер.

Вот еще один яркий пример подобного писательского «творения мира»: в 1898 году в

США вышел роман М. Робертсона «Гибель Титана». В нем весьма подробно описывалось крушение и гибель пассажирского лайнера «Титан». В то время роман не привлек внимания современников. Интерес к нему пробудился только в 1912 году, после кораблекрушения суперлайнера «Титаник». Совпадения придуманных Робертсоном и реальных событий не ограничивались одним названием корабля, столкнувшегося с айсбергом. Совпали тоннаж, длина корабля, число винтов, скорость в момент столкновения, число пассажиров, число шлюпок на борту, месяц трагического происшествия и многие другие более мелкие детали вплоть до выкриков слов проклятий тонущими людьми.

Таких примеров, когда произведение человека с развитым телом интеллекта «случайно» оживает, можно привести очень много. Но наша книга не об этом.

Если при наблюдении чьего-либо поля сосредотачиваться только на вибрационной частоте пятого уровня, то можно видеть тело интеллекта, распространяющееся примерно на 75 см от кожи человека. Оно выглядит как суженный овал, содержащий всю структуру тела, включая чакры, нади, органы, формы и члены физического тела, проявленные в негативе. Все эти структуры кажутся состоящими из полых прозрачных линий на темно-голубом фоне. Обращаясь к этому уровню, вы можете наблюдать все прочие формы

физического мира, окружающие вас, или создавать новые. На пятом аурическом уровне заканчивается мир астрала и начинается плавный переход в так называемый «ментальный мир».

У большинства людей пятое тело не развито и поэтому его трудно наблюдать. Я уже говорил, что только 70 % людей на Земле имеют бессмертную душу. Из них примерно 80 % - души молодые, юные, 15 % - зрелые, и лишь 5 % - старые души с развитым интеллектом. У этих 5 % наблюдать ауру пятого тела по их просьбе легко и приятно.

Тело духовного ума

Шестой аурический слой - это эмоциональный уровень духовного плана, называемый небесным телом, телом сверхсознания или телом духовного ума. Оно простирается за пределы физического тела на расстояние 60 - 85 см. В некоторой оккультной литературе этот слой называется телом высшего ментала, в другой - просто ментальным. Чтобы не было путаницы в названиях, мы будем его помечать цифрой шесть. Ментальный план - это план сил, абсолютно лишенных форм. Вся область шестого слоя состоит из цвета, а цвета - и есть сами вибрации. Существует вид магии, при которой худой человек может войти в этот ментальный план в форме, созданной из низшей материи. Когда маг берет свою форму снизу и переносит ее в шестой слой, то он может сделать очень многое на Земле.

На уровне ментального плана мы переживаем духовный экстаз, которого можно достичь через медитацию и другие формы преобразования энергии. Когда мы достигаем той грани бытия, на которой чувствуем нашу связь со всей вселенной, когда мы видим во всем сущем свет и любовь, когда мы погружаемся в сияние Единого и перестаем делить мир на познающего, познание и познаваемое, только тогда мы поднимаем свое сознание до шестого уровня ауры.

Такая безусловная любовь проявляется, когда есть связь между открытыми шестой и четвертой чакрами. Поэтому мы объединяем человеческую любовь к нашим собратьям с духовным экстазом той любви, которая выходит за пределы физической реальности и простирается во все иные планы бытия.

Хорошо известна космическая любовь Сергея Радонежского ко всем живым существам. К нему приходили из леса различные дикие звери, хищники и травоядные мирно паслись у его ног, отвечая любовью на любовь. Вот и Дмитрий Донской, когда приготовился воевать с татарами, тоже посетил святого Сергия в Троицкой обители. Решение о походе уже было принято, войско собрано. Дмитрий Иванович пришел к святому старцу не за советом - только за благословением на Куликовскую битву. Но ясновидцу были открыты бескровные - лучшие варианты становления

государства, лежавшие в будущем. Отец Сергей одинаково любил всех людей разных народов, он попытался помешать трагическому кровопролитию, приведшему в дальнейшем к опустошению Руси. «Прежде, господине, пойдй к ним с правдою и покорностью, - изрек святой старец, - как следует по твоему положению покоряться ордынскому царю». Князь промолчал, так как пришел не за этим. Тогда отец Сергей продолжил: «Ведь и Василий Великий утолил дарами нечестивого Юлиана, и Господь призрел на смирение Василия и низложил Юлиана». Князь Дмитрий вновь не захотел внять провидцу и опять выразительно промолчал. Видя, что князь не способен понять всей пагубности своей будущей победы на поле Куликовом, святой отец в третий раз указал ему на путь всеобщего блага: «Враг хочет от нас чести и злата, дадим ему это. Отдай им, господине, честь и злато, и Бог не допустит им одолеть нас. Он вознесет тебя, видя твое смирение, и низложит их гордость!» Но князь по прежнему не воспринимал смысл сказанного и собрался уходить. Видя бесполезность уговоров и объяснений, отец Сергей благословил Дмитрия на битву и предсказал ему победу. Эта победа породила новые опустошительные нашествия татар на Русь и продлила монголо-татарское иго еще на сто лет. Этот пример показывает, что медведи и лисы, волки и зайцы,

приходившие к Сергию Радонежскому из чащи, понимали старца и не воевали друг с другом. А человек его понять не смог.

Проникая на уровень восприятия информации небесного тела, я обычно вижу темно-синее пространство, испещренное золотистыми точками. Эти точки осязаемы, объемны, они как бы дышат. Иногда они сливаются в геометрическую фигуру или символ. Бывает, что различные геометрические фигуры следуют одна за другой, вращаясь по невидимой окружности в теплом и темном пространстве. Здесь нет времени и координат. Есть только чувство всеведения, счастья и покоя. Когда я беру с собой на этот план рассудочное сознание третьей чакры, ограниченное и несовершенное, то оно скрупулезно пытается считывать информацию, пропуская ее через свои окаменелые стереотипы и железные установки. При этом многое теряется. Рассудочное мышление проводит замеченные знаки и высшие чувства по своим следственным структурам и переводит их на мычащий человеческий язык. Так я получаю односложные ответы на многовечные вопросы, которыми задавался перед медитацией на шестой чакре.

Аурическое тело сверхсознания видится мне в форме пламени поминальной свечи, в центре которого горбатым огарком фитиля сутулится физический человек. Пламя излучает прекрасный

многоязычный свет. Сам
аурический кокон имеет
золотисто-серебряный
мерцающий блеск.

Каузальное тело

Седьмой аурический слой в оккультных кругах называют кармическим или кетерным телом. Мы его будем называть каузальным. Этот кокон выходит за пределы физического тела на расстояние от 75 до 110 см. Поднимая наше сознание до седьмого уровня ауры, мы познаем свое единство с Творцом. Внешняя форма этого слоя ауры яйцевидная и вмещает все тела ауры, связанные с нынешней инкарнацией индивидуума. Это тело также является строго структурированным шаблоном. Мне оно видится состоящим из тончайших и очень прочных нитей золотисто-серебряного света, которые пронизывают всю форму ауры. Она вмещает золотистую сетчатую структуру физического тела и всех чакр.

Когда я настраиваюсь на частотный уровень седьмого слоя, то воспринимаю красивый золотистый, часто пульсирующий свет. Он выглядит как тысячи ярко-желтых волосков. Эти нити выходят за пределы физического тела на расстояние от 90 до 120 см в зависимости от личности. Заостренный конец яйцевидной формы ауры расположен на глубине полуметра под ступнями ног, а расширяющийся - на расстоянии примерно одного метра над головой. Если человек очень энергичен от природы или

занимается специальными медитативными практиками, то каузальное тело может быть до 6 метров в диаметре, а скорлупа ауры может достигать толщины до 5 см. По таким признакам можно распознать Посвященного, настоящего йога или выдающегося мага.

Скорлупа ауры обычного человека имеет толщину примерно от 0,5 до 1,5 см. На рисунке 2 я попробовал изобразить скорлупу среднего человека. Эта внешняя часть седьмого слоя очень прочна и эластична, она препятствует проникновению внутрь поля и защищает его, в точности как скорлупа куриного яйца защищает зародыш цыпленка. На седьмом уровне все чакры представляются состоящими из золотого света. Это наиболее прочный и упругий слой аурического поля. Его можно уподобить постоянной световой волне сложной конфигурации и формы, вибрирующей чрезвычайно часто. Если медитировать на вибрацию седьмого кокона, то можно услышать тонкий звук. У каждого человека только свое характерное звучание. Это и есть его настоящее имя. Знающий имя человека, приобретает полную власть над ним, поэтому настоящие имена всегда содержатся втайне.

В золотистом каузальном слое находится также основной силовой поток, движущийся вверх и вниз по позвоночнику и питающий все тело. Пульсируя в позвоночнике, этот поток

проводит энергии через корни главных чакр и связывает их.

Основной вертикальный силовой водопад строит направление движения других потоков на определенном уровне наклона относительно себя, формируя течения, ровно исходящие от тела. Те потоки, в свою очередь, направляют другие энергетические ручьи, которые циркулируют по упругому полю. Таким образом, все уровни аурического поля находятся в корзиноподобной сетке. Эта золотая сетка являет силу солнечного света кармического тела. Седьмой кокон можно сравнить с позолоченной клеткой, в которой содержится в неволе ослепленный блеском золота физический человек. Пленник не понимает своего истинного положения и, сидя на благородном металле, благодарно насвистывает песенки. Давно известно, что ослепленный соловей свищет лучше зрячего.

В скорлупе каузального тела есть также наслоения минувших жизней. Эти разноцветные обручи света, огибающие ауру по окружностям, можно обнаружить повсюду на поверхности скорлупы. Обруч в области головы и шеи содержит информацию о прежней жизни, работая с которой, вы можете прояснить профилактические цели и воспитательные обстоятельства вашего нынешнего воплощения. Пролетая над землей в тонком теле, я вижу извивающихся людей внутри больших ярко-желтых яблок, имеющих черно-

фиолетовые воронки внизу и сверху. Золотые яблоки слегка подгнили сверху и с боков, поэтому свалились на Землю с наклонившейся ветки Млечного Пути. А непорченные плоды висят над нами и манят к себе, как далекие звезды. О, как много летающих людей на Земле добровольно окольцевали себя золотыми обручами кармы и сложили свои ангельские крылья в натуженные горбы.

В каузальном уровне заложен план сегодняшней жизни, он является последним аурическим коконом, непосредственно связанным с этой инкарнацией. Записи предначертанной судьбы человека на седьмом теле невозможно стереть. Но их можно дополнить или исправить. Как женатый человек в любой день может развестись ради своего саморазвития, так и волевая душа всегда имеет возможность снять обручальное кольцо кармы и вновь стать независимой и окрыленной. Здесь уместно вспомнить такую историю: в старые годы один персидский царь, прослышав о подвигах Моисея, послал к нему своего придворного художника написать портрет этого великого человека. Слуга исполнил поручение и вернулся с холстом к тирану. Властелин отблагодарил живописца кувшином золота и призвал к себе мага, чтобы тот по теплomu портрету при помощи науки физиогномики определил все черты характера Моисея и его судьбу. Волхв поклонился и рек государю, что видит изображение

человека жестокого и алчного, гневного и тщеславного, гордого и трусливого. Тут же провидец подробно изложил трагическую судьбу иудейского вождя. Минуло некоторое время и случилось так, что два повелителя встретились на царском пиру. На третий день застолья персидский властелин признался Моисею, что собирается казнить своего мага за неверное предсказание характера и судьбы царя иудейского по его портрету. Но Моисей возразил, что волхва следовало бы отблагодарить еще лучше, чем живописца, так как все его предсказания были верными. А если уж кого и казнить за жизнь не по судьбе - так только самого вождя народа иудейского. В юности Моисей обладал всеми перечисленными магом эгоистическими чертами. От жрецов Мемфиса он печально узнал, что ему предписано по судьбе в кошмарном будущем. Тогда Моисей при помощи силы воли принялся переплавлять свое свинцовое «Я» в золотые черты идеала. Долгие годы работы над собой в Синайской пустыне не пропали даром. Это он, Моисей, «виноват» в том, что судьба его не сбылась, а черты характера изменились на противоположные.

Эту поучительную историю я услышал от одного сенситива лет двадцать назад. В то время рассказ меня настолько поразил, что я сразу же принялся выкорчевывать пагубные корни своего эго. И эта потная работа не прекращает сих пор. Но зато теперь от себя я могу добавить, что при значительном

духовном росте человека, у него меняется не только характер, сжигается не только предписанная судьба, но и неузнаваемо перестраивается весь физический организм. Лицо молодеет, морщины исчезают, вырастают новые волосы и зубы. Тело становится тоньше, череп и пальцы вытягиваются. На Земле не было и нет подвига выше, чем победа над самим собой. Все великие полководцы и знаменитые ученые ничто по сравнению с таким героем. Но увы, победителя судьбы никак невозможно узнать по его старым портретам и фотографиям...

Итак, мы рассмотрели восемь тел человека, каждое из которых обладает своим сознанием. Фундаментальным принципом эзотерики является то, что любое действие, осуществляемое одним из тел человека, вызывает соответствующие действия другими телами. Например, действие, произведенное на физический организм переходом на беззубойное питание, очищает от шлаков не только материальные клетки, но и клетки астральные, ментальные, каузальные. Улучшается общее здоровье, обостряется память, просыпаются творческие способности. Или же воздействием на тело астрального двойника можно вызвать исцеление конкретного заболевания физического организма. Но помимо этого общего взаимодействия, каждый из восьми двойников имеет своего личного представителя во всех

организмах других планов.
Постарайтесь запомнить, что:

1. Пищеварительный аппарат есть собственный представитель физического тела.

2. Аппарат кровообращения взаимодействует с телом нижнего астрала.

3. Аппарат дыхания взаимодействует с астральным организмом - телом подсознания.

4. Симпатическая нервная система взаимодействует с телом высшего астрала.

5. Спинно-мозговая система взаимодействует с ментальным телом.

6. Шишковидная железа взаимодействует с каузальным телом.

Эти емкие сведения вам сильно пригодятся, когда начнете практиковать дыхательные и медитативные упражнения из второй части книги. Вам станет понятным, почему магия, воздействуя на кровь, вызывает проекцию эмоционального двойника в нижние слои астрала. Некоторые шаманы и колдуны используют табак, алкоголь и растительные наркотики для выхода витального тела. Но эти способы воздействия на кровеносную систему весьма губительны для здоровья. Поэтому в практической части я привожу вам более безопасный магический способ астральной проекции - метод остановки сердца.

Также вам станет понятным, почему многие упражнения для самопознания построены на дыхании, почему нужно голодать, почему методы обучения высшей

йоге основаны на концентрации внимания на шестой чакре.

За пределами седьмого тела ауры простирается космический план, который не может быть воспринят спящим человеческим разумом и ограниченным взглядом.

Атмический план

Два вибрационных уровня выше седьмого, которые я еще способен видеть - это восьмой и девятый планы. Прямо над головой в основном силовом потоке расположены еще две главные чакры. Они находятся вне физического тела и связаны с восьмым и девятым слоем. Каждый из этих уровней представляется мне чистым и прозрачным, как голубой хрусталь, и состоит из очень тонких и высоких вибраций. Эти планы соответствуют общей модели чередования субстанции и формы. Восьмой уровень является флюидной материей, в нем медленно текут и преобразуются светлые тени. В оккультной литературе этот план называется буддхическим телом. На санскрите «буддхи» означает «Высший Духовный Разум». Девятый уровень я ощущаю как прозрачную копию всего, что находится под ним. Это атмическое тело - наиболее тонкая часть человека, которая имеет поистине Божественную природу. Из своей практики я знаю об этих телах очень мало. В оккультной литературе встречаются разные сведения о космических уровнях. Например, там говорится, что

после смерти тонкое тело покидает физическое, и на девятый день умирает эфирный двойник. А на сороковой день высшая природа человека - каузальное, буддхическое и атмическое тело - отделяются от ментального и астрального. Этот момент называется «второй смертью». Астральное и ментальное тело еще несколько месяцев остаются в околоземном пространстве, а затем тоже распадаются. Причем элементы этих умирающих тел идут на построение других тонких оболочек людей, души которых, кружась в облаках, медленно погружаются в материю. Так опускается вниз чумазый пар локомотива, превращенный небом в белые снежинки.

Что же получается: весь наш интеллектуальный «багаж», так называемые «знания» в бессмертный мир души не переходят?

Да, мы оставляем разлагаться на земле не только свои материальные богатства, но и умозаключения о добре и зле, о прогрессе и деградации, о науке и искусстве, о Боге и дьяволе, о причине, морали, совести и законах. Мы оставляем гнить свои материалистические и религиозные идеи в околоземном пространстве так же, как подросшие дети бросают свои примитивные игрушки в детской песочнице. И слава Богу, что на саване карманов нет.

Миры во вселенной

Все древние оккультные

знания представляют идеи множественности миров. Согласно некоторым восточным эзотерическим воззрениям все космическое пространство включает в себя два мира: вечный - духовный, которому присуще только настоящее, и временный - материальный, для которого свойственны двойственность, страдания, рождение, смерть, болезни; в нем существуют прошлое, настоящее и будущее. Духовный мир бесконечен и составляет $\frac{3}{4}$ Космоса. Он свернут в ленту Мебиуса и имеет бесконечное число духовных планет. Там нет страданий, рождений и смертей. Каждую такую планету «курирует» какое-то высшее существо. Есть планета Вишну, планета Иисуса Христа, планета Гаутамы Будды. Планеты духовного мира образуют систему «Ваикунтхи», откуда «падают» живые существа в кармическом, каузальном теле в материальный мир.

Материальный мир - это $\frac{1}{4}$ от всего Космоса. Все живые существа в нем имеют материальное тонкое тело (эфирное), а на некоторых планетах типа нашей Земли еще и грубоматериальное, физическое. Таких материализованных душ, согласно эзотерическим древним писаниям, всего около 10 % от числа живущих в духовном царстве. Душа путешествует из одного тела в другое, из одной вселенной в другую, из одного вида жизни в другой. Видов человеческих тел на различных планетах очень много - 400 000

уровней от дикаря до сверхцивилизованного существа.

Каждая материальная вселенная (солнечная система) имеет вид яйца, которому свойственно свое биополе, одно большое Солнце и одна большая Луна. Луной нашей планетарной системы является 12-ая планета - Немезида, период обращения которой вокруг Солнца 3,6 тысяч лет. Каждая вселенная (а их бесконечное множество) имеет 14 планетарных систем, или уровней аурического поля, располагающихся одна над другой по спирали. Высшая планетарная система - так называемая «Брахма-лока» (14-й уровень), там самые лучшие условия для счастливой материальной жизни, очень большая продолжительность жизни в сотни тысяч лет. Наша планетарная система, согласно этой эзотерической доктрине, находится посередине, на седьмом уровне и называется «Мритья-лока». В нее попадают души, «отработавшие» на высших планетах свои заслуги, «положительную Карму». В системе «Мритья-лока» все живые существа имеют грубоматериальное физическое тело, и им свойственны соответствующие их Карме (судьбе, духовным накоплениям) страдания. На низших планетах, находящихся на уровнях с первого по шестой, живые существа тоже живут долго, но в тонких физических телах - эфирных и астральных. Там они находятся в постоянных страданиях. При искусственной материализации

можно видеть пришельцев иных цивилизаций с высших планет - в светлых комбинезонах, блестящих серебряных одеждах. Пришельцы с нижних планет имеют черные или темные тона одежды.

«Мритья-лока» может быть представлена в виде квадрата. Один угол его - планеты типа «Земля». Второй угол - очищающие планеты - «Чистилище». Третий угол - положительные планеты - «Рай». Четвертый угол - отрицательные планеты - «Ад». При попадании в «Рай» душе открывается путь на высшие планеты. Если душа попала в «Ад», она затем перемещается на планеты нижних уровней. Если человек был этически чистым и праведным, то после смерти его душу подхватывают посланники светлых сил. Если у человека доминировали эгоистические и преступные помыслы, то его душу подхватывают посланцы адовых миров. На нашей Земле существует еще и непроявленный параллельный мир. Населяющие его существа живут в плазменном состоянии.

Многие мировые религии близки к вышеописанной эзотерической доктрине. Теория буддизма подразумевает подобное существование 31-го уровня миров, иерархически организованных. В индуизме ярко описана такая же структура множественности миров в «Махабхарате». Древнеиудейские воззрения о строении Космоса подразумевают существование серии миров, которые как бы

встроены один в другой, наподобие матрешек. Мой небольшой опыт путешествий по различным тонким планам говорит, что можно пока и так понимать мир.

Восприятие поля

Получив при помощи вышеприведенных упражнений ясновидение, вы начнете воспринимать только первые слои ауры. Не исключено, что сначала вы не сможете различать аурические тела между собой. Скорее всего, на первом этапе вы увидите только цвета и формы. Но по мере продвижения вы станете более чуткими к высшим частотам и сможете воспринимать более тонкие тела. Со временем вы также приобретете способность различать слои и сосредотачиваться на одном из них по своему выбору. Главное при этом не ждать, что дар ясновидения вам упадет с неба, а фантазировать, представлять себе, что вы уже видите все тонкие подпланы.

Силу человеческой мысли-фантазии хорошо иллюстрирует следующий пример: в 1881 году корабль «Лара» следовал из Ливерпуля в Сан-Франциско. Когда судно находилось далеко от берега, на нем начался пожар. Люди пересели с тонущего корабля в шлюпки. Капитан Нейл Керри с женой и двумя дочерьми был среди моряков, покинувших объятые огнем судно. Ближайшая земля от места катастрофы - побережье Мексики - находилась на расстоянии двух тысяч

километров. Первое время матросы пытались грести в сторону недостижимой земли, больше надеясь на случайную встречу с каким-нибудь кораблем, который бы спас их. Но день шел за днем, а горизонт был по-прежнему чист и океан пустынен. Через некоторое время запасы пресной воды истощились и потерпевшие бедствие стали испытывать муки жажды, которые возрастали с каждым днем. Кто-то отчаялся и сошел с ума, кто-то впал в оцепенение, некоторые пытались молиться. Семь человек из тридцати шести, бывших в шлюпке капитана, потеряли сознание. Несомненно, что всех их ждала неминуемая гибель - если бы не фантазия капитана. Когда после трех недель мучительного скитания по морю потерпевшие кораблекрушение благополучно достигли берега, Нейл Керри в следующих словах описал то, что спасло их: «Мы мечтали о пресной воде. Как-то, пребывая в таком состоянии, мы стали воображать, будто вода вокруг шлюпки из голубой, морской превращается в зеленоватую, пресную. Я собрался с силой и зачерпнул ее. Когда я попробовал, она оказалась «пресной». Это писал материалист, человек весьма трезвого отношения к действительности.

В жизни наши эмоции, процессы мышления и межличностные чувства чаще всего беспорядочно смешаны. Мы не очень хорошо различаем их. Некоторые из таких смешений проявляются даже в ауре. Но в

экстремальных ситуациях человек, который концентрируется на каком-то одном мыслеобразе, чудесным образом спасается, исцеляется, получает желаемое. Начинаящему ясновидцу часто кажется, что ментальное тело третьего слоя и эмоциональное второго слоя действуют как единая беспорядочная форма. Однако со временем человек обретает способность более четко различать обычные эмоции, мыслительные процессы и эмоции необусловленной любви, связанные с высшими уровнями ауры. Это распознавание происходит в процессе постижения причинно-следственных связей. То есть происходит понимание того, как система представлении воздействует на идеи ментального тела и как оно, в свою очередь, воздействует на эмоциональное, затем эфирное и в конечном итоге на физическое тело. Благодаря этому пониманию видящий человек становится способен различать слои аурического поля и влиять на них.

Цвета ауры

Каждое из семи тонких тел излучает энергию подобно рентгеновским лучам, которые в совокупности, вступая в соединения, образуют общую ауру. Ее видят люди с открытой шестой чакрой. Ауры различных начал взаимопроникают одна в другую, но, будучи разной частоты колебаний, не мешают одна другой. Когда люди просто говорят об ауре, то они

подразумевают видимую совокупность красок и форм трех нижних слоев - эфирного, эмоционального и нижнего ментала.

Ауру физического тела называют эфирным телом. Или аурой здоровья. По ней можно судить о состоянии физического здоровья любого человека. Она кажется бесцветной, но в отличие от других аур видится исполосованной многочисленными тонкими линиями, торчащими, как щетина, над покровом кожи. По тому, как расположены волоски - сбиты в кучу, опущены кончиками вниз, скручены, смешаны, завиваются или стоят прямо, - ясновидящие судят о состоянии физического здоровья человека. Различное положение этих линий вызывается неодинаковыми потоками праны - мировой жизненной энергии, которая в слабое, больное тело поступает в малых количествах. Волоски от этого видны скрученными, спутанными, как бы припавшими к коже. В здоровое и сильное тело поступает много праны, эфирные линии-волоски видятся толстыми, длинными, стоящими перпендикулярно телу.

Аура эфирного тела видна многим людям, обладающим даже очень небольшой степенью психического видения. Дикие звери, собаки и кошки могут разыскать конкретного человека только потому, что чувствуют частицы, отделившиеся от эфирного тела человека.

Аура эмоционального тела похожа на туман, на облако пара.

Это разноцветное облако, по форме напоминающее физического человека, может легко увидеть любой желающий. Для этого нужно сделать следующее: одну минуту постойте под холодным душем и после ныряйте с головой в ванну с горячей водой. Температура воды должна быть 48 - 52 градуса по Цельсию. Находитесь под водой две-три минуты с открытыми глазами. Затем - опять минутный холодный душ. Так повторите десять - пятнадцать раз. Ваша аура за это время вырастет в два-три раза, все чакры раскроются и некоторое время вы будете видеть многокрасочный тонкий мир.

Слой нижнего ментала называют еще аурой праны. Он вам тоже сначала будет видеться как парообразное облако. Но постепенно, по мере духовного роста, серый туман будет превращаться в облако разноцветных искр. Обыкновенные люди могут видеть прану как теплый воздух, поднимающийся от нагретой земли. То есть бесцветный колеблющийся пульсирующий слой праны вокруг человека неподготовленные люди могут наблюдать и принимать его за воздух. Именно эта праническая аура отсасывается у здорового человека больным, у духовного - бездуховным. Существует много способов воспрепятствовать такой форме сознательного или бессознательного вампиризма. Можно представить себя окруженным защитным экраном, можно создать умственный образ

такой аурической скорлупы, через которую не может уйти никакая ваша сила и энергия. Если эта мысль будет сконцентрированной, тогда ни один самый сильный вампир не сможет проникнуть в вас извне. Но я вам не советую ставить такие экраны. Человек должен жить ради других, делиться с ними всем, что он имеет в избытке. А пранической энергии у вас после йогических упражнений будет очень много. Такая отдача различных видов своей энергии всему окружающему миру называется Любовью.

У каждого человека преобладают свои цвета и оттенки ауры. Эти цвета и оттенки - качества характера данного человека, его мысли и чувства. Любая мысль или чувство проявляются в определенных цветах или в комбинациях цветов, соответствующих этой мысли или чувству. При этом данный цвет или сочетание цветов проявляются в ауре того энергетического центра, чакры, из которой эта мысль или чувство исходят. Некоторые характерные цвета ауры представляют следующие качества: черный цвет - злобу, ненависть, мстительность. Серый цвет - эгоизм. Серый трупного оттенка - страх, ужас. Серый темного оттенка выражает подавленность, меланхолию. Зеленый цвет - ревность. Черно-зеленый оттенок - низкий обман. Ярко-зеленый цвет - вежливость, такт, житейскую мудрость, терпимость к мнению других. Красный, оттенка пламени -

животные страсти, чувственность. Красный в форме ярких вспышек, протуберанцев пламени - ярость, гнев. Малиновый цвет - любовь. Розовый цвет - божественная любовь ко всему, что есть в мире.

Грубая чувственная любовь выражается темным, иногда грязно-багровым цветом, а любовь, исходящая из высших начал, высоких чувств - в светло-красных привлекательных оттенках. Светло-розовые оттенки ауры говорят об альтруистической любви - высшей форме человеческого сознания. Коричневый цвет - скупость, жадность, беспросветный материализм. Оранжевый - гордость и честолюбие. Желтый - интеллектуальную силу. Светло-желтый цвет ауры, золотой, видимый вокруг головы духовно просветленного человека, говорит о том, что перед нами святой, йог, великий посвященный, сверхчеловек. Синий цвет указывает на религиозные верования, высшие эмоции и чистые чувства. Голубой, особенно яркого и светлого оттенка выражает истинную духовность, божественность мыслей и чувств. В ауре наблюдаются также цвета, не имеющие аналогов в физическом мире и поэтому не выразимые словами.

Итак самые лучшие цвета ауры – голубой, розовый, золотой. Человек, имеющий красивое лицом прекрасное физическое тело приходит в мир именно с этими цветами. У него чистая энергия, поэтому к нему

неосознанно тянутся все существа.
Но так как ему легко все дается, то
воля его со временем слабеет и,
как следствие, растет эгоизм. В
ауре появляются грязные цвета,
которые искажают черты лица и
тела. Портится характер, тускнеют
глаза, меняются линии жизни на
правой ладони в худшую сторону.
Конечно, так бывает не со всеми
красивыми людьми. Некоторые из
них, но их значительное
меньшинство, старательно
развивают свою силу воли,
развивают разум, поднимаются на
высшие ступени развития души.

По большому счету, у современного среднестатистического человека еще нет того разума, который мы называем рассудочным мышлением. Разум третьей чакры можно и нужно развивать и выращивать огромными волевыми усилиями. Но сначала нужно вырастить ауру воли. У волевых людей сзади на уровне сердца выходит желтый столб света, состоящий из чередующихся золотых и голубых полосок. Он имеет длину 2 - 3 метра. Чем длиннее столб - тем сильнее воля.

На физическом плане силу воли можно определить по развитию большого пальца руки и способности гнуться его назад. Первая фаланга пальца у волевого человека в два раза толще второй фаланги, а ноготь в ширину меньше, чем в длину. Еще одна примечательная особенность наличия сильной воли - костный рог, растущий сзади из черепа на уровне носа. Чем больше рог, тем чище душа, тем несокрушимей

воля.

Выходы сознания из физического тела

К выходу из вашего физического тела эфирного, эмоционального или астрального двойника могут привести следующие факторы: аскетизм, голодание, одиночество, сексуальная и чувственная депрессия, шок, стресс, наркотики, длительные медитации, самогипнотические внушения, монотонное пение псалмов, мантр, вихревые танцы, сон, пробуждение Кундалини.

Сначала это будут скорее всего бессознательные выходы, но могут быть и сознательными. На ранних этапах выходов тонкого двойника могут быть услышаны непонятные звуки внутри головы: треск, звон, чириканье, шелканье, голоса, шум, которые со временем переходят в одну протяжную или звенящую ноту. Такая какофония обычно пугает ученика, если он своевременно не предупрежден. Вышедшее астральное тело не может вызвать движения в физическом теле. А вот эфирное тело может сгущать свою субстанцию и оказывать физическое воздействие на людей и предметы. Наши ночные сны - это тоже бессознательные выходы астральных тел.

Астральное тело является медиумом таких феноменов как ясновидение, полеты духа, телепатия, проскопия, телепортация, знание прошлого и будущего и другие. Например, многие открытия ученых сделаны

во сне при помощи астрального тела. Американский изобретатель Томас Эдисон имел привычку с вечера составлять перечень вопросов и настраивал себя получить на них ответы во время сна. И зачастую он получал то, что хотел. Изобретение фонографа, лампы накаливания, электростанции общего пользования, усовершенствование телеграфа и телефона - вот далеко не полный список открытий, сделанных Эдисоном с помощью астрального тела. Во сне увидел свою периодическую таблицу русский химик Менделеев, немецкий физик Карл Гаусс во сне открыл закон индукции. А датский ученый Нильс Бор, создатель современной физики, во сне увидел модель атома. Альберт Эйнштейн во время сна установил взаимосвязь пространства и времени. Австрийский генетик Мендель во сне открыл законы наследственности. Английский микробиолог Флеминг во время сна изобрел пенициллин. Банкир из Сан-Франциско Генрих Шлиман, никогда не помышлявший об археологии, во сне увидел местоположение легендарной Трои, а позже - Микен на Крите. И этот список мировых открытий можно продолжать до бесконечности.

Семь наших сознаний, находящихся в главных чакрах, независимы от материального тела, так как физический мозг зависит от мыслей, а не наоборот. Днем мы оперируем в основном сознанием третьей чакры, называемым рассудком. Вдохнув

хлороформ, можно выйти из физического тела, сохраняя рассудочное сознание в двух или трех своих телах одновременно. Находясь в астральных мирах, человек замечает рост всех своих способностей. Ему кажется, что все вокруг озарено полупрозрачным светом, каждый предмет светится изнутри, возникает чувство счастья и вечности, чувство полноты бытия. Если физическое тело больное, то здесь он здоров, если тело старое, то здесь оно в расцвете сил. Характерной чертой астрального тела является отсутствие его формы. Но человеку кажется, что оно имеет руки, ноги, одежду. Потому что в астральном мире думать - значит быть. Мысли субъекта мгновенно принимают форму, какую он пожелает. Однако человек склонен отождествлять себя с ситуацией физического мира. Поэтому в астральных мирах он может вытянуть руку до невероятной длины или попытаться открыть дверь, хотя ему не нужны ни руки, ни ноги, ни двери. Он может представить животное, которое превращается в растение. Все так и произойдет. Он может легко пролетать сквозь стены и пол и видеть сквозь все предметы. В астрале думать - значит действовать. Думай о полете - и ты летишь. Думай о месте назначения, о человеке - и ты окажешься в этом месте и рядом с этим человеком. Кстати, то же самое происходит и в физическом мире, только гораздо медленнее, так как материальные атомы в

тысячи раз больше астральных. Поэтому, чтобы растолкать атомы по мыслеформам и быстро преобразовать физическую материю нужна огромная концентрация мысли. Этим объясняются все феномены святых и йогов, шаманов и магов.

Астральное тело не может привести в движение материальные предметы. Поэтому в астральном мире невозможно удовлетворить свои физические привычки: выпить, поесть, покурить, уколоться и так далее, так как это просто нечем сделать. И люди с пагубными привычками после смерти сильно страдают и нервничают из-за того, что не удовлетворить свои разнузданные желания. Ведь в астрале сила желания возрастает в тысячи раз. Некоторые из таких развращенных душ ищут материального посредника для удовлетворения отвратительных привычек. Они вселяются в физические тела людей, души которых молоды и слабы, и не могут оказать достойного отпора захватчикам. Так слабые духом становятся одержимыми.

В эфирных, эмоциональных, ментальных и астральных мирах люди обнаруживают себя в разных странах или на других далеких планетах. Но при внезапном выходе из физического тела они остаются возле него.

Находясь на тонких планах бытия при полном сознании, люди удивительно равнодушны к своему умирающему телу и ко всему физическому миру. Действия спасающих тело людей

или медработников для них, глядящих на это с двухметровой высоты - скучная театральная сцена. И только страдания людей, которых по-настоящему любит умирающий, могут размягчить его отчужденность и заставить вновь вернуться в коченеющее тело.

Часто мысль о возвращении в физический мир становится человеку очень неприятной. Родное физическое тело видится ему страшным, скользким и неудобным. Оно кажется астральному двойнику жуткой тюрьмой, из которой ему посчастливилось улизнуть, а жизнь на Земле представляется - ну сущим адом.

Провал в сознании при переходе путешественника в тонкие тела и назад в физическое объясняется сменой механизмов, управляющих из ментальных миров грубыми телами.

Странные состояния мозга

Отсутствие бодрствующего сознания в человеке сопровождают необычные и странные состояния: сомнамбула, сон, транс, потеря рассудочного сознания, эпилепсия, кома. Но изменение сознания может произойти, когда человек находится и в бодрствующем состоянии. Это происходит при дремоте, в состоянии опьянения, при серьезных физических или умственных заболеваниях, и это является естественным спутником раннего детства или наступающей старости. Во всех подобных случаях физическое и астральное тела частично не совпадают. К

быстрому смещению астрального двойника также приводят - гипноз, лекарство в больших количествах, удар по голове, скоростной лифт, повторяющиеся действия (длительный бег, работа на конвейере, молитвенные поклоны), приводящие к усталости, потеря крови, танцы с быстрым кручением, самогипноз. Когда вы чувствуете головокружение, знайте - это характерный симптом выхода двойника. У меня выходы астрального тела раньше сопровождались головной болью, подташниванием и головокружением. Но со временем это прошло. Наиболее удобными позами для выхода астрального тела являются перевернутые позы йогов, такие, чтобы голова находилась на уровне коленей или ниже (цель такой позы - направить скрытые пранические потоки тела в мозг). Три самые хорошие из них, которые я вам рекомендую делать каждый день - это Халасана (плуг), Сарванга-сана (свеча) и Ширшасана (стойка на голове).

Давайте подчеркнем, что здоровье физического тела является обратно пропорциональным показателем способности к выходу астрального двойника: чем болезненнее тело, тем легче выйти двойнику. Также отметим, что способствуют быстрому выходу из тела чрезвычайный холод или жара, усталость и истощение, травма головы, потеря крови, шок, кризис болезни - все это нарушает целостность физического тела и

его астрального двойника. Еще Платон говорил, что тяжелая болезнь способствует появлению у человека сверхъестественных сил. А Вильям Джеймс утверждал, что температура 57 градусов по Цельсию благоприятна для познания Истины.

Аскетизм, долгое половое воздержание, волевое подавление других физических желаний тоже ведут к выходу астрального тела.

Самый распространенный метод выхода в астрал, используемый ищущими людьми для познания истины - это пост (голодание). Он самый легкий, самый полезный для физического здоровья и самый безвредный для тонких тел. На четвертый день голодания есть уже не хочется. На тридцатый день голодания происходит очищение всех аурических слоев человека. На сороковой день правильно проведенного поста появляются сиддхи: телепортация, ясновидение, телепатия, телекинез и другие.

Бессонница или насильственное бодрствование приводят к иным состояниям рассудочного ума: три ночи без сна - и человек теряет чувство ориентации в пространстве и времени. Если не спать дальше, то появится рябь в глазах, а потом видятся ореолы или туманные образы вокруг предметов, которые могут двигаться, расширяться или сжиматься, будто они живые. Все это сопровождается хаосом мыслей, слуховыми и зрительными галлюцинациями. Может казаться, что по коже

ползут огромные насекомые или появляются гномы и карлики, ведущие себя крайне агрессивно. Такое средний неподготовленный человек выдержать не способен, и если бессонницу продолжить, то он быстро сойдет с ума.

Существует большое сходство между психическими фантазиями отшельников, давших обет безбрачия, снами измученных до отчаяния заключенных в одиночных камерах и галлюцинациями тех, кто подвергался насильственному бодрствованию. Все они видят, слышат и испытывают похожие чувства в других тонких измерениях.

Кульминационная точка Посвящения в таинства различных закрытых эзотерических обществ - это выход астрального тела в полном сознании. Посвящение проводится в течение многих месяцев учебы, чтобы адепт смог пережить опыт, который произойдет с человеком после его смерти. Поэтому в мировых религиях присутствует длительное и монотонное пение псалмов и мантр, вызывающее исчезновение логического контроля над разумом. Бесконечные поклоны, пения, завывания - имеют целью вызвать физическое изнеможение, снизить содержание кислорода в крови, тем самым вызвав состояние транса. По этим причинам всякая религия для большинства простолюдинов является универсальным средством, открывающим дорогу к другим измерениям.

Применение сексуальных

обрядов для достижения транса, для выхода астрального двойника старо как мир. В левой традиции (тантра, черная магия, наркомания) секс - самая могущественная сила в естественном плане. Различные виды секса (групповой секс, онанизм, гомосексуализм) вызывают устойчивые формы вибрационной энергии и эти формы порождают свои заряды силы в эфирных планах.

Можно сказать, что многие шаманы, маги, жрецы и медиумы обладают даром спиритуалиста, который оставляет на время свое физическое тело, чтоб дать возможность войти в него другому более развитому духу.

Давно замечено, что находясь за пределами тела, человек испытывает состояние экстаза, чувство неопишуемого блаженства. Поэтам, писателям, художникам и другим представителям искусства знакомо это чувство экстатического состояния, когда живительное вдохновение охватывает душу и управляет их беспилотным творчеством. Сократ говорил, что авторы гениальных произведений искусства не являются их авторами; автор - высокий дух, который в них входил во время вдохновения.

Во время звездного вдохновения человек входит в транс: не чувствует тела, звуков, времени. На него обрушиваются каскады идей, стихи и поэмы, замыслы романов, монологи и др. Он не успевает не то чтобы записать - запомнить их не успевает. Придя в себя, художник

обнаруживает, что не в состоянии объяснить, что он создал, и как создал, и почему создал. Мировые писатели и великие композиторы, поэты-гении говорили: «Это не работа - это подслушивания».

Странные состояния сознания иногда выражаются в различных формах безумия, шизофрении. Большинство разновидностей шизофрении - это сосредоточенность на самом себе и потеря контакта с внешним миром. Паранойя, шизофрения - это когда астральный мир начинает вторгаться в обычное логическое сознание. Пациент слышит голоса, чувствует невидимое, поступает в соответствии с внутренними командами. Его тело принимает позы йогов на несколько часов, хотя в нормальном состоянии больной о них не знал. В Древнем мире Египта и Греции эти болезни даже считались священными. Перед смертью тонкий двойник часто покидает физическое тело. Приведу примеры, связанные с историческими именами. Графиня А. Д. Блудова в своих воспоминаниях описала появление во дворце двойника российской императрицы Анны Иоанновны (1693 - 1740). Когда двойник царицы вошел в тронный зал, охрана отдала честь и доложила Бирону о прибытии Анны Иоанновны. «Не может быть, - воскликнул герцог, - я сейчас от императрицы, она ушла в спальню ложиться». Бирон вернулся за императрицей и они вдвоем поспешили в тронный зал. Здесь они увидели женщину,

поразительно похожую на царицу, которая нимало не смутилась. «Дерзкая!» - вскричал Бирон и вызвал весь караул. Императрица, постояв минуту в удивлении, выступила вперед, подошла к этой женщине и спросила: «Кто ты, зачем ты пришла?» Не отвечая ни слова, та стала пятиться и подниматься на трон, не сводя глаз с императрицы. «Это дерзкая обманщица! Вот императрица! Они приказывают вам - стреляйте в эту женщину!» - закричал Бирон взводу. Но как только солдаты прицелились, женщина на троне еще раз посмотрела на Анну Иоанновну и растворилась в воздухе. Царица повернулась к Бирону и сказала: «Это моя смерть!» Через несколько дней императрица скончалась.

Другая русская императрица Екатерина Великая за два дня до своей смерти также повстречалась со своим двойником. Ночью императрицу разбудили фрейлины и сообщили, что на троне восседает женщина, очень похожая на Екатерину. Царица быстро оделась и в сопровождении свиты прошла в тронный зал. Дверь была открыта - и странное зрелище представилось глазам присутствующих. Громадный зал был весь освещен каким-то зеленовато-голубым светом, а на троне сидела Екатерина Великая. Императрица вскрикнула, увидя это, и упала без чувств. С этой минуты здоровье ее расстроилось и через два дня ее не стало.

Незадолго до смерти Ленина, двойник вождя мирового

пролетариата посетил Кремль и бесцельно гулял по всем кабинетам. Двойника видело достаточно много свидетелей, и этот случай невозможно было просто замолчать. Чтобы правда о немарксистском эпизоде в жизни Владимира Ильича не вышла наружу, нужно было утвердить всех в мысли, что действительно Ленин приезжал из Горок. Так появилась официальная версия приезда Ленина в Москву перед его смертью.

Выход эфирного двойника из тела далеко не всегда сопровождается смертью хозяина. Вот случай из жизни ирландского поэта и драматурга Уильяма Йитса (1865 - 1939). Как-то поэту срочно нужно было передать новость своему приятелю, жившему в другом городе. В то самое время, когда Йитс собирался написать ему письмо, он интенсивно думал об этом. И вдруг его приятель увидел Йитса среди большого скопления народа в холле гостиницы, где он тогда жил. Не сомневаясь в его реальности, приятель попросил поэта зайти к нему попозднее, когда разойдутся собравшиеся. Двойник Йитса согласно кивнул и исчез, но появился снова в полночь и сообщил ему ту новость, которую Йитс хотел передать самолично. При этом Йитс не имел ни малейшего представления о происходившем, так как находился в другом городе.

Техника медитации также способствует появлению транса и выходу двойников из физического

тела. Классическим для перехода сознания в астральные миры является восьмеричный путь йоги.

Для сознательных посещений астральных миров самый легкий метод - сон. За ночь человек видит 5 - 10 снов. Они длятся до 15 минут и проходят через каждые 1,5 часа. Первый сон начинается приблизительно через час после засыпания. Если человека разбудить в период сна, окажется, что он его помнит; если разбудить между снами - он ничего не запомнит.

В классической философии йоги существует 4 уровня сознания:

1) Полное бодрствование, во время которого человек полностью вовлечен в майю (иллюзию пяти органов чувств);

2) Сон со сновидением, когда Реальность сливается с майей;

3) Сон без сновидений, когда Реальность может быть достигнута без образов и символов;

4) Состояние чисто абстрактного сознания - самад-хи, когда душа находится за пределами тела.

Во сне мы не можем достигнуть 3-го и 4-го уровня сознания. Наше бодрствующее сознание - это продукт работы третьей чакры, переданный по каналам надхи в головной мозг. Сон же - продукт работы сознания нашей четвертой чакры, искаженный памятью физического мозга. В снах мы обладаем всеми феноменами, но память о физических законах восстает против реальности. В связи с тем,

что план материального мира не является естественным для астрального двойника, он периодически должен «улетать» на «родину» во сне и там черпать силы. Энергия астрала после сна оживляет физическое тело. В наших настоящих снах нет времени, пространства, логики, форм - все это вносит в сновидения физическая память.

Способы выхода астрального тела

Эта глава составлена мною из дневниковых заметок и выписок из различных эзотерических книг. Здесь коротко изложенные мысли на первый взгляд не всегда согласуются друг с другом. Но при повторном прочтении вы, уважаемый читатель, заметите общую канву этих заметок.

При самостоятельной астральной проекции прежде всего отметим определенный риск и опасность невозвращения двойника в физическое тело или возвращение частичное.

Самый простой и доступный способ сознательной проекции - метод голодания. То есть нужно в течение 40 - 50 дней пить одну воду и не принимать никакой пищи. Выходить из голодания нужно постепенно, начиная питание с разбавленных водой свежеприготовленных соков. Количество дней выхода из голодания на соках должно равняться половине срока самого голодания. Во время поста рекомендуется ритмически дышать по системе йогов и медитировать на шестую чакру.

Другой простой способ выхода в астрал - доведение себя до изнеможения. Тут и длительная монотонная работа, бесконечные поклоны, пребывание в одной позе, бег на сверхдлинные дистанции и так далее. Есть методы, вызывающие мгновенный транс. Это ущемление определенных нервов шеи, резкое сжатие груди человека с полными легкими, удар по голове твердым предметом, воздействие на точку между ртом и носом, и другие. Только выход из тела при этом будет бессознательным, а потому и не запомнится. При выходе астрального двойника всегда существует опасность принять физическое тело за мертвое и похоронить его заживо. К сожалению, современные врачи не умеют отличать живое тело от мертвого. Поэтому примерно 5% людей сегодня хоронят живыми.

Все астральные миры очень густо заселены. Сущности тонких миров в основном нейтрально относятся к человеку. Но в нижних астральных мирах есть существа враждебные людям. Иногда они заселяют тело, вызывая одержимость. Еще и черные маги могут повредить серебряную нить, соединяющую физическое тело с астральным, перекрутить ее или порвать. Если серебряная нить рвется, то физическое тело умирает. Отметим еще раз, что крепкое телосложение и «грубое» здоровье людей препятствуют всем формам оккультной активности. Такие тела строят молодые и юные души, им еще рано возвращаться

«домой». Хрупкость телосложения и нервная чувствительность наоборот благоприятствуют выходу астрального тела. Сенситивные, невзрачные на вид люди зачастую являются сильными магами и посвященными.

Практикуя упражнения для выхода астрального тела, не есть за 4 часа до занятий и 4 часа - после упражнений. В комнате должно быть тихо и полумрачно, вы должны быть в полном одиночестве. В это время никто не должен войти к вам в комнату. Не рекомендуется проецироваться на тонкие планы во время дождя или грозы. Температура в комнате должна быть примерно плюс 22 - 26 градусов Цельсия.

Очень важную роль для вхождения в трансовое состояние играет ритмическая музыка. Израильский пророк Елисей (850 - 800 гг. до н. э.), желая пророчествовать, призывал к себе гуслиста, чтобы тот играл. У сибирских шаманов для целей узнавания будущего, отгадывания воров, поиска украденных вещей служил танец, сопровождаемый ритмичными ударами бубна. Сама сила воздействия обрядовой музыки и заданного ритма может оказаться непредсказуемой. Об этом говорит удивительный случай, происшедший с ленинградским аспирантом-этнографом, писавшим диссертацию о шаманах тундры. Занимаясь исследованиями в Антропологическом музее, однажды он взял бубен и, чтобы позабавить свою подругу, стал

подражать камланию шамана. Вначале это была шутливая игра, но постепенно ритм бубна настолько захватил его, что он уже не мог прервать свой танец. Подруга попыталась остановить аспиранта, но была отброшена от него незримой силой. Танец становился все исступленнее, крики камлания все громче, пока ученый не рухнул на пол. В этот момент произошел сознательный выход астрального двойника из тела аспиранта. Пребывание сознания аспиранта в тонком мире оказались столь значимы для молодого ученого, что он бросил свою диссертацию, оставил научную карьеру и стал шаманом.

Одни колдуны используют для выхода астрального двойника различные снадобья, музыку, различные приемы, другие могут достигать этих состояний самопроизвольно. Например, муллы в Самарканде, гадавшие по книге, чтобы «открыть судьбу», волевым усилием приводили себя в транс, «становясь, как пьяные».

Легко выходить из тела в полнолуние, новолуние, на седьмой и на двадцать второй лунный день. Для успешных выходов нужно научиться полной релаксации организма - расслаблению всех мышц. Упражнение на расслабление мною подробно описано в главе «Третий метод астральной проекции». Никакие мысли не должны тревожить ум. Никакой спешки. В этом вам помогут 15 - 30 минут ежедневной тренировки релаксации. Состояние блуждания ума, даже задумчивости помогает

«расконцентрированности» сознания. Позвольте ватной тишине окутать себя, затем «ощупайте» дом, комнату и человека, которого хотите видеть. Если концентрация специально направляется на особую цель, то она должна быть ограничена днем, предшествующим производимому опыту. Во время эксперимента ум должен быть расслаблен, и затем цель даст толчок силам разъединения.

Сам приводил себя в подобное состояние транс известный американский ясновидящий Эдгар Кейси. Вот как он описывал эту технику: «Улегшись удобно, прикладываю обе ладони к голове - к тому месту, где, как говорят, «третий глаз», молюсь. Лежу и жду «сигнала» несколько минут. «Сигнал» - вспышка белого света, иногда с золотистым отливом - означает, что вступил в контакт. Увидев свет, я перемещаю ладони на солнечное сплетение. Глаза мои все время открыты. Дыхание становится ровным и глубоким - от диафрагмы. Через несколько минут глаза закрываются. После этого, как мне говорят, я отвечаю на вопросы».

Сильное желание достичь разъединения, частые повторения этого желания и упорное удерживание в сознании подвижного образа самого себя, выходящего за пределы тела, неизменно приведут к успеху. Ключ ко всем астральным выходам — это отчетливый зрительный образ, создаваемый вашим воображением. Для

развития волшебной силы воображения придуманы разные упражнения. Стадиями прогресса в этих упражнениях является фантазия образа, воспринимаемого через закрытые веки - образ сначала статичный, а затем - динамичный. Далее идет создание зрительного образа с открытыми глазами. Эти способы не являются взаимоисключающими, ими нужно пользоваться попеременно.

Два упражнения для развития воображения:

1) Вы смотрите на простой рисунок, затем закрываете глаза и пытаетесь удержать картину в памяти. Это должно быть сделано без концентрации. Достаточно посмотреть на рисунок одну секунду, затем закрыть глаза на три секунды и удержать картину в памяти. Потом снова откройте глаза, чтобы проверить детали - и снова закройте их. Так делайте от 10 до 100 раз, пока каждая деталь картины не станет отчетливо ясной. Затем возьмите для упражнений рисунок с более сложными иллюстрациями и цветными картинками.

2) Далее можно практиковаться, положив несколько простых (а затем все более сложных) предметов на поднос и пытаясь вспомнить их с закрытыми глазами, но не при помощи умственной ассоциации, а просто зрительно представляя их позицию.

Во время сна тоже возможны сознательные выходы в астрал. Обычно острая жажда и сильный голод во время сна приводит к

астральной проекции. (Для этого советуют перед сном поесть соленого и не запивать).

Сознательная проекция вызывается и вдыханием закиси азота (веселящий газ). Психолог Вильям Джеймс, подышав веселящим газом, сказал, что ему открылись все мистические тайны. Вдыхание хлороформа приводит к аналогичному состоянию. Лекарства, содержащие наркотики, также приводят к разделению тел. Эффекты от АД ЛСД часто имеют сходство с шизофренией. Но опыты с наркотиками являются нечистыми, так как практикант не может дать отчета, где он был. Тем более, употребление наркотиков губительно как для физического тела, так и для души человека.

Табак тоже является разновидностью наркотика. Туземцы Южной Америки, вдыхая нюхательный табак, видели гигантских ящеров, динозавров. А средневековые колдуны впадали в транс, нюхая белену. Они также применяли мазь, содержащую белладонну, болиголов и другие возбуждающие средства для кожи тела, которые отправляли их в воображаемое путешествие. Под влиянием кокаина люди видят гномов и огромных насекомых.

Но не все галлюцинации от наркотиков неприятны. Так вдыхание гашиша приводит к видению бесконечности. Месколин оживляет безжизненные предметы. ЛСД - синтетический наркотик -

помогает человеку производить полеты в астральном теле.

Подсознание человека всегда знает о существовании других миров. Наркотики не дают полного перехода в астрал, переход получается искаженный и лишь частичный. Самый одухотворенный и безопасный способ путешествий по астральным мирам описан в йоге. Даже при помощи одного только метода йоговского дыхания можно достичь всех мыслимых и немыслимых чудес. В главе «Каузальное тело» мы уже говорили, что наркотики воздействуют на кровеносную систему, а она связана с планом нижнего астрала. Йоговское дыхание приводит нас в высший астрал. Если каждый день ритмически дышать 30 минут, тратя 12 секунд на вдох, 48 секунд на задержку дыхания после вдоха и 24 секунды на выдох, то через три месяца у человека излечиваются почти все болезни. Если дышать 24 сек - вдох, 96 - задержка, 48 - выдох в течение 30 минут, то упражняющийся начинает ритмично взлетать над землей на полметра в физическом теле и опускаться без всяких телодвижений. При возрастании задержки дыхания высота прыжков увеличивается, пока физическое тело не начинает беспрерывно левитировать. При ритмическом дыхании 36 - 144 - 72 сек в течение 30 минут человек достигает Нирвикальпа-самадхи. Он полностью сливается с Богом и открывает в себе все божественные качества, в том

числе и такие сиддхи, как сознательные выходы из физического тела. Мысль является силой. Она двигает предметы (психокинез), создает привидения и элементали, оживляет материю. Мысль вызывает телесные изменения и в мыслящем человеке. Все болезни на свете созданы мыслью. Язвы - из-за напряжения, мигрень - из-за расстройств, астма - из-за беспокойного состояния, сердечные боли - из-за переживаний в бизнесе, политике и социальной жизни. Эгоистичные мысли создают огромные эгрегоры зла.

В тонких мирах времени не существует. Есть только причины и следствия. Причина существования людей в том, что произойдет в конце. Космос - это великая мысль. То, что мы называем материей, является формой, создаваемой нашими чувствами и, следовательно, иллюзией. Поэтому любая наука - всего лишь продолжение наших чувств.

Платон говорил: «Мир реальности состоит из представлений. Они существуют в другой сфере, но не как простые понятия, а как сложные прототипы или первоосновы. В том мире существуют представления о дереве, человеке, собаке и т. д.». В мире Эдема, в астрале, Адам и Ева согрешили и им были даны «покровы из кожи» - изгнание в физические тела после падения.

Фома Аквинский -
Божественный доктор,

систематизировал всё философское наследие от античности до 1273 года. Когда он служил мессу в 1273 г., вдруг перед ним возникло видение из астрального мира, который он знал только по книгам. Брат Фома сказал брату Реджинальду: «По сравнению с тем, что я видел, все, что я написал, не стоит и ломаного гроша». Писать он больше не стал и умер через месяц после этого в возрасте 49 лет.

На астральных планетах мы так же смертны, как и на Земле. Только живем там мы значительно дольше. В глубине души все люди страстно желают себе смерти. В ментальных мирах - наши тела так же смертны, как и в физическом мире. Умершие дети мгновенно взрослеют в астральных мирах, а старики молодеют до возраста 25 - 30 лет. Умершие люди не видят физический мир, как и мы их.

Эмоциональная зрелость, которую человек приобретает во время земной жизни, определяет благополучие и счастливую жизнь души в следующем мире. Зрелость - это все. Смерть физического тела нисколько не меняет характер человека или его мышление. Если мы не разрешим разногласий внутри себя здесь, то даже рай не сделает нас счастливыми. Наши эмоции в астральных мирах после смерти физического тела становятся в тысячи раз сильнее. Если человек не научился контролировать свои эмоции при жизни, то после смерти они сжигают его и превращают жизнь на астральном плане в ад, пока он их не перерастет. Мы сами строим

свой ад, и демоны, которые будут там мучить нас - это наши мыслеформы, наши желания. Богатство на земле может стать большим препятствием для духовного развития. На небесах больше спрашивают с богатого и талантливого, нежели с бедного и простоватого. Поэтому те, кому много дано от рождения, должны в первую очередь побороть свою лень и пагубные привычки на Земле.

Все миры строятся по принципу восьмерки. Восьмерка - это бесконечность, это шар небесной сферы и шар низшей сферы, куда входит физический мир, астральный, эфирный, демонический, клифонический. Нижний круг восьмерки во многих оккультных науках представлен символом змеи, кусающей свой хвост. Для большинства людей выхода из нижнего круга нет. Люди пойманы в ловушку времени, потому что не могут побороть свои желания. Они уходят из физического мира, чтобы немного передохнув в астрале, опять в него вернуться.

Человек совершенствуется так: сначала мы теряем тело на земле, личность, эго, собственную сущность на посмертных планах, а в божественных сферах - чувство разделенности и индивидуальности. Сливаясь с Богом, мы теряем свое «Я».

Третий глаз

В физическом теле есть четыре основных мозга: головной мозг, мозжечок, продолговатый мозг и солнечное сплетение. Помимо них есть гипофиз и

шишковидная железа. Головной мозг делится на два полушария. Мозжечок расположен за и под головным мозгом. Они соединяются коротким стеблем, называемым продолговатым мозгом. Солнечное сплетение (брюшной мозг) находится позади желудка. К этим четырем мозгам может присоединяться астральный шнур тонкого двойника. Астральный шнур является пуповиной, питающей физическое тело универсальной энергией. Внутри головного мозга находится шишковидная железа. Она является основным связующим звеном между физическим и духовным миром. Шишковидная железа находится в центре черепа прямо над концом позвоночника. Она имеет форму конуса и красно-серый цвет. Ее называли шишковидной, потому что внешне железа похожа на сосновую шишку. Гипофиз расположен перед шишковидной железой и ниже ее. Он также связан с оккультизмом. Молекулярное движение в шишковидной железе вызывает ясновидение. Поэтому при механическом промывании носа соленой водой или своей мочой в течение трех лет человек начинает видеть будущее. Однако, чтобы это ясновидение осветило поле Вселенной, огни гипофиза должны соединиться с огнями шишковидной железы.

Сосредоточение на шишковидной железе облегчает сознательную проекцию астрального тела. Шишковидная железа в эзотерике называется

Третьим глазом. Линия силы (астральный шнур) образуется в том месте, на котором человек концентрирует свое внимание. Эта сила управляет физическим телом, а не создается им.

Энергия

Здоровый человек может трудиться десять-пятнадцать недель, не принимая никакой физической пищи и не испытывая усталости. Температура тела у голодающего падает всего на 1 градус по Цельсию. Значит, не пища является основным источником энергии, а астральная энергия, получаемая во время сна. Без сна мы не можем жить после 3 - 4 дней бессонницы. Роль пищи заключается в том, чтобы поставлять материал, необходимый для поддержания системы в таком состоянии, в котором жизненная энергия может свободно циркулировать. Атомы физической пищи идут на строительство новых клеток материального тела и ремонт старых.

Вегетарианская диета делает молекулы протоплазмы короткими и более чувствительными к ультракоротким длинам волн. Вегетарианец становится подобен магниту, притягивающему космическую духовную энергию.

Голодание

Пост увеличивает приток космической энергии. Из трех источников энергии (питание, дыхание, сон) сон является самым важным: легко заметить, что при правильном дыхании и питании сон уменьшается и наоборот. В

начале голодания время сна увеличивается. И это одна из причин, почему пост способствует астральной проекции. Во время поста один из второстепенных источников отключается. Для того, чтобы сохранить в системе необходимое количество энергии» астральное тело улетает от физического на «более далекое расстояние» и тем самым получает большой заряд энергии. Вот почему люди переносят посты, не теряя энергию, а в некоторых случаях даже и увеличивая ее. (При отключении дыхания астральное тело также «удаляется все дальше»). Чем глубже сон, тем пассивнее тело, тем больше расстояние, на которое отделяется астральный двойник. Вот почему во время гипнотического сна человек может отдохнуть за 15 минут так же, как за 8 часов обычного сна.

Длительное голодание заставляет летать астральный двойник в более тонкие миры ради еще большего набора недостающей энергии для физического тела. После голодания привычка глубокого сна остается, поэтому время сна уменьшается, а набор энергии во время сна значительно увеличивается. «Новичкам» начинать голодание рекомендуется с 36-часового поста, который проводится один раз в неделю. Затем постепенно увеличивайте время поста до трех, семи, десяти дней. И только через год подобных очистительных процедур вам можно проводить длительное голодание более

тридцати дней. Причем, правильный выход из голодания не менее важен, чем сам пост. Многие думают, что главное - выходить на овощных соках в течение половины срока поста. Тогда оздоровительный эффект будет обеспечен. Но это неверно. Я встречал людей, которые проводили лечебное голодание более сорока дней. И выходили на овощных соках. Да, они обрели физическое здоровье, избавились от многих хронических болячек. Однако в духовном плане они не стали мудрее. Некоторые из них наоборот деградировали - стали еще большими материалистами. И, конечно же, никакие сиддхи они не приобрели в процессе голодания, потому что голова у них была занята меркантильными мыслями. Главное при голодании – трансформировать свое мышление, разрушить эго или хотя бы уменьшить его, изменит характер, переделать натуру. А после поста – сохранить чистоту мыслей, не общаться с грязными людьми, не слушать радио, не смотреть телевизор, не читать газет. То есть не давать себе стать опять – «как все люди»

Практика проекций во сне

Общие рекомендации

Если в то время, когда вы засыпаете, ваш сознательный ум выключается частично, он продолжает работать вместе с подсознанием, то материал для сновидений доставляется двумя мирами. Если ум выключен полностью, вы не помните снов. Относительно сновидений вам следует запомнить правило:

«Когда ваши действия во сне совпадают с действиями астрального призрака, это сновидение вызывает проекцию». То есть перед сном нужно программировать «авиационный» сон.

Во время сна ум частично работает, и сон действует как внушение на подсознательную Волю - силу, которая заставляет астрального двойникаделиться с физическим. Основной закон проекции гласит: «Когда подсознательную волю охватывает мысль привести в движение астральное тело, а физическое тело пассивно, то астральное тело выйдет из физического». Самый приятный способ проекции выход во сне.

Метод контроля над сновидением

1. Развивайте себя так, чтобы вы могли удерживать сознание до самого момента засыпания. Держите поднятую руку, чтобы она во время засыпания падала и вас будила;

2. Постройте, запланируйте сон так, чтобы в нем доминировала ваша деятельность наряду с движением вверх (лифт, самолет, полет);

3. Четко удерживайте сон в уме; зрительно постарайтесь представить его во время погружения в сон. Если перед сном читать возбуждающие книги, то такие впечатления также усилят вашу способность к проекции (Однако не принимайте сознание сновидения за подлинное сознание).

Внесение сознания в

астральное тело

Существует два фактора пробуждения сознания во сне. Это - «звуки» и «правильное применяемое внушение». Звуки действуют, когда фантом выходит за пределы действия шнура, а в его пределах звуки вызовут совмещение тел. По мере увеличения числа проекций, сознание будет подключаться все чаще. В том месте сновидения, где сознание включилось в первом сне, оно будет включаться и в других снах.

Внушение о том, что вы пробудитесь в каком-то определенном месте, будет одним из самых сильных факторов на пути достижения полного сознания в астральном теле.

Существует четыре фактора, побуждающие подсознательную волю к действию во сне:

- А) 1. Сновидения летательного типа;
- 2. Сновидения, вызывающие желание и привычку;
- Б) 1. Интенсивное желание;
- 2. Подавленное желание;
- В) Желание тела:
 - 1. Голод;
 - 2. Жажда;
 - 3. Слабость;
- Г) Привычка:
 - 1. Давняя;
 - 2. Установившаяся;
 - 3. Желательная.

Пульс

Душа весит примерно 9 граммов. Для того, чтобы проецироваться, нужно замедлять пульс, замедлять биение сердца. Для этого нужно лечь на спину, накрыться легким одеялом, руки

вытянуть вдоль тела. Сосредоточить внимание на сердце. Внушите сердцу ровный ритм, отсчитывайте его удары, пока ритм не установится. Через несколько минут начните отсчитывать ритм немного медленнее, думая, что сердце уже бьется медленнее. Не останавливайтесь для проверки пульса. Продолжайте так делать, пока не почувствуете, что сердце бьется с желаемой скоростью. Для астральной проекции пульс должен быть примерно 32-37 ударов в минуту. Вам должно быть холодно, хотя в комнате будет тепло.

Для замедления пульса хорошо использовать капающий кран. Сначала капли должны капать с интервалом в одну секунду. Подстройте биение сердца под ритм капель. Затем медленно закрывайте кран, уменьшая число упавших капель до 35 в минуту. Со временем ваше сердце будет биться в такт падающим каплям.

Глубокая пассивность и большая усталость помогут в проекции - двойник поднимется примерно на один метр над кроватью. Если вы не устали, то астральное тело выйдет лишь на 5 - 10 см. Для хорошей проекции вам нужно научиться расслабляться. Полная релаксация – ключ к успеху. Как правило, призрак поднимается все выше и выше по мере того как сон становится более глубоким. Поэтому большинство проекций имеет место после нескольких часов сна.

Работа с зеркалом

Для вашего успеха в астральной проекции нужно хорошо изучить себя. Поставьте стул перед зеркалом. Смотрите на себя по 15 минут каждый день. Смотрите на себя, запоминайте каждую мелочь, пока не потеряете чувство реальности. Представьте, что ваше «Я» находится в зеркале. Изучайте свой нос, губы и так далее. Затем смотрите себе в глаза 15 минут, повторяя свое имя. Убедите себя, что вы в зеркале.

Затем, перед сном, сосредоточьте внимание на пути, который пройдет призрак. У вас должно быть сильное желание проецироваться. Старайтесь пробуждаться ночью в определенный час. И отдайтесь своему воображению. Представляйте, как ваш фантом ходит по комнате вдоль стены, а затем возвращается в тело.

Развитие желания

Если вы уверены, что желание проекции достаточно сильно овладело вами, то у вас должны проявиться следующие свойства;

- 1) Вам должны сниться проекции астрального тела;
- 2) Вы должны физически сомнамбулировать;
- 3) Вы должны пробуждаться ночью, охваченные желанием проекции.

Как стимулировать желания:

1. Стремиться проснуться в строго определенном месте (у подруги или на даче);
2. Еще больше замедляйте сердцебиение;

3. Старайтесь усилить желание проекции с помощью воли воображения;

4. Внушите себе, что отныне будете просыпаться каждую ночь, скажем, в 3 часа. Проснувшись, лежите спокойно и позвольте вашей пассивной воле стимулировать желание проекции. Перед сном добивайтесь большей физической пассивности.

Упражнения для расслабления

Любая проекция двойника начинается с полного расслабления тела. Если какие-либо мышцы напряжены, то выход призрака не получится. Поэтому вам нужно обязательно научиться полной релаксации физического тела. Вот одна из самых простых и легких методик релаксации:

1. Лягте на кровать или на пол. Заземлитесь. Заземление происходит так: представляем красный луч света, идущий из Земли в первую чакру, и уходящий в Космос через макушку. Навстречу ему из Космоса идет белый луч, входит в седьмую чакру и выходит из первой чакры в Землю.

2. Расфокусируйте взгляд, полузакройте глаза, глядите туманным взором сквозь предметы.

3. Расслабьте все мышцы лица.

4. Представьте, что ваши ноги заполняет теплая вода. Сначала вода наполняет правую ногу, нога становится все тяжелее, тяжелее. По мере наполнения водой, мышцы ноги расслабляются. Затем вода заполняет левую ногу,

потом низ живота, грудь, руки, голову. Члены тела становятся все тяжелее, все более расслабленными.

5. Когда заполните все тело «водой», проверьте мысленным взором еще раз все свое тело, начиная с пальцев ног - не осталось ли где-нибудь напряженной жилки. Прodelав это, можно закрыть глаза. Для продвинутых учеников я даю более глубоко и подробно упражнение релаксации в главе «Третий метод. Зеркальный».

Магические законы

*Торопит
ся всегда
неправота и
ложь.*

*Истине
спешить
некуда, она
вечна и
неизменна.*

То, что мы сейчас называем магическими законами - это семь принципов, которыми пользуются посвященные и маги всех времен и народов в своей практической жизни.

1. Принцип Ментализма:

Все есть Мысль. Вселенная представляет собой мысленный образ.

Поняв суть принципа, можно получить представление о причине сотворения человека. Он инструмент, которым пользуется «Все» (то есть Бог) для материализации Вселенной в своих мыслях. Отсюда следует, что человек - бог собственной вселенной. Что человек (его воображение) - родильный орган

Бога. Обретая плоть, многие люди забывают о том, что это они своими мыслями творят реальность. Человек страдает от последствий своих же меркантильных мыслей. Так, у индивида развивается сознание жертвы, будто бы все с ним происходит помимо его воли. Будто бы не мир рождается и растет в нем, а он рождается и растет в мире.

2. Принцип Соответствия (анalogии):

Как вверху, так и внизу; как внизу, так и вверху. Как внутри, так и снаружи; как снаружи, так и внутри.

Этот принцип касается сходства между различными вибрационными уровнями и классификациями порядка Вселенной. Большая шкала жизни пролегает от материи к духу и существует в среде бесконечных вибрационных частот. Духовное подчиняется тем же законам, которые действуют в отношении плотных миров. Между всеми космическими явлениями существует сходство. Изучение этой аналогии помогает магу разгадывать тайны неизвестного, опираясь на известное. Так, например, астрология египетских жрецов базировалась на гипотезе, что человек - это микрокосмос, содержащий аналогичную копию Вселенной. Ядра атомов тела - это солнца, электроны - вращающиеся вокруг них планеты, а спирали ДНК - рукава закрученных галактик. Через диаграмму жизни посвященные приобщались к планетам Солнечной системы,

которые влияли на них. Планеты проявляли свое влияние через те части человеческого тела, которым они соответствуют. Овен соответствует голове, Рыбы - ногам.

С помощью талисмана жрец устанавливал магическую связь с нужными космическими силами. Космос воздействовал на человека, но и человек влиял на космос. Египетские жрецы верили, что если бросить камень в озеро, то это действие рано или поздно отразится на границах вселенной, так как все в мире взаимосвязано. Испытывая ненависть к кому-либо, человек уничтожает сам себя. Так называемая «магия симпатии» - искусство устанавливать связь между человеком и восковой фигурой - основана на принципе соответствия. При этом, полученное при помощи восковой фигуры влияние будет направлено на человека, послужив моделью. По этому же принципу человек может, войдя в соответствие с деревом, передать ему свое заболевание и таким образом исцелиться.

Аналогично строилось влияние человека на природу. Окружающая среда, погода вызывала изменения в человеке и в событиях его повседневной жизни. С другой стороны, психологическое и душевное состояние человека влияло на погоду и окружающую природу. Каждый египтянин знал, что несоблюдение человеческих законов общежития жестоко карается на астральном,

ментальном и причинном уровнях бытия, благодаря принципу соответствия. Поэтому в эпоху упадка Древнего Египта черные маги перед колдовством повторяли молитву: «Освобождаю себя от законов человека и передаю в руки божественного правосудия». По принципу аналогии жрецы обожествляли некоторых животных. Они ставили им изваяния из камня за чертою шумных городов, чтобы к этим скульптурным изображениям приходили соответствующие виды. Божеству-льву поклонялись львы, божеству-псу - собаки, божеству-быку - коровы. Избранное животное при жизни возвращалось в стенах храма и пользовалось всеми царскими привилегиями. Жрецы египтян проводили интенсивное обучение духа обожествленного зверя. После смерти дух этого божества не давал другим животным своего вида реинкарнировать в телах рождающихся египтян. Так жрецы боролись за чистоту расы, в то время как среди соседних народов в человеческих телах рождались собаки, лисы, козлы и души других животных. При первом перерождении в тело человека животное находится на очень низком уровне и, обладая страшно сильными звериными инстинктами, наносит огромный вред обществу. Поэтому другие человеческие народы, не обожествлявшие подобным образом животных, Значительно отстали от цивилизации Древнего Египта в своем развитии.

Исходя из принципа

Соответствия, жрецы говорили, что Золотой век или Железный век могут быть только в душе человека. А внешний мир – всего лишь зеркальное отражение внутреннего мира индивида. Поэтому изменяя себя в позитивную сторону, человек улучшает и весь окружающий его мир. Вещи и события сами по себе нейтральны, все зависит от цвета вашей души, сквозь которую, как сквозь увеличительное стекло вы смотрите на тот или на этот мир.

Здесь становится понятным и другое высказывание египетских жрецов: «Сколько бы вы не пытались любить других, вы не сможете их полюбить пока не научитесь любить себя – Бога, находящегося внутри вашего тела. А когда вы полюбите себя, то поймете, что любить других вовсе не обязательно, ибо вы и они – одно и то же».

3. Принцип вибрации:

Ничто не покоится - все движется, вибрирует. Этот закон говорит о том, что ничего неподвижного нет. Материя, энергия и дух представляют собой результат вибрационных состояний. Дух есть конечный полюс самых быстрых вибраций, частота которого столь велика, что сам полюс кажется неподвижным. Другой полюс состоит из исключительно плотной материи. Свет, тепло, магнетизм, электричество - это разные формы вибрации. Астральный план есть не что иное, как вибрационное состояние высокой частоты. Многим египетским жрецам при помощи меркабы удалось

заставить свое физическое тело вибрировать с очень высокой частотой и они вознеслись в астральные миры вместе со своими физическими телами. Мысли, чувства, импульсы - всего-навсего вибрационные состояния человека. Физическое тело представляет собой совокупность систем, вибрирующих с одной и той же частотой. Болезни - суть дисгармония вибраций. Если человек счастлив - в этом заслуга положительных вибраций. Мысли, в зависимости от вибраций, делают человека интеллигентным или безнравственным, радостным или несчастным.

Некоторые люди испытывают трудности в общении между собой, ввиду различия в длине ментальных волн. Поэтому общество в Древнем Мире было разделено на касты. Жрецы для общения с простоллюдинами понижали частоты ментальных волн при помощи дыхательных упражнений, мантр или кристаллов. Не зря говорят: «Скажи, кто твой друг, и я скажу, кто ты».

На принципе вибрации строится гипноз, телепатия, зомбирование. Посвященные управляли дикими народами и животными, настраиваясь на их ментальную волну. Жрецы Мемфиса использовали инфразвук для разрушения материи, а ультразвуковые вибрации употреблялись ими в лечебных целях. Песни египтян были целительными и радостными из-за большого присутствия высоких

звуков, шипящих, свистящих, звенящих. Многие струнные инструменты древних египтян давали звучание нот, не воспринимаемых человеческим ухом из-за своей высоты.

Принцип Вибрации дает возможность уяснить силу проклятия: в нем нет ничего сверхъестественного. Проклятие просто конденсирует и направляет разрушительные вибрации. То же самое наблюдается и при благословении, но при этом задействованы противоположные силы. У египтян были магические слова на все случаи жизни. Эти заклинания состояли из простых комбинаций повторяющихся звуков и путем резонанса с тем или иным Элементом Земли вызывали к действию титанические силы природы.

4. Принцип Полярности:

Все двойственно, все имеет полюса. Все имеет свой антипод. Противоположности идентичны по природе, но различны в степени. Все истины не что иное, как полуистины. Все парадоксы можно примирить. Крайности соприкасаются.

Египтяне верили, что все двойственно: материя - антиматерия, вселенная - антивселенная. Если бы не было противоположных полюсов, сама жизнь была бы невозможна. В каждом элементе существуют противоположности. Этот закон не может быть применен к разнородным элементам. Например, температура имеет две крайности: холод и тепло, но нельзя сопоставлять

положительный полюс температуры и отрицательный полюс электричества. Принцип Полярности применим к вибрационной шкале по степеням, при которых налицо рост интенсивности. Например, свет и тьма представляют собой две крайности одного и того же явления. Любовь и ненависть - противоположные полюсы одного целого. Дух и материя фактически одно и то же, но они проявляются в противоположных вибрациях. То же самое можно сказать о жизни и смерти, добре и зле. Особенно важно иметь в виду, что в этом смысле абсолютного не существует. Никто не в состоянии определить, что такое абсолютный холод и абсолютный жар. Все познается в сравнении. Любовь - это когда ненависть меньше, чем отсутствие любви. Страх - это меньшая смелость, чем смелость в ее чистом виде. Оба полюса неизменно определяются как положительный и отрицательный, разница между ними - в степени. В силу этого закона египетские жрецы разработали и применили на практике идею трансмутации, то есть видоизменения вещей в их противоположности. Свинец превращался в золото, графит - в алмаз, старик - в юношу. Все это мы сейчас называем алхимией, а у египтян это называлось наукой семи принципов. Ненависть они превращали в любовь, мрак - в свет, трансформируя свои внутренние вибрации. Болезнь может обернуться здоровьем, если сменить ее полярность с помощью ментальной силы, которая

поляризуется от того, от чего мы хотим избавиться. В связи с этим, у жрецов был символ: змея, кусающая свой хвост. В узком смысле это следует понимать как изображение полярности, при которой две крайности неустанно притягиваются и стремятся к взаимопоглощению, хотя этого никогда не происходит.

Исходя из этого принципа, посвященные отрицали существование истины в физическом, астральном и ментальном мирах. Они утверждали, что любая истина на Земле представляет собой полуистину, а до абсолютной истины человек может прийти лишь в том случае, если он поднимется выше уровня принципа Полярности и достигнет мира Причин. Согласно принципу Полярности, ни добро, ни зло в отдельности победить не могут. Египтяне понимали, что добро и зло как две крайности абсолютно относительны. Все вещи нейтральны, а ярлыки им присваивает эго человека. Что выгодно отдельному индивиду, он называет добром, что невыгодно - злом. Если лиса заберется в курятник и утащит курицу, это плохо для курицы, доедая ее хозяина, но хорошо для голодных лисят, которым нужно выжить. Зло всегда действует в пользу добра, а добро - в пользу зла. Подобно тому, как лев питается ослом, так и добро питается злом. Ян растет лишь в том случае, когда есть Инь. Жизнь работает на смерть, ибо с момента рождения мы начинаем умирать. Смерть работает на

жизнь, ибо любой распад есть трансформация, создающая новую форму жизни. Что стало бы со светом, если бы не было темноты? Полярность является причиной того, что мужчина и женщина испытывают желание слиться.

Человеческое горе – это состояние эгоистической самовлюбленности индивида, его лень и нежелание изменяться вместе с меняющимися вокруг обстоятельствами. Каждая очередная физическая жизнь дается душе для постановки вопросов о взаимоотношениях с Богом и получении ответов на эти вопросы. Если человек забывает о цели своего воплощения, то его дух заставляет тело остановиться и изменить маршрут движения, благодаря посылаемым страданиям. При этом индивиду никогда не дается больше испытаний, чем он может вынести. Ну а счастье - это состояние души, когда человек чувствует, что идет к намеченной цели, наикратчайшим путем - через любовь. Говоря о человечестве в целом, можно сказать, что нарушение экологии Земли необходимо для сдвига в сознании людей. Без мировых катаклизмов человечество не познает четвертое измерение.

Древние египтяне преобразовывали свинец в золото. В одних случаях это касалось фактов материальных, в других - речь шла о вещах чисто символических. Золото расположено на самом конце шкалы металлов, следовательно, чтобы превратить свинец в золото,

химик менял вибрацию и поляризацию свинца. То же самое происходит при преобразовании внутреннего свинца в «духовное золото». Разум, подобно металлам, способен трансмутировать от градуса к градусу, от вибрации к вибрации. Чтобы осуществить на практике трансмутацию металлов, нужно в первую очередь научиться изменять полярность собственного разума. Физический ум человека должен достичь вибрации Высшего «Я». Жрецы достигали высот Высшего «Я» и нежелательные вещи уничтожали через изменение их полярности.

5. Принцип Ритма:

Все состоит из приливов и отливов; все поднимается и опускается; все втекает и вытекает. Колебания маятника присутствуют во всем. Отклонение влево равно отклонению вправо; ритм есть компенсация.

Посвященные говорили, что все подчинено ритмическим колебаниям, протекающим между двумя полюсами. Существует действие и противодействие, прогресс и регресс, восход и упадок - это характерно абсолютно для всего.

Принцип ритма символизирует действие маятника. Сотворение мира совершается по этому закону. Время творения равно времени свертываемости мира. Таким же образом появляются нации, достигают вершин, а затем начинается постепенный регресс. Деятельность сердца и печени, сон и бодрствование подчиняются

закону маятника. Древние египтяне описали 48 биоритмов человека, которые при наложении друг на друга влияли на поведение человека в каждую минуту. Жрецы призывали народ обращаться в суды по поводу каждой мелочи, ибо если человек не предпринимал противодействий, то зарождался отрицательный ритм. Возьмем, к примеру, случай с человеком, ставшим жертвой мелкого воровства. Решив, что пропажа невелика, он решает не обращаться в судебные органы. В результате формируется отрицательный ритм и данный индивид периодически терпит убытки; они случаются при расположении планет, которое сходно с тем, какое было в день первого ущерба. Таким же образом рождаются ритмы богатства и бедности, счастья и несчастья, гармонии и дисгармонии. Из этого принципа следует вывод: если желаемое вы получили без страдания, то оно обязательно принесет вам страдание в будущем. Закон маятника можно преодолеть, применив принцип Поляризации, трансмутируя волну неудач на противоположную.

Так называемый закон компенсации имеет много общего с принципом ритма, ибо компенсация означает равновесие или балансирование. Человек сознательно отказывается от какого-то количества вещей, которыми он может обладать. Из-за этого обратная сила маятника не отбирает у него то, что есть.

Египтяне верили, что все люди рождаются с одинаковым количеством вещей и возможностей, но по разному их распределяют. Один все возможности бросает на приобретение материальных вещей, не оставляя достаточной энергии для духовного развития и здоровья. Другой тратит львиную долю возможностей на внешнюю любовь, и тоже страдает из-за болезней души и тела. Можно сказать, что каждому рождающемуся на Земле дается по одному килограмму волшебной глины. Один лепит из всего куса дом, дачу, машину, оставив на здоровье граммов 10. Другой всю глину тратит на создание произведений искусства. А на жену и детей у него ничего не остается. Тут можно вспомнить известную поговорку: «Кому не везет в картах, везет в любви».

6. Принцип Кармы:

Всякая причина имеет свое следствие; всякое следствие имеет свою причину; все свершается согласно этому закону. Случайность - не что иное, как названный так людьми закон Кармы. Существует много уровней причинно-следственной связи, но обойти данный закон невозможно ни на одном из них.

Закон этот учит, что во вселенной нет ничего случайного. Все, что в ней свершается, имеет свою причину. Применив закон ритма к закону кармы, можно прийти к выводу, что значение следствия всегда по важности равноценно породившей ее причине. Простые египтяне на

Земле жили в мире следствий, а причины событий были известны лишь жрецам. Мир причин проявляет себя в нижних мирах: ментальном, астральном и физическом. Закон Кармы тесно связан с перерождением. Он дает разумное объяснение существования «несправедливостей», помогает понять, почему некоторые дети рождаются болезненными или быстро умирают, почему люди с тонкой душой живут в бедности, а другие, скотоподобные, купаются в роскоши. Этот закон объясняет феномен детской сверходаренности или везучести одних и невезучести других.

Действие кармы - одна из причин, которая дает повод утверждать, что «так на роду написано», поскольку о настоящей всегда судят по прошлым жизням. Как вредная кошка, не понимающая собственного проступка, не может понять, почему ее бьют, так и вредный человек не способен разглядеть связь между тем, что его постигло и проступками, когда-то совершенными им. Посвященные умели нейтрализовать действие отрицательной кармы. Они путешествовали в прошлые жизни и заново переигрывали поступки, повлекшие нежелательные последствия.

Коллективной кармой человеческих народов управляют Архонты, Под их контролем находится и индивидуальная карма. Архонты планируют и ставят «инсценировки», чтобы человек мог извлечь полезные

уроки, приобрести опыт. Богатый рождается нищим, тот, кто поработал женщин, сам рождается рабыней. Одним из самых опасных свойств принципа причины и следствия является то, что карма может распространяться на людей, которые не несут ни малейшей вины за причины, приведенные в действие «передатчиком». Существует непреложный закон, согласно которому тот, кто окажет помощь человеку с отрицательной кармой, примет на себя ее удар. По этой причине древние египтяне не помогали народам соседних континентов избавиться от дикости и жили обособленно. Но в более позднюю эпоху эмигранты из Азии и Африки все же занесли отрицательные вибрации своей кармы в Египет, что и погубило высочайшую цивилизацию.

Исходя из закона Причины, жрецы говорили, что помогать человеку можно только на духовном уровне если он сам испытывает в этом безудержную потребность.

Пытаться изменить конкретные обстоятельства, заставляющие индивида страдать - значит лишать его возможности усвоить урок, который взялась выучить душа в это рождение. То есть, пьющий должен пить, пока не напьется, больной должен болеть, пока не заболеет, нищий должен нищенствовать, пока не поумнеет и самостоятельно не изменит положение окружающих его вещей. Если врач вылечит тело, а не душу больного, он возьмет часть его отрицательной

кармы на себя и на своих близких. Поэтому среди медицинских работников самый большой процент больных по сравнению с другими профессиями. «Выздоровевший» пациент будет получать удары судьбы уже в другой неузнаваемой форме, так как причина не искоренена, урок не усвоен. Например, сгорит дом пациента или погибнет близкий человек, или он лишится любимой работы.

Экземпляры, постоянно ищущие слушателей, которым они повествуют о своих несчастьях, подсознательно стремятся освободиться от накопившихся отрицательных вибраций и передать свою карму тем, кто из сочувствия выслушивает жалобы и обрекает себя на страдания, приняв на свои плечи чужую беду. Все помощники мошенников и хамов, какими бы они заслугами не обладали, сурово наказываются законом кармы. Если человек живет на средства, добытые нечестным трудом, то рано или поздно он дорого заплатит за это. Но если честный человек поможет другому, пусть не в укрывательстве украденных средств, а в чем-то другом, то он начинает нести ответственность за весь ход его жизни и выплачивать его кармические долги. Самой существенной чертой закона кармы являлось то, что любой египтянин мог ценой огромных усилий воли перенестись в высший мир причин и, поляризовавшись на этом уровне, трансформироваться в причину, покинуть ту жизнь, где царят

следствия. Находясь в мире причин, жрец управлял собственной жизнью по выработанному им самим плану в полной уверенности, что причины, приведенные в действие его духовной энергией, рано или поздно материализуются в конкретные следствия.

7. Принцип Зарождения:

Жизненная сила заложена во всем. Она имеет женское и мужское начало. Жизненная сила проявляется на всех уровнях.

Седьмой герметический принцип завершает цикл знаний о природных законах, он дает понять, что жизненная сила проявляется во всем и что мужское и женское начало присутствует везде. Не следует ошибочно смешивать зарождение с полом, ибо последний касается структуры детородных органов и разницы в мужской и женской адаптации. Пол - одно из многочисленных проявлений принципа зарождения, он соответствует физическому уровню. Но существует немало ментальных уровней, где зарождение проявляется в форме мыслей. Египтяне утверждали, что жизненная сила исполняет роль двигателя, и это проявляется даже в атоме, в котором имеются положительный и отрицательный заряды. Их взаимодействие порождает энергию. Говоря о положительных и отрицательных зарядах, следует помнить, что положительный заряд в электричестве - мужской, а отрицательный - женский. Женская энергия всегда стремится

к объединению с мужской, поглощая ее активные свойства и создавая новую жизненную силу. Жрецы говорили, что гравитация есть результат притягивания и отталкивания мужских и женских частиц. Анализируя строение физического тела, посвященные большое внимание уделяли биополярности мужчины и женщины. Зародышное начало у мужчины находится в воображении, а у женщины - в матке. У мужчины правая сторона тела является мужской, а левая - женской: правое полушарие мозга имеет положительный заряд, а левое - отрицательный. Принцип зарождения позволяет понять тайный смысл складывания ладоней во время молитвы: это связано с процессом появления новой энергии. Жизненная сила – это тайный закон, с помощью которого жрецы Древнего Египта создавали новые мутантные существа, обладающие высшими качествами, намного превосходящими человеческие.

Египтянин видел в проблемах жизни отрицательный полюс, то есть силу, которой должна быть противопоставлена зарождающаяся положительная энергия во имя достижения желанной цели. Без препятствий невозможно развитие сознательности. Жрец высшей иерархии превращал своего ученика из куска глины в сверхчеловека при помощи закона зарождения. По теории посвященных, матерью ученика является его тварное начало, то есть сторона, которая

представляет собой негативную с духовной точки зрения женскую полярность. Ученик в процессе посвящения устанавливал, что на него огромное влияние оказывал маятник, движение которого приближало его то к учителю, то к животному. И только постепенное ослабление колебания маятника позволяло достигнуть устойчивости сознательного познания. Положительным полюсом для ученика в то время являлся посвященный жрец. В наше время положительным полюсом может явиться собственный дух, сверхсознание, если человек достаточно развит.

Реальный мир

Мир, который мы называем Богом, един и неделим. Он не имеет ни пространства, ни времени, ни формы, ни тезы и антитезы, ни добра и зла. Наш дух, Высшее «Я», постоянно создает иллюзии, называемые людьми трехмерными и многомерными вещами и пространствами. Как только человек начинает делить мир на субъект и объект, на познающего, познание и познаваемое - он отделяется от Единого и погружается в сон, называемый жизнью. Вокруг отделившегося духа стоят миллионы «зеркал», показывающих человеку его искаженные отражения. Землянин видит то птицу, то звезды, то пашню, не понимая, что это все - он. Задача жизни человека - очистить «зеркала» от пыли и грязи и узнать себя в миллионах людей и животных, камней и инопланетян.

Все вещи в мире неизменны и существуют всегда. Время и пространство, движение и формы - продукт деятельности нашего рассудочного ума, который находится в области солнечного сплетения. Время создается непрерывным перетаскиванием нашим умом настоящего в прошлое, а прошлого - в будущее. Примерно так мы вставляем нужную дискету в компьютер, и он начинает листать ожившую на глазах книгу. Пространство создается нашим рассудочным умом точно так же: совокупность вещей и событий перетаскивается из настоящего в прошлое, а из прошлого - в будущее. То есть вещам придается один вектор времени. Если вещам придать несколько векторов, то мы получим многомерное пространство.

Наш земной разум похож на художника. Художник может писать картины только на холсте. Логический ум может работать только при наличии времени и пространства. Ум кружится, как белка в колесе, в созданном им трехмерном или многомерном мире. Чтобы вернуться в реальный мир, нужно остановить логический ум. Рассудок можно сравнить с автоматом виртуальной реальности. При помощи пяти органов чувств он обманывает Высшее «Я» и показывает с Его согласия несуществующую жизнь. Высшее «Я» подобно человеку, сидящему за экраном компьютера. Там, на экране монитора, «Я» создало свою уменьшенную копию и настолько заигралось,

настолько вошло в образ нарисованного им человечка, что забыло, где оно находится на самом деле. Компьютерный человечек в свою очередь тоже сел за экран нарисованного им монитора и создал свою уменьшенную копию в игрушечном компьютере. И это мультипрограммирование уменьшенных копий Высшего «Я» продолжается до бесконечности. Задача человека - вспомнить, что он Бог, играющий Сам с Собой.

Все миры и вселенные существуют в одной точке. Вектор времени, приложенный к реальной точке, дает иллюзорную линию. Точки на линии мы называем одномерным миром. Два вектора времени, приложенных нашим умом к одной точке, образуют иллюзию плоскости, двухмерного мира. Три вектора времени образуют нереальный трехмерный мир. Физический мир - всего лишь фантазия вашего Высшего «Я». Отсюда следует:

1. Не человек рождается в мире, а миры рождаются в человеке.

2. У каждого существа свое время и свое пространство.

3. Все мы являемся матерями, отцами, сыновьями и дочерьми друг друга одновременно.

4. Изменяя себя, ты изменяешь весь мир.

У всех людей Высшее «Я» едино. Это и есть Бог. Создатель отделил Себя от Себя, чтобы Он мог любить и познавать Себя. Человеку необходимо увидеть Бога в себе и общаться с Ним без посредников. Любой посредник,

будь то церковь или учитель, несет искажение информации. Осознать Бога в себе можно не через слепую веру, а через знание. Вера - это лень. Легко ничего не делать и просто верить. А пойти проверить информацию, узнать «как это устроено, почему оно так устроено» и после сделать это самому - очень тяжело. Для этого требуется огромная сила воли. Воля - это, когда все желания, подчиненные одному, слились в одно большое желание. Только собственный опыт делает информацию знанием, а человека - Творцом.

Любовь на Земле - это духовная практика раздаривания себя всем, не требующая ничего взамен. Чем больше любящий раздаривает себя - тем богаче и счастливее становится: ведь раздаривает он себя сам себе. Когда человек ищет предмет любви не внутри себя, а во внешнем мире - он деградирует и вымирает. Для человека, достигшего просветления, все слова и софизмы, музыка и молитвы, идеи и понятия - не более, чем вздор, игра ущербного логического ума. Увлекаясь этой игрой, нужно помнить об опасности заиграться самому и постоянно будить тех, кто уже отождествил себя с компьютерным, с иллюзорным человечком.

Практика

Девять методов проекции

Из всего вышеизложенного мы узнали, что проекции сознания можно делать на эфирный, астральный и ментальный планы.

Эфирный план (первый аурический слой) и ментальный план (шестой аурический слой) очень сильно отличаются между собой. Астральный план включает в себя второй, третий, четвертый и пятый аурический слой, поэтому это план больших и постепенных изменений. Низший астрал напоминает эфирный план, а высший астрал напоминает ментальный. Астральный план - самый обширный из всех планов, и различий между подпланами астрала больше, чем сходства. На тонких планах не существует таких понятий как больше, меньше, верх, низ, вправо, влево или чего-либо подобного. Однако, для того, чтобы донести до вас, уважаемый читатель, свои мысли, я вынужден пользоваться этими рассудочными понятиями. В то время, как мы живем и движемся во всех своих телах одновременно, центр нашего критического сознания находится в физическом теле. Во время проекции на высшие планы, мы переносим туда не всего себя, а всего лишь перемещаем свое земное рассудочное сознание в одно из наших тонких тел.

Главный эзотерический афоризм гласит: «Правильные средства в руках нечистых людей действуют погрешно, а неправильные методы, используемые чистыми людьми, действуют правильно». Это означает, что подлинное знание в руках человека с нравственными, эмоциональными или душевными отклонениями не работает или имеет порочное воздействие на

него и окружающих. И наоборот, если честный, духовно чистый человек заблуждается относительно части своих познаний, несмотря на это, его желание все равно воплотится в жизнь. Так что в первую очередь начинайте практическую работу с очищения своей нравственности. Затем переходите к работе по выделению эфирного двойника. По мере набора опыта, продвигайтесь в более тонкие астральные слои. Если случайно вы попадете не в ту область, которую наметили, то по характеру окружающего вас пейзажа сможете понять, на каком плане находитесь.

Первый метод

Эфирный

Метод, который мы изучим вначале, открывает путь на эфирный план. Он имеет много преимуществ по сравнению с другими проекциями эфирного двойника. Главное - метод рчень безопасен. Эта система упражнений не требует оккультного знания, чтобы ей пользоваться. Когда вы освоите проекцию сознания по этому методу, вы гораздо легче научитесь входить на вышестоящие планы по другим методам. Если захотите, с эфирного плана вы сможете очень хорошо влиять и на людей, и на обстоятельства вашей жизни.

В этой системе вы не будете пытаться проходить сквозь стены, закрытые двери, летать или телепортировать. Не будете отходить далеко от своего физического тела. Вы все это

быстро освоите со временем, когда приобретете небольшой опыт. Но в самом начале ваш эфирный двойник будет делать движения, напоминающие естественные движения физического тела. Сначала вы будете ходить по кругу, по заранее выбранному маршруту.

Первое, что вам необходимо сделать - продумайте маршрут движения. Начинать движение нужно с того места, где вы спите, тело должно находиться в горизонтальном положении. Поднявшись с кровати, медленно продвигайте физическое тело вдоль стены. Лицом повернитесь к стене и замечайте каждую шероховатость, каждую выбоинку. Пройдите в другую комнату, или обойдите вдоль стены кухню и возвращайтесь к исходной точке так, чтобы кольцо маршрута замкнулось у вашей кровати. Двигаться желательно по часовой стрелке. Очень важно запомнить множество мелочей по маршруту движения, чтобы можно было легко вызвать их в памяти. Еще больше усилить запоминание маршрута вам помогут дополнительные символы, картинки или предметы, которые вы специально расположите вдоль пути следования. Сделайте восемь таких дополнительных пунктов концентрации внимания.

Первые пять дней, когда вы будете проходить весь маршрут, нужно останавливаться возле первого пункта и глядеть на символ 5 минут не отрываясь. Следующие пять дней глядеть на первый символ по 10 минут.

Потом еще пять дней нужно будет останавливаться напротив первого символа и смотреть на него не отрываясь по 15 минут.

Через 15 дней можно будет останавливаться напротив второго пункта и смотреть на него, не отрываясь, 5 минут. Время концентрации внимания на символе увеличивается на 5 минут через каждые 5 дней.

Прodelайте аналогичную работу со всеми восемью пунктами поочередно. Но не пытайтесь сократить эту подготовительную работу. Если бы попытались осуществить проекцию, не погрузив все эти «памятки» в подсознание, не запомнив до автоматизма маршрут, то вас постигнет неудача. Это подорвет вашу веру в собственные силы, пропадет желание заниматься и двигаться дальше.

Смысл повторяющегося смотрения на выбранные пункты маршрута будущей проекции состоит в том, что вы глядите на символы не только физическими глазами, но и эфирными, и астральными, и ментальными глазами. И когда эфирный двойник выйдет из тела, то он пойдет по заученному маршруту, потому что наша память тесно связана с тонкими планами. Вспомните для примера, как двойник императрицы Анны Иоанновны или двойник Ленина ходил по строго заученному маршруту.

При работе с тонкими планами тщательная подготовка является залогом успеха. Да и при

любом эзотерическом юта на самом деле делается во время подготовки к работе. Причина этого в том, что все на земном плане является обратным по отношению к эфирному плану. А эфирный план обратный по отношению к астральному. И так далее. На эфирном плане, когда создается вещь, то она создается в первую очередь, а средства ее создания появляются уже после того, как вещь создана. Причем, инструменты и материал для создания вещи возникают автоматически.

Кроме того, каждый день вы должны лечь на кровать, расслабиться и четко представлять, как эфирный двойник потихоньку приподнимается из вашего физического тела, садится на кровать, затем медленно встает и начинает движение. Вызовите в памяти ваш первый остановочный пункт. Минуты две продолжайте смотреть на возникшую в памяти картинку. Осознайте, что вы сейчас смотрите на Эфирный образ пункта остановки. Вспомните, что в это время вы проецируетесь. Затем представьте, как вы подходите к следующему пункту. И так проецируйте себя последовательно возле каждого пункта. Пройдя последний пункт, Представьте, как вы подходите к кровати и видите свое физическое тело. Лягте на кровать и погрузите эфирного двойника в тело. Выполняйте это упражнение три раза утром, когда только проснулись, и три раза вечером, перед сном.

На эту предварительную работу у вас должно уйти примерно 4 месяца. Запланируйте заранее день, когда вы будете осуществлять проекцию. Желательно, чтобы это выло в полнолуние или новолуние, на восьмой или на двадцать третий лунный день. В этот день вы должны сделать все, чтобы оградить себя от посторонних звуков и вмешательства других людей. Если вас прервут во время проекции, немедленно вернитесь в физическое тело.

Еще раз вкратце повторим основные моменты метода:

1. Выберите дома замкнутый маршрут, по которому вы будете ходить по кругу. Направление движения - по часовой стрелке. Начинаться он должен от вашей кровати. Ходите по нему каждый день и замечайте каждую мелочь. Замечайте то, что вы раньше никогда не замечали. Запомните этот маршрут так, чтобы легко вызвать его в памяти. Можете нарисовать план маршрута. Чтобы усилить запоминание выберите 8 - 10 точек на маршруте, которые имеют что-то характерное. Ваза, картина, трещинка в стене, черточка, углубление. Можно наклеить картинки или повесить символы.

2. Выбрав пункты и усилив их, встаньте напротив первого пункта и смотрите на него не отрываясь в первый день в течение 5 минут. И так проделать со следующими пунктами.

3. К 15 дню увеличьте это время до 15 минут у каждого пункта. Если сократите время, то

ничего не получится. Вы смотрите на предмет не только физическими глазами, но и эфирными, астральными и ментальными. Этот взгляд уходит в подсознание, а оно далеко не сразу воспринимает ваше желание проецироваться. Поэтому подготовительная работа должна быть столь длительной.

4. Можно усилить пункты разными запахами одеколонов, трав, звуками (повесить колокольчик, поместить там струну). Все органы чувств имеются также и в других телах, они запомнят и звуки, и запахи.

5. Работа. Лягте на кровать, расслабьтесь, закройте глаза. Вообразите первый предмет, усильте его звуком, запахом. Осознайте, что вы сейчас смотрите на эфирный образ пункта. Осознайте, что вы сейчас проецируетесь.

6. Затем представляйте каждый пункт $p^>$ очереди и проецируйте себя возле каждого из них последовательно до конца маршрута. Ходите вдоль стены по часовой стрелке, замыкая круг на кровати. Мысленно ходите по этому маршруту столько времени, сколько вам потребуется для того, чтобы пройти его точно и быстро и получить ощущение движения.

7. Когда вы получите ощущение движения, то добавьте к упражнению следующее: вообразите свое эфирное тело - копию физического - поднимающееся из физического тела с кровати и начинайте движение им по маршруту. Сначала вы будете видеть себя со

стороны, совершающим действие.

8. Когда вы попрактикуете это некоторое время и привыкнете к тому, что вы видите, как сами же совершаете действие, то вы в полной мере осознаете, что вы совершаете действие, будучи двойным.

9. После этого попытайтесь перенести свое сознание, свое «я» в ваш образ, за которым вы наблюдаете. Постарайтесь видеть глазами этого образа, почувствовать его вокруг себя, почувствовать себя в нем. Этот образ является вашим эфирным телом, а вы наблюдаете за ним глазами своего астрального двойника.

10. Удерживайте свое сознание в эфирном теле и идите по маршруту до конца, сохраняя себя в образе. Смотрите эфирными глазами, двигайте эфирными руками и ногами. Продолжайте это делать, пока не достигнете совершенства.

11. Однажды эфирное и астральное тела сольются в одно, у вас откроется третий глаз, и вы в действительности обнаружите себя в эфирном теле. В то же время вы будете осознавать свое физическое тело и знать, что вы - двойной и можете действовать в обоих телах одновременно.

12. Не уходите далеко от материального тела. Когда вы захотите вернуться в физическое тело, то идите к нему так, как вы шли бы в физическом теле. Подойдите к телу, пожелайте перенести свое сознание в лежащее тело. И тогда вы откроете физические глаза и

спросите себя: «Не сон ли это был? И это произошло со мной?»

13. Вы должны всегда работать в одиночестве в затемненном помещении, расслабившись, успокоившись, замедлив пульс. Не говорите о ваших оккультных занятиях ни с кем. Постепенно, по мере набора опыта, уводите своего эфирного двойника все дальше от материального тела, проходите сквозь стены, представляйте, как вы летаете в нем над землей.

14. Заведите толстый дневник и записывайте каждый день сделанную вами работу. Сопоставляйте плохие и хорошие периоды проекций с фазами Луны, с магнитными бурями, с расположением планет и с месяцами года. Сравнивайте свой рацион питания с удачными и неудачными выходами из тела.

Может быть, я слишком подробно передаю вам суть метода, слишком «разжевываю» и часто повторяюсь, но, уверяю вас, я делаю это только из благих побуждений: я очень хочу, чтобы у вас обязательно получилась проекция. Первый шаг всегда самый трудный, и неуспех охлаждает желание даже у сильных и смелых людей двигаться дальше по тернистому пути самопознания. Будьте настойчивы, терпеливы и не ленитесь.

Второй метод Сознательные выходы во сне

Во время снов наше сознание путешествует по астральным мирам. Во втором методе мы

рассмотрим упражнения по переносу сознания в астральное тело. Выход во время сновидения - это самый легкий и приятный способ астральной проекции.

Мы уже знаем, что у человека существует семь тел. Они живут своей жизнью и общаются с двойниками других людей, когда наше физическое тело спит. Жизнь на эфирном и астральном планах похожа на земную, она протекает у двойника как бы автоматически. Потустороннюю жизнь можно и нужно развивать так же, как физическую. Для этого нам следует полностью проснуться в теле своего двойника, привести его в порядок и организовать при помощи тонкого тела потустороннюю жизнь так, как мы этого желаем. В астрале можно сделать много такого, что кардинально повлияет на события, происходящие здесь на Земле. Многие высокоразвитые личности «бессознательно» строят свои счастливые сновидения, так как давно искоренили свои животные страсти и эгоистические желания. И события их астральной жизни со временем проецируются на физический план. В итоге, окружающим их людям кажется, что этим «счастливчикам» просто случайно везет.

Другие, в ком еще живут жадность, зависть, гнев, страх и прочие человеческие пороки, сами автоматически строят себе нехорошие сновидения и ужасные кошмары. И через некоторое время картины нижнего астрала материализуются в их и без того страшной и нелепой жизни. Вот

почему быть этически чистым человеком - выгодно во всех смыслах.

Для того, чтобы успешно проецироваться во сне, вам нужно освоить четыре простых вещи: научиться запоминать свои сновидения; научиться узнавать, что вы спите; развить свое критическое сознание; научиться «пробуждаться» во сне и начинать проекцию.

1. Многие не помнят своих сновидений и поэтому думают, что не видят снов. Но сны видят все, даже животные и растения. Вы, наверное, не раз замечали, как собака во время сна подергивает лапами или повизгивает, как будто убегая от кого-то. Ее астральные путешествия не менее реальны, чем сны людей. Наши сновидения быстро забываются из-за нечеткости следов, оставленных ими в памяти. Это происходит оттого, что у нас нет способности к критическому наблюдению за происходящим в астрале. В упражнениях по вспоминанию сновидений эта критическая способность - главный фактор.

Когда вы проснетесь после ночного отдыха, то сразу обнаружите, что помните многое из увиденного во сне.

Как можно быстрее сосредоточьтесь на этой памяти, постройте цепочку увиденных картин, стараясь не упустить слабые следы. Запишите в специальную тетрадь сначала ключевые слова и предложения, которые потом помогут вам восстановить общую панораму сна и мелкие детали. После месяца

такой тренировки, вы сможете легко вспоминать свои сновидения и записывать их. Заведите себе дневник снов и фиксируйте в нем как можно больше деталей. Этот объемный дневник периодически перечитывайте и вспоминайте старые хорошие сны.

2. Когда вы просыпаетесь утром или ночью, ваши сновидения еще стоят перед глазами. Попробуйте остановить пробуждение и опять заснуть. Перед вами будет выбор: либо посмотреть новый сон, либо досмотреть старый. Вы продолжайте смотреть прежний сон, но уже сохраняя некоторую степень сознания.

Теперь вам важно научиться наблюдать за развитием сновидения. Постарайтесь удерживаться в состоянии между бодрствованием и сном. Для этого можно держать приподнятой руку. Когда вы будете засыпать, рука станет падать и будить вас. На границе сна и яви вы будете осознавать сновидение. Пусть ваши сновидения идут сами по себе, а вы ничего не предпринимайте. Оставайтесь простым сторонним наблюдателем.

3. Следующий, самый важный шаг - развитие критической способности работы нашего сознания во сне. Для наглядности приведем пример обычного сновидения. Допустим, вам снится, что вы идете по городской улице. И видите странную картину: упряжка из четырех голубых верблюдов тащит

маленький пароход. Вы посмотрели на это и пошли дальше. Если бы вы увидели такую фантастическую картину не во сне, а на самом деле, то остановились бы и стали рассуждать: «Почему так, а не этак?» Вы прошли мимо этой ситуации во сне, потому что не можете сконцентрировать на ней свое внимание, осознать ее и действовать. Если вы проснетесь, то поймете, что видели сон, что осознавать ситуацию и действовать в ней не нужно. Если вы будете продолжать спать, то воспримете эту странную картину как естественную. Чтобы распознать любую фантастическую ситуацию во сне и начать действовать в ней, вы должны развить «критическую способность». Она заставит вас пробуждаться во сне и начинать проекцию на астральный план.

Слово «критический» происходит от английского слова «суждение». Когда вы начинаете судить о вещи, то в своем воображении вы согласовываете между собой ее части и детали.

Эта способность тесно связана с нашим бодрствованием. Мы будем учиться переносить эту критическую способность нашего земного ума в сновидения.

Для того, чтобы ваша критическая способность начала работать на внутренних планах, все, что вам нужно делать - это много думать об этом и сильно желать этого. Вы должны в своем воображении строить картину того, как вы просыпаетесь во сне и ваша критическая способность

начинает работать. Воображаемая картина должна быть динамичной и повторяющейся. Через несколько месяцев подсознательный ум воспримет команду и выполнит ваше желание.

Рассмотрим, как работает критическая способность. Для этого вернемся к нашему сну с пароходом. В состоянии бодрствования вы бы остановились, увидя на улице пароход, запряженный в четверку голубых верблюдов. В вашей голове возникло бы множество колючих вопросов: «Что это, реклама товара или крушение парохода? Тогда почему верблюды и откуда животные такого цвета? Что все это значит?» Масса подобных вопросов роилась бы у вас в голове до тех пор, пока вы не стали бы чувствовать себя неуютно и не предприняли бы попытку найти удобные ответы на свои жужжащие вопросы.

То же самое происходит и во сне. Когда критическая способность разовьется достаточно, дискомфорт от возникающих вопросов будет нарастать и нарастать до тех пор, пока вы не проснетесь в сновидении. Ваша критическая способность станет достаточно сильной, чтобы начать контролировать сон. Вместе с осознанием того, что вы спите, придет и понимание собственной двойственности. Придет такая ночь, когда вы увидите, что вы двойной: одно ваше тело принимает участие в событиях сновидения, а другое -

неподвижно лежит на кровати. Еще не один раз вы подойдете к такому состоянию между сном и раздвоенностью, прежде чем накопите достаточный опыт, чтобы идти дальше.

4. Понимая, что вы спите и знаете об этом, вы начинаете действовать в сновидении по собственному усмотрению, несмотря на окружающие вас странности. Фактически, вы находитесь не в астральной, а в эфирной проекции. Здесь вы можете ходить ногами по «земле» и критически исследовать все, что видите. Если хотите, то можете поискать Серебряный Шнур, который связывает вас с телом. Шнур не состоит из какого-либо вещества, это вид потока сознания, текущий обратно к физическому телу. Если не увидите Шнур, то можно его слегка визуализировать воображением. Тогда он проявится. Когда будете визуализировать, то представляйте Серебряный Шнур, выходящий из живота вашего эфирного тела и входящий в физический живот чуть выше пупка.

Вещи, которые будут вас окружать в сновидении, являются эфирными двойниками вещей, существующих в это время на Земле. Они будут немного расплывчаты и перемешаны, потому что на внутренних планах не существует времени в физическом смысле. Там все вещи существуют одновременно. То есть, вы увидите вещь, когда она еще новая, и ее же, когда она уже начала разваливаться от старости.

Старая и новая вещь занимают один объем, поэтому границы предметов размыты. Границы тел людей и животных будут также несколько размыты.

«Ужасы» первых проекций

В течение первых нескольких проекций сосредотачивайтесь на работе своего эфирного тела. Не старайтесь сразу начинать глубокое исследование окружающего вас мира. Действуйте спокойно и не спеша. Будьте уверены, что никаких неприятностей с вами не произойдет.

Многочисленные неприятности и ужасы, поджидающие новичков на тонких планах - любимая тема оккультной литературы. Все книги по магии начинаются с запугивания читателей различными бедами, встречами с враждебными чудовищами и возможностью невозвращения или возвращения частичного. Но большинство этих так называемых «ужасов» происходит из-за того, что практикующий постепенно переходит границу между планами и не замечает этого. Пейзажи пограничных областей тонких миров очень похожи между собой. Однако на каждом плане действуют свои законы движения и существования. Там, где следует лететь, не стоит пытаться идти. Иногда, при пересечении границы планов во сне, ваши ноги вдруг наливаются свинцом и отказываются вам повиноваться. Каждый шаг дается все труднее и труднее. Если вы не знаете, что пересекаете границу,

то возникает испуг. От этого вам начинает казаться, что кто-то сзади гонится за вами, и вы мысленно строите образ преследователя. Чем больше вы насмотрелись фильмов ужасов по телевизору и начитались всякой «чернухи», тем страшнее чудище вы придумаете и представите. А в нижнем астрале любая мысль мгновенно материализуется. И вот вы уже создали ужасного монстра, который вас настигает и душит. В итоге вы просыпаетесь от этого кошмара в холодном поту. Постоянные плохие мысли создают в астрале устойчивую мыслеформу, которая проецируется на земную жизнь.

Согласитесь, ваш немотивированный страх за свою жизнь - вот единственная причина всех ночных ужасов и кошмаров. Когда человеком руководят эгоистические чувства, а не духовный разум, то он постоянно подвержен необоснованному страху смерти, поэтому и жизнь его полна бед.

А вот еще один закон тонких миров: «Когда вы совершите проекцию на эфирный план и пробудете там некоторое время, то у вас возникнет очень сильная тяга проецироваться снова и снова на следующие внутренние планы!»

Допустим, ваши ноги на эфирном плане налились свинцом и идти становится все труднее. Знайте, что это вы автоматически спроецировались в область нижнего астрала. Оттолкнитесь от «земли» - и вы взлетите. Сначала у вас произойдет серия длинных

парящих прыжков. Прыжки будут становиться все длиннее и длиннее, затем вы будете лететь над самой поверхностью «земли», потом взмоете птицей в «небо». Через некоторое время вы уже спроецируетесь в ту область астрала, где любое перемещение будет совершаться по вашему желанию мгновенно. Нужно будет только представить себе то место, куда вы хотите попасть. Давайте еще раз повторим, как вы должны себя вести при пересечении границы планов. Допустим, вы находились в состоянии между сном и бодрствованием и совершили проекцию. Вот вы идете по эфирному плану и ваши ноги отказываются вам повиноваться. Здесь ваша критическая способность должна вам сказать, что вы перешли границу плана. Не надо больше пытаться двигать частями тела и эфирными мускулами. Усилием воли пожелайте подняться с «земли», затем таким же желанием-волей направьте себя вперед или в любом направлении, куда вам хочется лететь. Когда вы полетите, как птица, то не следует бояться падения. Даже если вы и упадете на «землю», то вы никогда не разобьетесь, а отскочите от нее, как резиновый мячик, целый и невредимый.

В эфирном плане по мере удаления от тела у некоторых новичков начинает слегка побаливать голова. Эта боль нарастает в зависимости от удаления, и некоторые путешественники из-за этого возвращаются в тело. Причина

головной боли та же - пересечение границы планов.

Когда вы впервые входите на внутренние планы по методу сновидения, медитации или самогипноза, то происходит много смешного. Какофонией, которую вы раньше никогда не слышали, сопровождается ваш переход-рождение на эфирный план. Лязг, треск, стуки, грохот, голоса, выкрикивающие различные имена, в том числе и ваше, постоянные звонки в дверь и громкие взрывы - все это вы можете слышать даже во время упражнений. Например, я перед первыми проекциями часто слышал звонки в дверь, хотя мой звонок был отключен. Я открывал дверь, а там - никого. Потом женские голоса называли меня по фамилии и говорили громкие слова. Затем мяукала кошка. Перед тем, как эти звуки прекратились, я слышал щебет птиц и шорох листвы. Единственный звук, который я сейчас слышу постоянно - это тихий равномерный свист в обоих ушах. Такие звуки будут сопровождать и вашу работу, и вы со временем перестанете обращать на них внимание.

Чтобы понять причину возникновения этой какофонии, давайте вспомним, что физический мир мы воспринимаем с помощью пяти органов чувств. Фактически мы создаем себе окружающий нас мир с помощью зрения, осязания, слуха, обоняния и вкуса. При осуществлении проекции на тонкие планы мы должны будем взять эти чувства с собой. Без

этого мы не сможем «нормально» там жить и работать. В первую очередь мы переносим в тело своего двойника зрение, потом переносим туда чувство - осязание и кинестезию, когда пытаемся шевелиться и ходить. Эти чувства сильно связаны между собой, поэтому их перенос и не привлек нашего внимания. Но как только мы начали переносить в эфирного двойника чувство слуха, началась смешная какофония. Слухом в повседневной жизни мы пользуемся значительно реже, чем зрением и осязанием, поэтому при замене физического механизма управления этим чувством на эфирный механизм, операция проходит не так гладко, как с предыдущими двумя чувствами. При переносе нарушается равновесие процессов передачи звуков, что и порождает столь необычное звучание. Поэтому не надо бояться голосов «с того света». Со временем эфирный и физический механизмы «притираются», и смешные звуки, пугающие некоторых новичков, исчезают.

Чувства запаха и вкуса вы перенесете в своего двойника в последнюю очередь, поэтому никаких осложнений с этим у вас не должно быть.

Когда вы будете путешествовать по нижнему астралу, то вам будут встречаться города и леса, деревни и реки. Сначала вы будете входить в каменные здания через двери. Позже, когда наберетесь опыта, вы сможете проходить сквозь

стены и запертые двери. Будут моменты, когда вы не сможете пройти сквозь стену - это говорит о том, что ваша критическая способность на этот раз не проснулась. Когда проходишь сквозь стену, то возникает странное ощущение, как будто вас пронизывает душ «шарко».

Почти все люди могут покинуть свое тело сознательно и отправится в астральное путешествие, но нужна вера в себя. Надо настойчиво повторять себе каждый день, сто вы это можете и обязательно представлять, как вы это делаете. Тогда подсознание исполнит ваше желание. Страх является самым большим препятствием к сознательной проекции. Некоторые люди боятся, что умрут, или их тела займут какие-то другие существа, пока они путешествуют в астрале. Пока вы не боитесь, никто не сможет навредить вам в тонких мирах или занять ваше физическое тело. Единственное, чего вам действительно нужно бояться - это собственного страха!

Злые элементали

Все плоскости астрала густо населены различными существами. В нижнем астрале вы можете встретить добрых фей, духов природы и разнообразных элементарей. Элементали - это уплотненные мыслеформы, наделенные небольшим сознанием. Со временем некоторые из них, может быть, станут животными и людьми на Земле, но на данной стадии развития они имеют неприятный и

отталкивающий вид. Это самая примитивная форма духовной жизни. В астральном мире элементали соответствуют земным обезьянам. Они любят пугать путешественников, кричат, корчат ужасные рожи, угрожающе размахивают волосатыми лапами. Но самое главное - они не могут причинить людям никакого вреда. Если путешественник испугается, то элементали обрадуются, так как они питаются энергией, выделенной человеком при испуге. Элементали окружают его и начнут кричать и строить гримасы еще сильнее. Но ни один из них так и не дотронется до тонкого тела человека. Главное - не обращать на них внимания и идти своей дорогой. У вас есть всего лишь один шанс из ста увидеть этих тварей, так как обычно они кишат только на самом дне нижнего астрала. А вы будете проецироваться значительно выше этой области - туда, где живут ваши родственники и друзья, где стоят красивые города и страны. Вы будете посещать огромные библиотеки, читать иностранные книги, и все языки мира будут вам понятны. Более того, вы будете понимать язык зверей и птиц, деревьев и рыб, сами лепить из «глины» и оживлять новых животных. Вы окунетесь в прошлые эпохи, познакомитесь с царями Атлантиды и Лемурии и узнаете подлинную историю человечества, которая очень сильно отличается от истории, изложенной в современных учебниках.

Третий метод

зеркальный

При работе с этим методом астральной проекции вам понадобится большое зеркало (чем больше, тем лучше), которое можно будет подвешивать к потолку над кроватью. Потребуется проделать длительную подготовительную работу, которую мы разделим на три части:

1. Детально запомнить три своих разных зеркальных отражения.
2. Научиться полному расслаблению.
3. Составить себе мантру и погрузить ее в подсознание.

Зеркальные отражения

Для вашего успеха в астральной проекции нужно научиться хорошо представлять, как ваш двойник выходит из тела и парит над вами под потолком. Для этого повесьте большое зеркало над кроватью параллельно потолку на высоте примерно один метр над вашей постелью. Слегка затемните комнату плотными шторами, создайте тишину. Лягте на кровать и смотрите в зеркало на свое отражение в течение 15 минут. Запоминайте каждую мелочь, каждую черточку своего лица, пока не потеряете чувство реальности. Изучайте свои глаза, нос, губы. Представьте, что ваше «Я» находится в зеркале и оттуда, с потолка, изучает физического двойника. Убедите себя, что вы там, внутри зеркала. Упражнение нужно делать примерно один месяц, по 15 минут каждый день.

Затем перевесьте зеркало, поднимите его под самый потолок

на расстояние 1,5 - 2 метра от кровати. Делайте то же самое, изучайте свое лицо, представляйте, что вы в зеркале.

Это упражнение нужно делать каждый день по 15 минут в течение двух месяцев.

В третий раз перевесьте зеркало в дальний верхний угол комнаты так, чтобы вы, лежа на кровати, могли бы видеть свое зеркальное отражение. Делайте то же самое, смотрите на себя, запоминайте. Это упражнение нужно делать по 15 минут каждый день в течение трех недель. Все это время перед сном визуализируйте картину того, как из вас медленно поднимается астральный двойник. Призрак зависает над вами на высоте 1 метр, вашими глазами видит вас, лежащего в кровати, затем летит еще выше и зависает под потолком. Оттуда он опять пристально рассматривает вас, лежащего на постели. Далее астральный двойник летит в угол комнаты, где висит зеркало, оттуда призрак долго наблюдает за вами. Все это вы должны отчетливо представлять себе с закрытыми глазами. Затем тонкий двойник должен возвращаться тем же путем в ваше физическое тело.

Упражнение релаксации

1. Лягте на свою кровать. Заземлитесь.

2. Расфокусируйте взгляд, полузакройте глаза, глядите туманным взором сквозь предметы. Очень важно расслабить мышцы глаз, без этого никакой релаксации никогда не получится.

3. Успокойте дыхание. Дышите ритмично: 8 секунд - вдох, 8 - выдох. (Постепенно с каждой неделей прибавляйте по одной секунде к вдоху и выдоху).

4. Расслабьте все мышцы лба, потом лица. Затем расслабляйте все мышцы тела, начиная с кончиков пальцев ног.

5. Потом представьте, что ваши ноги медленно заполняет вода. Сначала правая нога наливается водой, нога становится все тяжелее, тяжелее. По мере наполнения водой, мышцы ноги расслабляются. Затем вода заполняет левую ногу, потом низ живота, грудь, руки, голову. Все члены тела становятся все тяжелее, все более расслабленными. Тело все больше давит на кровать.

6. Когда заполните все тело «водой», проверьте мысленным взором еще раз все свое тело, начиная с пальцев ног - не осталось ли где-нибудь напряжения. Прodelав это, можно закрыть глаза и сказать: «Я полностью расслаблен. Мое сознание освобождено от тела». Представьте себе, что все мышцы размякли и стали тяжелыми.

7. Продышав ритмически в течение 10 минут, переходите на поверхностное дыхание. Оно состоит из очень короткого незаметного вдоха и такого же незаметного выдоха. Нужно стараться так незаметно

вдыхать и выдыхать, будто бы вовсе и нет никакого дыхания. Так затаивайте дыхание в течение последующих 10 минут. Периодически проверяйте расслабленность всех мышц тела. Представляйте, что тело становится все тяжелее, все больше давит на вашу постель.

Не пытайтесь достичь расслабления мускулов усилием воли. Вы должны только представлять себе это полное расслабление. Релаксируясь так, вы заметите, что всякий раз, как только чуждая мысль будет проскальзывать в ваш ум, ее всегда будет сопровождать легкое сжатие мускулов. Поэтому концентрируйтесь только на идее расслабления. Неустанно возвращайте вашу мысль к идее размякших, расслабленных мускулов. Успехи придут далеко не сразу, кто-то освоит упражнение через три месяца, кто-то через год. Поэтому не нервничайте, но неустанно представляйте себе желаемый результат, как уже достигнутый. В конце концов полное расслабление организма вызовет у вас нужное ощущение. Запомните его.

Вы спросите, как узнать, что получено достаточное расслабление тела? В обычном состоянии мышц их движение следует сразу же за волеизъявлением: я хочу поднять руку - я ее тотчас поднимаю. Размякший мускул не способен немедленно выполнить приказ мозга. При достаточной релаксации рука не может выполнить приказ мозга в течение минимум 60-ти секунд. Но нужно стремиться к результату - 5 минут.

Независимо от своей исключительно важной роли в эзотерическом обучении, релаксация представляет собой огромную выгоду

в обычной жизни. Она позволяет избавиться от большой усталости в течение пяти минут. Расслабление мышц необходимо для всех эзотерических упражнений. Многие техники магии и йоги, которые считаются исключительно опасными, опасны только потому, что люди, практикующие их, не расслабляют или плохо расслабляют свой организм перед началом упражнения. Все школы йоги говорят, что нужно достичь максимального спокойствия духа перед началом упражнения. И многие ученики встречаются непреодолимую трудность именно в этом. Мы уже говорили в главе «Каузальное тело» о том, как все тела человека взаимосвязаны. Поэтому при достижении полной релаксации физического организма душа успокаивается автоматически за спокойствием тела. Запомните: возбуждение духа и нервов невозможно, когда мускулы полностью расслаблены. Данное упражнение релаксации тела является одним из основополагающих в методах проекции астрального двойника, в йоге, гипнозе, аутотренинге, шаманизме, магии, высших техниках оккультизма и других эзотерических практиках.

Составление мантры

Жрецы, священники и маги, колдуны и шаманы – все они пользуются мантрами или иначе сказать – внушениями. И древние и современные оккультисты применяли и применяют молитвы, заклинания, чтобы путем гипнотического словесного внушения подчинить своему рассудочному уму подсознательный ум. Подсознание в тысячу раз больше и умнее рассудка,

поэтому оно не подчиняется приказам логического ума. Но если построить в уме какую-то мыслеформу и при этом повторять какие либо слова, причем, не важно какие, то через месяц ежедневных визуализаций желаемого подсознание начнет медленно воспринимать просьбу рассудочного ума. И в конце концов сознание выполнит любую просьбу. Вы должны будете составить для себя примерно такую мантру: «15 августа в 16 часов я лягу на кровать расслаблюсь и выйду из физического тела в своем астральном двойнике. Я буду путешествовать в астральном мире, и запоминать, буду делать все осознанно. Потом я вернусь в тело и ничего не забуду из того, что видел в астральном мире». Ну конечно, число и месяц, а также время дня вы выберете сами. Лучше всего, чтобы этот день совпал с полнолунием или новолунием. Трижды в день, утром в обед и вечером повторяйте эту мантру вслух. Чтобы мантра сработала, она должна повторяться как можно чаще. Но этого недостаточно. Во время чтения мантры вы должны визуализировать картину выхода вашего астрального тела из физического, мысленно создавать картину движения призрака.

Проекция

Заранее выберите такой день для проекции, чтобы в это время поменьше встречаться с людьми. В этот период у вас не должно быть никаких конфликтов или отвлекающих мыслей. Лучше просидеть весь день дома в одиночестве. Если вы спокойно провели день, то к вечеру затемните комнату толстыми занавесками, медленно разденьтесь и лягте на кровать. Повторите свою мантру,

визуализируйте ее. Полностью расслабьтесь, как написано в упражнении релаксации. Постарайтесь замедлить пульс. Полежите так минут десять.

Теперь представьте, что вы выталкиваете из себя астрального двойника. Почувствуйте, как он медленно поднимается из вас. Тело от этого слегка вибрирует и зудит. Вот он завис над вами и смотрит на вас вашими глазами. Вспомните свое первое зеркальное отражение. В этот момент вы увидите себя, лежащим на кровати с закрытыми глазами. Осмотрев свое физическое тело, продолжайте подниматься волевым усилием. Представьте, как вы летите к потолку, оттуда глядите на свое тело, потом летите в угол и из угла наблюдаете обстановку в комнате и себя. И это произойдет. Не пугайтесь, спокойно исследуйте свою комнату, попробуйте взять книгу, открыть шкаф, включить свет. Вы увидите, как ваши руки проходят сквозь предметы. Попробуйте пролететь сквозь стену. У вас получится. Огляните себя и найдите серебряную струну, соединяющую вас с физическим телом. Потрогайте ее. В первый день путешествия не отходите далеко от своего физического тела. Когда вы приобретете небольшой опыт, то будете передвигаться в астральном теле со скоростью мысли. Вам не нужен будет кислород, чтобы путешествовать под водой или по другим планетам. Вы сможете мгновенно переместиться в любое место на Земле и в Космосе.

Четвертый метод метод падения

Для развития способностей сознательного выделения астрального

двойника вам следует иметь сильную волю и умение сосредотачиваться. Те люди, которые летают во снах, лучше предрасположены к астральным путешествиям, чем другие, видящие «обычные» сны.

Основным фундаментом для сознательных астральных проекций является наличие у человека ясновидения. Ясновидение приобретается при помощи открытия шестой чакры. Эту чакру называют «Третий глаз», «Глаз Шивы», «Аджна-чакра». Если человек развивает свое воображение при помощи специальных упражнений, то «Третий глаз» постепенно открывается. Причем, развить воображение можно до такого уровня, когда «воображаемое» становится астральной или ментальной материей, а в некоторых случаях и физической (создание «тульпы» - человека-слуги). Поэтому приготовления к выходу из физического тела в четвертом методе начинают с подготовительных упражнений по развитию воображения.

Подготовительные упражнения

В главе «Упражнения на видение ауры» я вам в числе прочих рассказал о семи упражнениях для развития воображения. Для того, чтобы проекция обязательно получилась, здесь эти семь упражнений мною усложнены.

Первое упражнение. Возьмите простой предмет, поставьте его на уровне глаз на расстоянии примерно 2 метра. Пусть это будет чашка. Закройте глаза, представьте себе белое, пустое светящееся пространство. Держите четкий образ вашей чашки перед мысленным взором 4 минуты. Потом откройте

глаза и 3 - 5 минут созерцайте предмет. При этом не думайте о чашке, а просто смотрите сквозь нее, как будто вы смотрите в даль, пытаясь охватить предмет в целом. Закройте глаза и представьте себе эту чашку в воображении, поместив ее в белое светящееся пространство на 3 - 5 минут. Упражнение нужно проделать десять раз, стараясь выполнять его спокойно, не напрягаясь, без усилий воли.

Второе упражнение. Лежа в постели, перед сном, закройте глаза и представьте себе черную цифру «1» на белом фоне. Держите в воображении образ цифры несколько минут. Единица может изменяться в форме, уплывать, уменьшаться - спокойно возвращайте ее на прежнее место в первоначальном виде. На следующий день таким же образом представьте цифру «2». Держите двойку в своем воображении до тех пор, пока образ не будет четко фиксироваться. На следующем этапе этого упражнения удерживайте сочетания цифр «12», потом «34» и так далее. Потом удерживайте в своем воображении уже три цифры. Тому, кто сразу сможет удерживать на мысленном экране 5 и более цифр, проекция астрального тела дастся легко. Работайте дальше, доведите количество удерживаемых в воображении цифр до десяти. То есть вы должны видеть на мысленном экране такую картинку: «1234567890». Затем поработайте с таблицей умножения. Держите перед собой таблицу и смотрите на нее в течение 4 минут. Закройте глаза и представьте всю таблицу умножения целиком. Окиньте все столбцы цифр своим мысленным взором. Откройте глаза, сравните представленную картинку с

настоящей таблицей. Упражнение способствует развитию концентрации внимания, расширению объема восприятия, улучшению памяти.

Третье упражнение. Представьте себе небольшой красный квадрат, зафиксируйте его в воображении. Теперь представьте, что квадрат увеличивается в размерах, расходится гранями в бесконечность. Теперь перед вами красное пространство, созерцайте его. На следующий день сделайте такой же опыт с оранжевым пространством. Затем с желтым, зеленым, голубым, синим и фиолетовым. Научившись этому, перейдите к более сложным вещам. Представьте себе сначала красный цвет, плавно переходящий в оранжевый, оранжевый переходит в желтый и так до фиолетового. Затем от фиолетового нужно вернуться назад. Потом представьте себе табун красных лошадей, скачущих по зеленой траве на запад. Им навстречу движется караван фиолетовых верблюдов. Кожа лошадей постепенно становится оранжевой, желтой и так далее до фиолетовой. Кожа верблюдов наоборот меняет свой цвет от фиолетового до красного. В момент встречи стадо красных верблюдов проходит сквозь табун фиолетовых лошадей. По мере того, как животные расходятся в разные стороны, их окраска принимает первоначальные цвета.

Четвертое упражнение. Представьте себе синий теннисный шарик. Начинайте вращать его в пространстве по часовой стрелке. Представьте, как шарик вылетает из вашей головы и летает по комнате. Разместите шарик напротив вашей переносицы, смотрите на него.

Осторожно попытайтесь мысленно войти в него, почувствовать себя в его размере, форме. Затем отлетите в синем шарике от тела на один метр вверх и смотрите на мир с этой точки. Вы должны увидеть внизу свое тело, стены комнаты, мебель, близкий потолок. Это упражнение нужно проделывать сидя в кресле или лежа на кровати, так как возможен произвольный выход в астральный мир. Крайне важно во время упражнения не терять контроля над собой. Почувствовав что-то неладное, сразу же открывайте глаза.

Пятое упражнение. Посмотрите внимательно на любой простой предмет. Закройте глаза, попытайтесь увидеть тот же предмет на том же месте. Откройте глаза, сравните воображаемый предмет с настоящим. Опять закройте глаза. Откройте. Добивайтесь максимального тождества физического предмета и воображаемого. Теперь сядьте напротив зеркала. Глядите на свое отражение минут пять. Закройте глаза, представьте свой образ. Откройте глаза, сравните полученный образ с зеркальным отражением. Добейтесь тождественности картинок. По мере освоения упражнения рассматриваемые предметы должны становиться все сложнее. После полного освоения этого упражнения вы сможете смотреть на человека с закрытыми глазами и видеть его ауру и все внутренние органы его организма.

Шестое упражнение. Учитесь с открытыми глазами создавать в пространстве какой-нибудь мыслеобраз. Например, представьте, что у вас на столе разбросаны стопки книг разной толщины и с красивыми

цветными обложками. Постарайтесь увидеть сначала пять книг, потом десять, двадцать.

Седьмое упражнение. Совершайте мысленные путешествия. Представьте, как вы прошли по комнате, залу, кухне, вышли в коридор, вернулись. Потом представьте, что вы - призрак. Вы вышли из тела и летаете по комнате. Увидьте обстановку комнаты, зала, кухни. Потом пройдите и сравните воображаемую картинку с действительной. Опять в своем воображении выйдите из тела и пролетите по тому же маршруту. Добейтесь полной тождественности воображаемой картинки и действительной.

Обязательно ведите ежедневные записи своих ощущений в каждом проделанном вами упражнении.

Опыты с астральной проекцией следует предварить примерно трехмесячными занятиями вышеизложенными упражнениями. Еще вам потребуется выработать в себе «ощущение падения». Для этого подойдут качели, ныряние в воду с вышки или трамплина. В крайнем случае можно поупражняться так: вставайте на табурет и прыгайте с него на пол. Запомните ощущение полета. Затем представляйте, что вы падаете в пропасть, вызывая в себе ощущение падения.

Каждый день 15 - 20 минут представляйте, что вы падаете в бесконечность, вызывая в себе ощущение падения.

В следующем упражнении нужно заткнуть уши ватой. Вату намочите водой, чтобы вода попала в глубину ушей. Тогда вы ничего не будете слышать. Лягте на свою кровать, расслабьтесь, закройте глаза. Закройте

глаза и заткнуть уши ватой необходимо, чтобы отключить внешние раздражители. Теперь представьте, что вы встали с кровати и пошли по комнате, вышли на кухню, в коридор и вернулись назад. При этом как можно отчетливее старайтесь видеть детали комнаты и свое лежащее физическое тело со стороны.

Для того, чтобы хорошо представлять свое тело со стороны, повесьте на стену напротив кровати зеркало. Возьмите маленькое зеркальце и лягте на кровать. При помощи двух зеркал постарайтесь увидеть свое лежащее тело сбоку. Запомните все мелкие детали тела. Закройте глаза и увидите себя в воображении. Откройте глаза и сравните мысленный образ с зеркальным отражением. Добейтесь полной тождественности.

Чтобы отчетливо визуализировать обстановку своей комнаты, каждый день по 15 минут гуляйте по ней вдоль стен по направлению часовой стрелки, старательно запоминайте мельчайшие штрихи. На этом подготовительная работа заканчивается.

Падение

За месяц до опыта с выходом астрального тела вы должны наметить день и час, когда собираетесь произвести проекцию. Запишите дату в дневник. Каждый день отмечайте в своем дневнике, что до проекции осталось столько-то дней и столько-то часов. В результате такой психологической настройки проекция астрального тела обязательно произойдет.

В назначенный день и час затемните свою комнату, заткните мокрой ватой уши, лягте на кровать, расслабьтесь (упражнение релаксации

было описано в предыдущей главе), закройте глаза. Сконцентрируйтесь на шестой чакре, забыв о физическом теле. Желая выделить астральное тело, мгновенно напрягите все мускулы вашего физического тела и продержите их в таком состоянии 4 секунды. Затем полностью резко расслабьтесь, вызвав в этот момент ощущение падения в бездну. После этого вы должны увидеть себя лежащим на кровати со стороны. Это вышел ваш астральный двойник и вы смотрите на физический мир его глазами. Медленно пройдите по квартире в тонком теле двойника. Попробуйте летать, проходить сквозь стену. В первый день длительные прогулки в тонком теле не рекомендуются. В следующий раз вам можно прогуляться возле дома по улице. Потом начинайте летать. Сначала поднимайтесь невысоко над землей и летайте с небольшой скоростью. Вас никто из людей не увидит, а вы будете видеть всех. Не бойтесь пролетать сквозь стены. Стоит засомневаться в своих способностях - и вы отскочите от стены, как мячик. Помните, что телепортация, телепатия, ясновидение и другие «сидхи» являются естественной функцией астрального тела. Осваивать их нужно бесстрашно, но постепенно. Вернувшись в физическое тело, немедленно зафиксируйте все свои наблюдения и переживания в толстом дневнике.

Пятый метод создание тела света

Физическая жизнь каждого человека - всего лишь грубая развертка событий его жизни на внутренних планах. Поэтому вы не сможете успешно развиваться и

процветать на Земле, если не овладеете работой в тонких областях Вселенной. Жизнь большинства людей на внутренних планах протекает бессознательно, автоматически и инертно. Теперь вы будете учиться тому, как жить «на том свете» осознанно и эффективно.

В главе «Создание тела Света» я расскажу о том, как создавать на внутреннем плане теленоситель, который вы можете использовать как для астральной проекции, так и для многих других целей. Такое тело строится из материала астрала. Эта материя светится собственным светом, и чем на более высокие астральные подпланы попадает человек, тем сильнее свечение. Такое внутреннее свечение материи есть на всех планах. На эфирном уровне свечение довольно слабое. При уходе с нижнего астрала «вверх» свечение усиливается, а светящиеся точки увеличиваются. При переходе на ментальный план все вокруг становится светом и цветом, и в ослепительном радужном сиянии все формы исчезают.

Еще один эффект тонких планов состоит в том, что материя будет вам казаться движущейся или медленно текущей вокруг вас, как во время головокружения. Начиная с области эфира и выше подвижность материи будет нарастать. Со временем вы научитесь определять по интенсивности движения и свечения материи ту область тонкого мира, где вы находитесь.

Три этапа

Для создания «Тела Света» вы должны разделить всю свою работу на три этапа: 1. Выучить «Рубиновое упражнение» 2. Создать тонкое тело из материала астрального плана. 3.

Перенести свое сознание в созданное вами «Тело Света».

1. Когда человек длительное время повторяет какие-либо слова или действия, то он постепенно погружается в гипнотическое состояние, называемое трансом. В трансовом состоянии легче всего войти на тонкие планы. В повседневной жизни телом человека руководят два разума - логический ум и подсознание.

Рассудочный ум можно сравнить с несмышленным пятилетним ребенком, а подсознание - со старым всезнающим дедом, потому что соотношение разума между ними - один к тысяче в пользу деда. Пятилетний внук пристаёт к старику со своими глупыми вопросами и детскими просьбами, а дед только кивает головой. Он ничего не делает, так как знает, что через час мальчик забудет о своих слезных просьбах и вопросах и начнет приставать к нему с новыми глупостями. Если внук будет просить деда об одном и том же в течение нескольких месяцев, тогда старик решит, что в просьбе и правда есть что-то жизненно важное для ребенка. Дедушка хитро улыбнется, погладит хныкающего мальчугана по голове и исполнит желание внука.

Люди давно использовали для включения подсознания повторяющиеся месяцами одни и те же слова. Они называются мантрами. Не важно, понимаете ли вы смысл этих слов, с какого языка они пришли; не существенно, слова ли это или просто произвольный набор звуков - важно то, о чем вы думаете при этом. Произнося одну и ту же молитву каждый день, вы строите мыслеформу, которая медленно погружается в

подсознание в подсознание. Важно ваше желание и непоколебимая уверенность в том, что мантра сработает.

Для самогипноза в методе «Тело Света» я использовал мантру «Ом мани падмэ хум» и пранояму «анулема-вилема», описанную в главе «Метод йога». А потом создавал тульпу (так называется «Тело Света» на санскрите). До этого у меня уже был небольшой опыт астральных путешествий и мантра срабатывала.

У начинающих столь короткое заклинание может и не успеть включить подсознательную волю. Этот классический оккультный метод «Создание Тела Света» взят из тайной еврейской книги «Каббала». Там одной большой мантрою является упражнение «Каббалический крест» и «Рубиновое упражнение». Они расписаны в «Каббале» очень подробно и хорошо, и я вам просто перескажу, что и как делать.

Каббалический крест

1. Прикоснитесь ко лбу и скажите АТОР (Ты есть)
2. Прикоснитесь к нижней части груди и скажите МАЛКУТ (Царство)
3. Прикоснитесь к правому плечу и скажите ВЕ-ГЕ-ВУРАХ (и Сила)
4. Прикоснитесь к левому плечу и скажите ВЕ-ГЕДУ-ЛАХ (и Слава)
5. Соединяя вместе ладони перед грудью, скажите ЛЕ-ОЛАХМ (вовсеки АМИНЬ)

Крест является введением в следующую часть:

6. Сделав крест, встаньте лицом на Восток. Визуализируйте в своей правой руке стальной кинжал. Прочертите им в воздухе пятиконечную звезду. Звезда расположена одной вершиной вверх и

двумя вниз. Вычерчивание начинается с левого нижнего угла - вверх, затем в правый нижний угол, в левый горизонтальный, в правый горизонтальный и обратно в левый нижний. Эта фигура называется пентаграммой.

7. Закончив чертить звезду, пронзите ее кинжалом в центре, говоря YHVH (Произносится ЙОД-ХЕХ-ВАВ-ХЕХ)

8. Продолжая держать кинжал на вытянутой руке, повернитесь лицом на Юг. Таким же образом начертите другую звезду и скажите ADNI (АХ-ДОН-НАЙ)

9. Повернитесь на Запад, начертите звезду и скажите ANIH (ЕХ-ХЕ-ЙЕХ)

10. Повернитесь на Север, начертите звезду и скажите AGLA (АХ-ГАЛ-ЛАХ)

11. Вернитесь в исходное положение лицом на Восток. Вытяните руки в виде креста в сторону Востока и скажите:

«Передо мной Рафаэль. Позади меня Габриель. Справа от меня Михаэль. Слева от меня Ауриэль». «Передо мной горит пламенем Пентаграмма, а позади меня сияет шестилучевая звезда».

12. Повторите каббалический крест.

Проделанная работа называется «Рубиновое упражнение». Вам предстоит хорошо выучить это упражнение, так как оно применяется и еще в некоторых методах астральной проекции. Выучите его так, чтобы вы могли повторить его быстро, без путаницы. Потом начинайте визуализировать цвет.

Когда будете представлять кинжал, визуализируйте его на фоне

голубого пламени. Будете вычерчивать звезду, ее контур тоже вообразите на фоне голубого пламени. Потом начертите круг, в середине которого вы будете стоять. Он тоже должен гореть бело-голубым пламенем. Когда «Рубиновое упражнение» будет закончено, вы должны стоять в центре круга из голубого пламени с четырьмя звездами из голубого пламени на каждой из сторон света.

У вас будут периоды, когда работа будет идти легко, иногда упражнение будет делать тяжело. Записывайте эти периоды в своем толстом дневнике и отмечайте лунные и магнитные дни.

Примерно через две недели, когда вы немного освоите «Рубиновое упражнение», добавьте перед завершающим каббалическим крестом следующее:

Вы стоите лицом на Восток. Произнесите имя ЕУРУС (Е-У-РУС). Увеличьте в размерах звезду синего пламени и визуализируйте сквозь нее следующую картину. Прекрасная утренняя заря. Нежные розовые облака. Восток - это область Воздуха. Архангела Воздуха зовут Рафаэль. Это к нему вы сейчас зывали. Поэтому постарайтесь почувствовать воздух, пусть он омоет ваше тело. Вообразите и почувствуйте мягкий и прохладный утренний ветерок, веющий с розовых облаков и освежающий вас. Имя этого восточного ветра Еурус. Позовите его еще раз.

Через некоторое время мягко выведите из сознания Восток и перейдите к Югу. Скажите НОТУС (НОТУС). Юг - это область огня, поэтому визуализируйте тропики.

Представьте себе синее море, белые волны, бьющие о скалистые коралловые рифы, листья пальм,

развевающиеся на теплом ветру. Почувствуйте мягкое тепло, исходящее из этой области. Пусть Юг прогреет вас насквозь. Когда закончите, уберите картинку из сознания.

Повернитесь на Запад и скажите ЗЕФИРУС (ЗЕ-Ф-ЕР-УС). Запад - это область Воды. Представьте и почувствуйте мягкий мелкий дождь на своем лице. Вода с неба приходит к вам и вы чувствуете, как она течет. Вы ощущаете влагу.

Теперь повернитесь на Север. Произнесите БОРЕАС (БОР-УС). Север - это область элемента Земля. Эти области не имеют никакого отношения к обычным представлениям о Воздухе, Огне, Воде и Земле, а связаны только с их принципами. Поэтому Север как область Земли - это не северный полюс земного шара, а его северная четверть. В ней кончаются все остальные силы. Земля - это величайшее хранилище всех вещей и сил. Вы найдете в Земле все, что вам нужно для счастья. Поэтому, когда вы визуализируете область Земли, то вы прежде всего представьте себе все множество вещей, которое питает людей. Это поля пшеницы и ржи, фруктовые сады с разнообразными плодами. Затем представьте неисчислимые стада, пасущиеся среди буйных трав. Всего много и везде царит мир. Далее представьте леса и горы, ручьи и реки. Леса дают материал для наших домов, а горы служат кладовой металлов, необходимых для других наших нужд.

Научитесь все это видеть и понимать, когда произносите имя Северного ветра Бор-ус. Повернитесь на Восток и закончите упражнение

каббалистическим крестом.

Делать эти упражнения можно всю жизнь. И с каждым разом вы будете все ближе и ближе подходить к Элементарным Силам.

2. Второй этап посвящен вашей непосредственной работе по созданию «Тела Света» из материала астрального плана.

Первое упражнение направлено на развитие связи между вами и вашим физическим телом. Посмотрите на свою правую руку так, будто вы никогда не видели ее. Вытяните перед собой руку, рассмотрите с обеих сторон. Пошевелите, подвигайте всеми ее частями, куда только они могут сгибаться и двигаться. Внимательно наблюдайте за рукой. Затем держа перед собой ладонь, поведите большим пальцем у ладони и громко скажите: «Большой палец». Затем загните указательный палец и скажите: «Указательный палец». Согните средний палец и произнесите: «Средний палец». Затем согните безымянный палец и скажите: «Безымянный палец». Потом загните мизинец и произнесите: «Мизинец». Делайте это медленно и очень внимательно. Усиленно наблюдайте и ощущайте эти слова-действия. Любое ваше физическое действие производится не только вашим физическим телом, но и телами эфирного, астрального и ментального двойников. Постарайтесь почувствовать их руки, движения их пальцев.

Повторите упражнение в обратном порядке, начиная с мизинца. Выпрямите его, говоря «Мизинец». Затем продолжайте выпрямлять пальца по очереди до большого пальца.

Делайте это упражнение четыре раза в первый день. Затем доводите до 10 раз в день или даже больше, в зависимости от подходящих условий. Через два три дня включите в упражнение левую руку и увеличьте время для занятия с ней. Постепенно доведите упражнения до 25 раз в день.

Затем распространите упражнения на ваши ноги. Начните с правой ноги и потом перейдите к левой. Затем сядьте на стул и согнитесь вперед, назад, вправо, влево. Отгибайтесь как можно дальше и говорите соответствующие слова, когда выполняете действие.

Периодически, при выполнении упражнения, вы можете закрывать глаза и видеть образ своих «внутренних» рук, делающих те же движения, что и физические руки. Ваши астральные руки должны быть похожими на светло-серую объемную тень.

Примерно через три месяца вы можете закрывать глаза во время этих упражнений. Делайте физическими руками упражнения и мысленно наблюдайте, как внутренние руки выполняют те же действия. Затем прекратите работать физическими пальцами и сгибайте только «внутренние» пальцы. Однако, не привыкайте долго работать только астральными руками, поскольку для вашего развития необходимо, чтобы те и другие работали вместе длительное время. Аналогично работайте с другими частями тела. На это упражнение у вас должно уйти примерно шесть месяцев, иначе вы не создадите «Тело Света». Это тяжелая, трудная, но очень благодарная работа, к ней нельзя относиться несерьезно.

Через шесть месяцев вы будете видеть перед собой другое тело при

закрытых физических глазах. Вы должны видеть копию своего физического тела прямо перед собой. Это тело должно повторять движения вашего физического тела в точности. Оно должно быть в состоянии выполнять простые движения по вашему мысленному приказу.

Итак, вы создали тело. Теперь ваша задача - обучить Тело Света безошибочно выполнять более сложные задания. Вы будете делать это при помощи «Рубинового упражнения».

Сначала выполните упражнение «Каббалический крест» с помощью физического тела. Затем поставьте стул в центр комнаты, в которой занимаетесь, и сядьте на него, лицом на Восток. Спустя некоторое время визуализируйте Тело Света, которое вы создали, стоящим перед вами лицом на Восток.

Продолжая сидеть спокойно, заставьте Тело Света совершить ритуал Каббалического креста, мысленно наблюдая за ним. Делайте это очень тщательно и заставьте тело выполнять ритуал во всех его деталях. На некоторое время вы можете опустить ту часть упражнения, где идет работа с четырьмя ветрами. В этой работе нельзя торопиться. Затратьте столько времени, сколько потребуется для того, чтобы полностью развить возможности Тела Света совершать сложные действия.

Когда ритуал будет закончен, втяните Тело Света в себя и оставьте его там. Не позволяйте себе на этой ранней использовать его понапрасну для чего-то другого, кроме исполнения ритуала. Делайте эти упражнения и работайте над контролем Тела после того, как сами совершите ритуал.

Третий этап в вашей работе будет состоять из переноса своего сознания в это созданное вами Тело Света. Или, если вам так хочется, вы можете развивать и использовать это Тело Света сначала как своего искусственного двойника. Такой двойник - это не ваша эфирная копия; это старое название сущности-помощника, который является продолжением вас самого. Древнеегипетские и средневековые оккультисты создавали его из материала других планов, используя вышеописанный метод. Вам понадобится еще немного дополнительной практики, и тогда с помощью двойника вы сможете делать следующее:

1. Использовать его как продолжение себя. В таком качестве Тело Света называется двойником. Двойник, будучи создан из материи тонких планов, может попадать на них совершенно свободно и оттуда влиять на материальный мир так, как вам заблагорассудится.

2. Вы можете использовать двойника в качестве наблюдателя. Его можно послать в любое место, он пройдет сквозь стены, сквозь землю, воду, огонь. Он будет смотреть и запоминать. А затем вернется и расскажет вам все, что видел и слышал.

3. Вы можете использовать двойника, как стража. Вы можете придать ему форму любого животного, или вообще любую форму, на какую вам хватит фантазии, и послать охранять что-либо. Если на него будут нападать, то он станет обороняться тем способом, которым обороняется животное его формы. Он будет делать это так же, как если бы он был

настоящим животным. Только ваше «животное» будет бессмертным.

4. Тело Света можно использовать и как средство исцеления от болезни, и как целителя. Для этого перенесите в Тело Света конкретную болезнь, которая вас беспокоит. Затем вы начинаете лечить эту болезнь силой своего воображения - путем введения изменений в образ болеющего двойника. Трансформируйте его в своем воображении до состояния здоровья. Как правило, других лечить этим способом легче, чем себя. Но по мере накопления опыта и это у вас получится.

5. Вы можете своим воображением перестроить Тело Света и сделать его таким, каким вы были в молодости. Или даже лучше. А затем, с помощью совмещения его со своим телом, помолодеть, насколько вам вздумается или измениться.

6. Все вещи имеют двойника на внутренних планах. Фактически настоящая вещь находится там, а не здесь. Вы можете отправляться в Тело Света куда угодно, перенеся в него свое сознание. В тонких планах вы можете слиться своим Телом Света с двойником вещи и таким образом получить над ней контроль и власть.

7. Вы можете вызвать в своем воображении образ конкретного Божества, у которого собираетесь просить помощи, а затем слить свое Тело Света с визуализированным образом. И вы обретете то, что просите.

8. Вы можете заставить Тело Света принять форму другого человека и, вызвав таким образом реальное слияние, воздействовать на него.

9. Вы можете заставить свое Тело Света оказать влияние на астрального

двойника фирмы, общества, города или любой организации, которую хотите контролировать.

10. Вы можете исследовать параллельные и тонкие миры при помощи Тела Света, встречаться с теми, кто их населяет. Дружить с ними, обмениваться услугами. По мере развития своего Тела Света вы сами откроете еще тысячи новых возможностей для себя.

Создавая Тело Света, вы передаете ему свою жизненную силу. Оно является вашим продолжением, вашей копией на бессознательном уровне. В этом нет ничего удивительного. Каждый человек делает двойника на бессознательном уровне, а вы создаете двойника намеренно. Когда двойник делается бессознательно, то создаваемое человеком тело называется «мыслеформой». Мыслеформы долго не живут. Они выполняют поставленную цель и после этого быстро распадаются. Однако, проделанная вами работа будет сознательной и намеренной, поэтому созданная вами мыслеформа может существовать сколько угодно вам. Своими мыслями о ней вы будете ее укреплять и подпитывать. Когда вы не будете пользоваться своим Телом

Света, то держите его внутри своей ауры. Это делается с помощью желания-воли: сильно пожелайте, чтобы оно было там, и оно там будет.

3. На третьей ступени работы вы должны будете объединить свое сознание с сознанием Тела Света, которое создали. Этот процесс состоит в перенесении своих ощущений в это Тело и функционировании в нем с помощью этих чувств и ощущений на внутренних планах. Когда вы

спускались из мира Причин на Землю, чтобы родиться, вы приобретали различные чувства и ощущения, соответствующие каждому из планов. Теперь некоторыми вы пользуетесь во внешнем мире. «Поднимаясь вверх», вы на каждом плане теряете какое-то чувство нижнего плана и приобретаете новое. Из-за потери одного из видов чувствительности и происходит много путаницы. Это еще одна из причин, по которой путешествия «на тот свет» кажутся такими страшными и таинственными.

На данной стадии вашего обучения внешний вид Тела Света должен быть точной копией вашего физического тела. Позже вы будете придавать любую форму своему двойнику. Мои друзья, например, любят путешествовать в форме синего шарика небольшого диаметра. Астральному телу не нужны глаза, чтобы видеть, и уши, чтобы слышать. Однако, чтобы помочь себе перенести земные чувства на тонкий план, можно «сделать» глаза у человекообразной формы Тела Света. На первых порах вы будете пользоваться астральными глазами для переноса в них чувства зрения. Когда придет опыт, вы отбросите всю воображаемую зрительную систему, так как будете «видеть» всем телом одновременно. То же самое относится и ко всем остальным чувствам. Учась осязать, вы сначала воспользуетесь воображаемой рукой. И будете ощущать ею. Короче говоря, на внутренних планах все чувства сливаются в одно единственное чувство, которое только и нужно вам в этих астральных областях.

Всегда начинайте работу с Каббалического креста и круга из

голубого пламени. Возьмите это в привычку. Сядьте в центре этого круга на стул лицом на Восток. Прямо перед собой поставьте свое Тело Света, поверните его лицом от себя. Визуализируйте, как вы движетесь в пространстве, и входите в него. То есть вкладывайте себя внутрь непрозрачного светящегося тела. Затем сделайте попытку оглядеться вокруг. Попытка видеть через Тело Света не сразу увенчается успехом. Делайте это вновь и вновь, пока не добьетесь результата. Вы рождаетесь на астральном плане заново. Сравните себя со слепым младенцем, выходящим в свет. Вы будете пытаться увидеть свое собственное творение, ибо внутренний мир строится вашими мыслями. Все вещи и существа на тонких планах являются вашим порождением.

Продолжайте удерживать себя внутри Тела Света. Заставьте себя «видеть». Подключайте воображение. Под напором вашей воли будет создана связь со зрением. Новорожденный младенец долго не может фокусировать глаза, поэтому он протягивает руки к Луне и пытается взять ее. Он не понимает, почему руки не достают до Луны. То же самое будет происходить и с вами. Фактически, то место, куда вы вначале попадете, пытаясь «видеть» - это эфирный план. Его пейзаж должен быть вам уже знаком по предыдущим методам проекций.

Освоив до некоторой степени возможность видеть и двигаться, начинайте развивать осязание. Практика движений Тела Света тоже даст вам своего рода ощущения, и вы будете развивать их все больше и больше.

Когда вы окажетесь на эфирном плане или вблизи от границы низшего астрала, то выберите подходящий объект, на котором можно будет потренировать чувство осязания. Этот объект должен быть двойником реально существующей в данный момент вещи на физическом плане. Только не выбирайте двойника чего-то живого. Поместите Тело Света перед объектом и вытяните руку. Потрогайте предмет. Прикосновение вызовет ощущение чего-то мягкого, пружинящего, электризующего. Чувство будет ни на что не похоже на Земле. Практикуйте этот эфирный контакт снова и снова. Проведите рукой по предмету и постарайтесь связать ощущение с образом некоторого рода формы. Вы увидите, что вам самому придется создавать эту форму и наделять ее веществом. Ваши ощущения никогда не будут такими же четкими, как физические, поэтому не ждите от осязания многого.

Сначала вы будете вытягивать эфирную руку и осязать ею почти так же, как на физической земле. Потом вы увидите, что можете осязать всем телом одновременно, и у вас отпадет необходимость вытягивать нечто подобное руке. Вы научитесь обтекать предмет и таким образом чувствовать его. А еще позже вы обнаружите, что можете чувствовать, не только осязая предмет снаружи, но и протекая сквозь него. Вы увидите, что на внутренних планах два предмета могут одновременно находиться в одном и том же месте, занимая одно и то же пространство. Вы узнаете, что при запоминании сенсорных реакций на внутренних планах ваше воображение является самым мощным фактором. Когда вы начнете совершать

«дальние» путешествия, то вам придется остерегаться своего воображения, так как на глубоких планах сила воображения резко возрастает. Материя там становится такой подвижной и текучей, что вы можете мгновенно создать воображением любую форму, какую только себе представите. Тонкая материя не только примет эту форму, но и скажет вам то, что вы хотите услышать. Многие обманывались таким образом и воображали себя богами или их посланцами, вводя в заблуждение и себя, и окружающих людей.

Затем вы должны развить вкусовые и обонятельные чувства. Их вы развиваете точно так же, как и осязание. Вы уже знаете, что совсем не обязательно иметь язык и нос, чтобы чувствовать вкус и запах. Выберите объект и обтекайте его Телом Света, продолжая нюхать и пробовать, используя свое воображение. На тонких планах эти виды ощущений будут нужны не часто, но вы должны развить их до предела своих возможностей. Чувство слуха развиваете в последнюю очередь аналогично. Ваш ум строит физическую вселенную при помощи пяти органов чувств, теперь он будет строить и тонкие вселенные по вашему желанию. Если вы хотите увидеть свое физическое тело при помощи астрального, то сначала наметьте два наблюдательных пункта. Один из них должен находиться над кроватью, в которой вы будете лежать, а другой - в противоположной части комнаты. Затем, лежа в постели, вы смотрите на «наблюдательный пункт» в противоположной части комнаты. Потом встаете и подходите к нему в

физическом теле, внимательно рассматриваете это место, запечатлевая в памяти каждую мельчайшую деталь. Добившись запоминания, вы поворачиваетесь и находите взглядом другой наблюдательный пункт, который находится над кроватью. Подходите к нему и так же внимательно рассматриваете, впечатывая все детали в память. Затем поворачиваетесь и подходите к первому пункту. Рассматриваете и запоминаете снова. Потом идете ко второму пункту. Этот путь между двумя пунктами должен прочно отпечататься в вашем сознании, чтобы вы его могли точно воспроизвести своим воображением. Продолжайте ходить по этому маршруту и физически и мысленно. Иногда - только мысленно. Через некоторое время неизбежно случится так, что вы пересечете комнату в Теле Света и, обернувшись, увидите свое физическое тело, лежащее в кровати. Подойдите к нему, внимательно рассмотрите со всех сторон и войдите в тело.

Работа по созданию «Тела Света» вам предстоит длительная и тяжелая. Но если вы запасетесь терпением и настойчивостью, то в результате ее выполнения приобретете весь внутренний и внешний мир.

Жизнь после «жизни»

В своей книге «Инопланетные цивилизации Атлантиды» я подробно рассказывал о жизни в Астрале. Сейчас я коротенько перескажу из этой книги главу «Жизнь после жизни», чтобы вы имели представление о закрытой области тонких планов, так как будете, вероятно, навещать знакомых и родных, мудрецов и пророков когда-

либо живших на Земле.

За земной смертью всегда следует кипучее рождение в астральном мире. Ничего не понимающего умершего там ждут подготовленные проводники-помощники. Многие люди, умерев, не осознают, где они находятся и что с ними происходит. Думают, что они попали в ад или рай. Помощники пытаются осторожно объяснить вновь прибывшим, куда они попали, где их вещи и как следует вести себя. Затем их препровождают в Зал Памяти, там умершим подробно показывают всю их земную жизнь и они сами себя судят за то, что по несколько раз наступали на «одни и те же грабли». Эта честная самооценка зависит от того, на какой ступени эволюции находится человек, к чему он готов и чего ожидает. Все тонкие параллельные миры настолько прекрасны, что уходить оттуда никогда не хочется, кроме тех планов, конечно, чьи вибрации грубее земного диапазона волн. Ощущение ясного счастья и неопишуемой радости обычно нарастает при длительном путешествии за черту смерти. Это связано с автоматической проекцией посвященного человека во все более и более тонкие миры. Условно эти миры в эзотерической литературе называются так: клифонический, физический, эфирный, астральный, ментальный, кармический, буддхический, атмический и так далее. Каждый из них имеет семь подпланов, которые в свою очередь разделяются на тысячи более мелких миров. Выше кармического, или иначе причинного плана, обычный человек не допускается. Перемещение в этих планах бытия похоже на спиральное движение вглубь к ярко светящейся

точке посредине водоворота звезд. Эта воронка вращается по часовой стрелке и засасывает путешественника во все более радостные миры. Границы между подпланами внешне незаметны. Идешь по улице или бежишь по райскому саду - и вдруг ноги наливаются тяжестью, тело не слушается команд. От этого можно испугаться и вызвать мыслеформу некрасивого чудовища, представив, что кто-то за вами гонится. В астральном мире любая мысль мгновенно материализуется, и созданный вами монстр тут же набрасывается на вас и мучает. А что произошло: человек всего лишь пересек границу подплана, и законы одного мира сменились законами другого, более тонкого. Не стоит идти пешком там, где все летают. И не стоит летать там, где царит мир символов. И не смотрите кошмарных фильмов, чтобы после не оживлять увиденных по телевизору монстров своими жуткими мыслеформами.

Астральные миры прекрасны, их необыкновенные пейзажи лучатся неземными цветами и радугами. В средних мирах звучит торжественная музыка, выпукло окрашенная в непостижимые цвета. Выше музыка становится более тихой и плавной, излучающей радостную грусть и любовь. В эфирных мирах, нижних и средних плоскостях астрала стоят шумные города и буйные леса, движутся машины и реки, похожие на земные. Забравшемся на астральный план человеку стоит только подумать о чем-то - и это появляется перед его жадным взором. Люди, попадающие на нижние подпланы, чаще всего думают по инерции земной жизни о плохом, меркантильном,

эгоистическом. Все это мгновенно обретает мускулистую плоть и душит своего создателя. Никакого ада в тонких мирах не существует. Каждый усопший самостоятельно своими помыслами строит себе свой отдельный ад или рай. Главный Черт всегда и во всем - сам человек. Вот почему важно научиться на этом свете всегда думать только о светлом, радостном и хорошем.

На астральных подпланах человек рождается совершенно обнаженным, в форме синего самосветящегося шарика. Он ничего не может взять с собой из земной жизни, кроме духовного опыта, впечатлений и мыслей: на саване карманов нет. Стоит человеку подумать о руках и ногах, об одежде - как сразу у него все появляется. Некоторые молодые души думают о своей нудной и грязной работе на Земле: перед ними тут же вырастает завод, и они каждое утро безрадостно спешат к чумазым станкам и скрипящим конвейерам, не понимая, что они умерли. Но в астральном мире очень много настоящей работы, которой занимаются старые души. Те, кто осознает законы тонких миров, зачастую старательно помогают вновь прибывшим из физического мира освоиться в текучей обстановке. Некоторые консультируют людей, возвращающихся на Землю по кармическим причинам. Они помогают выбрать время жизни на физическом плане, страну, родителей, цель воплощения. Хорошие люди, чье астральное тело быстро умирает, рождаются на ментальных подплоскостях. Очень редко встречаются красивые люди, у которых сразу же умирает и

ментальное тело: такие уходят жить на кармический план. В нижнем астрале люди громко едят, беспробудно пьют алкогольные напитки, некоторые даже несносно курят и колются страдательными наркотиками. Они часто ссорятся между собой и превращают свою пеструю жизнь в сущий ад. Ведь окружающий мир они создают своими некрасивыми мыслями. Во всех тонких мирах, вплоть до кармического, существует и сексуальная любовь. Она несравненно лучше и чище земной, так как ощущения чувств в сотни раз острее земных, диапазон их шире и глубже с каждым подпланом. В ментальном мире сексуальная любовь вообще не похожа на земную: тела полностью совмещаются, протекая сквозь друг друга, как облака. Наслаждения от этого получаются в тысячи раз приятнее земных. Все животные, растения и инопланетяне после смерти в физическом мире также переходят жить в астральные миры. И там становится очевидным, что некоторые земные животные значительно превосходят людей в своем духовном развитии. Например, киты и дельфины намного умнее и выше человека в духовном плане.

Кроме того, в тонких мирах есть множество подпланов, куда умершему человеку попасть невозможно. Это миры жизни высокоразвитых сущностей, никогда не рождающихся в трехмерном пространстве. Данные измерения параллельных миров имеют каждое свою кодовую волну и отделены друг от друга девяностоградусным поворотом. В гости к ним может попасть только по-настоящему красивый человек, сознательно выходящий из своего

тела, не теряющий рассудка и памяти при путешествии по астральным мирам. Измерения различных уровней тонких и грубых миров расположены, как клавиши на пианино. Из-за маленькой разницы в длине волны каждая нота гаммы имеет свое большое звучание. Игра на пианино напоминает переключение каналов цветного телевизора. Человек видит различные телепрограммы, настраиваясь на ту или иную волну. Все тонкие миры, как матрешки, существуют в одном мире, в одном объеме, взаимопроникая друг в друга. Однако, наше сознание настроено сейчас на кодовую волну длиной 7,23 сантиметра, поэтому оно видит только земной мир. При умирании физического тела происходит автоматическое переключение сознания на более короткую волну. Для наших путешествий по тонким мирам совсем не обязательно покидать физическое тело. Существует простой и надежный ключ для переключения каналов восприятия своего сознания. При наличии у человека эфирного тела, этот переключатель состоит из двух взаимопроникающих тетраэдонов. Такой восьмиугольник называется меркаба.

Шестой метод использование меркабы

Во времена Атлантиды люди путешествовали в тонкие миры при помощи своих меркаб. Знания о развитии человеческих меркаб давались в школах мелхиседеков.

Мелхиседеки - это Великие Посвященные, жрецы, маги, умеющие путешествовать по всем измерениям. В жреческих школах мелхиседеков давались тайные знания о технике творения миров с использованием

вращающихся магнитно-электрических полей человека. Все люди, кроме големов, обладают полями напряженности физического, эмоционального и ментального тела. Физическое поле представлено эфирным коконом, граница которого выступает за пределы здорового тела на 10 - 15 сантиметров. Астральное и ментальное поля имеют форму тетраэдонов, взаимопроникающих друг в друга. Астральное тело имеет женское начало, его магнитная природа вращается вокруг человека слева направо. Ментальное тело определяется мужским началом. Этот тетраэдон имеет электрическую природу и вращается влево. Физическое тело представлено эфирным яйцом, состоящим из 760 тысяч каналов и меридианов. Этот кокон не вращается. Он служит как бы статором электромотора, в котором два ротора вращаются в противоположные стороны. При пересечении полей напряженности образуется особая тонкая энергия, которую можно использовать для любого творчества. От скорости вращения тетраэдонов зависит сила энергии. При определенной критической скорости вращения роторов, вокруг человека образуется кристалл, называемый меркабой. Эта машина пространства-времени при снижении оборотов тетраэдонов видится физическими глазами как тарелкообразный НЛО. У большинства современных землян меркабы отсутствуют, астральные и ментальные поля не вращаются ни при жизни, ни после физической смерти. А во времена толтеков атланты пользовались этими волшебными кристаллами для пересечения времени,

пространства и невежества. И сейчас толтеки иногда прилетают из Атлантиды в наш мир, чтобы напомнить отупевшим потомкам об их непредсказуемом прошлом. Научившись активировать свою меркабу, любой человек может передвигаться во все концы различных вселенных со скоростью мысли, а также творить собственные миры.

Метод выхода в астрал при помощи меркабы принципиально не отличается от метода «Тело Света». Сначала создается мантра, вводящая вас в трансовое состояние и воздействующая на подсознание. Если в предыдущем методе такой мантрой был Каббалический крест и Рубиновое упражнение, то здесь можно использовать звуки АУМ (А-О-У-М). Затем при помощи визуализации и дыхательных упражнений создается сама меркаба. И на третьем этапе в меркабу переносится ваше сознание. Причем, сознание в меркабу переносится автоматически. В йоге такой перенос называется «Подъем Кундалини». Этот метод намного короче и эффективней предыдущего. Но у него есть одна особенность - для успеха необходимо иметь чистые и здоровые тела. Ну а так как мы все больные и духовно ущербные (иначе бы мы не родились на физической Земле, которая по существу является исправительной колонией), наши занятия по методу меркабы мы начнем с оздоровительных и очистительных упражнений.

1. Выберите место среди природы: в парке, в лесу, на берегу реки или в другом месте, где есть чистый воздух, где можно было бы гулять и делать небольшие пробежки. Наметьте себе тропинку или дорожку примерно в 400

метров длиной.

2. Пройдите не спеша по намеченной дорожке 400 метров, распевая мантру АУМ (А-О-У-М). Представляйте при этом, что вы вдыхаете Космическую Любовь к вам, а выдыхаете свою личную любовь ко всему сущему в мире.

3. Пройдите назад мелкими шагами, ставя ногу всей ступней на землю, как бы специально шлепая. Дышать нужно только носом. За один шаг делайте один вдох, стараясь заполнить воздухом как можно больше нижнюю часть живота. Вдыхать нужно очень резко, ударяя воздушной струей в корень носа. На вдохе представляйте, как белый столб света толщиной с руку входит из Космоса в вашу макушку. На выдохе представляйте, как из центра Земли выходит луч красного цвета толщиной с руку и входит в нижнюю часть позвоночника. Эти два луча встречаются в первой чакре, то есть на уровне копчика. При их соударении образуется маленький красный шарик. Два луча обтекают этот шарик с разных сторон и заставляют его вращаться. От шарика летят искры, как от точильного камня, когда об него точат два ножа. Слева, там где проходит космический луч - искры желтые. Справа - летят красные искры. Белый луч промывает первую чакру яньской энергией, загрязняется и уходит в землю, имея грязно-желтый цвет. Красный луч промывает первую чакру иньской энергией. Он также загрязняется и уходит через макушку в Космос, имея грязно-розовый цвет. Постепенно шарик растет и уплотняется. Он становится все горячее.

На каждые четыре шага (вдох -

выдох) вы должны представлять новый белый и новый красный луч. Пройдите так всю дорожку до конца.

4. Следующие 400 шагов дышим так же (этот способ дыхания называется «Дыхание счастья»), резко вдыхая и плавно выдыхая. Представляем те же два луча, белый и красный, идущие сверху и снизу. Только встречаются эти лучи уже не в первой, а во второй чакре, расположенной на одну ладонь выше. При встрече двух лучей образуется шарик оранжевого цвета. Он разрастается с каждым вдохом и становится все горячее.

5. Следующие 400 шагов аналогично работаем с третьей чакрой. Она расположена между пупком и солнечным сплетением.

Делаем то же самое, только шарик представляем желтого цвета.

6. Четвертая чакра находится на уровне сердца. Здесь образуется шарик зеленого цвета. Делаем то же самое: представляем два луча, белый и красный. При встрече они раскручивают зеленый шарик по часовой стрелке. Не забывайте шлепать по земле ступнями. Это необходимо для общего сотрясения организма, для промывания лимфы. Если наша кровь перегоняется по телу сердцем, то лимфа перегоняется только сотрясением организма и сокращением мышц. Застой лимфы ведет ко многим заболеваниям (Еще лимфа перегоняется при переворачивании тела с ног на голову. Поэтому все перевернутые позы йогов действуют оздоравливающе на организм). Шаги должны быть мелкими, похожими на «бег на месте».

7. Пятая чакра находится у основания горла. Шарик здесь

образуется голубой, делаем то же самое.

8. Шестая чакра находится в середине головы. Шарик здесь синий, с каждым шагом он растет до тех пор, пока не займет весь объем головы. Потом он начинает уплотняться. Делаем то же самое.

9. Седьмая чакра находится в макушке. Здесь растет фиолетовый шарик. Делаем ту же работу. С каждым шагом шар растет, пока не вырастет до размеров границы вашей ауры.

Пройдя последние 400 метров, нужно расстелить коврик на траве и лечь на спину. Затем нужно сделать глубокий выдох и очень глубокий вдох. После этого задержать дыхание, подбородком достать груди и втянуть в себя надутый живот сколько есть силы. Сконцентрируйтесь при этом на пространстве между глаз. Отсчитайте 60 сердцебиений и выдохните. Полежите спокойно некоторое время и идите по своим делам домой.

Возможно, уже в первые минуты во время задержки дыхания у вас будут происходить бессознательные выходы в астрал. По мере очищения физического и тонких тел, вы начнете сохранять память о своих проекциях.

С каждым занятием увеличивайте объемы шариков. Примерно через месяц каждый из них должен разрастись до границ своего аурического кокона. Со временем ходьбу вы можете заменить на легкий бег, что даст еще больший эффект очищения. Но не переусердствуйте с бегом, уставать не рекомендуется.

Месяцев через шесть вы увидите между глаз синий шар. Он будет расширяться и показывать вам картины тонких и грубых миров.

Делая это упражнение регулярно, вы обретете ясновидение. Но это не основная цель. Главное - вы очистите свои физическое, эфирное, астральное и ментальное тела и подготовитесь к подъему Кундалини в следующей серии упражнений. Кроме того, вы активизируете магнитоэлектрические поля меркабы. Эфирное поле вырастет до нужного размера, наберет необходимую энергию и уплотнится. Астральное и ментальное поля ауры сами начнут вращаться навстречу друг другу.

Следующая серия упражнений нацелена на визуализацию и повышение скорости вращения магнитоэлектрических полей ауры. Упражнения выполняются в тихой домашней обстановке. Важно, чтобы вы были одни в комнате, чтобы вам никто не мешал.

1. Встаньте прямо, закройте глаза. Представьте тетра-эдон, состоящий из четырех равносторонних треугольников, каждая сторона которого равна вашему росту. Вершина тетраэдона находится над вашей макушкой на расстоянии вытянутой руки. Его основание - на уровне ваших колен. Такая фигура называется «Мужской тетраэдон». Угол основания этого тетраэдона у мужчин впереди, а у женщин - сзади. То есть мужчины видят впереди грань, а женщины - плоскость равностороннего треугольника. Теперь медленно вдохните, наполните воздухом легкие до основания. Вдыхайте в течение 10 секунд. Во время вдоха представляйте, что тетраэдон начинает вращаться вокруг оси вашего позвоночника справа налево, против часовой стрелки. Представляйте, что вращающееся тело

наполняется искрящимся белым светом. Для того, чтобы лучше представлять себе вращение тетраэдона, перед этим упражнением полезно прокрутиться 10 раз вокруг своей оси и резко остановиться.

2. Встаньте прямо, закройте глаза. Глубоко вдохните. Во время вдоха руки держите ладонями вверх. Большой и указательный пальцы сомкните кольцом. Эти пальцы замкнут энергетические каналы легких и головы. Остальные пальцы выпрямлены. Через десять секунд наполнения нижнего, среднего и верхнего отдела легких воздухом начинайте плавный выдох. В течение 10 секунд выдоха представляйте себе женский тетраэдон. Он обращен вершиной к земле, его вершина находится на полметра ниже ваших ступней. Основание женского тетраэдона расположено на уровне солнечного сплетения. Мужчины должны представлять угол основания, обращенный назад. У женщин – угол тетраэдона впереди. Представьте, как этот тетраэдон начинает вращаться на выдохе слева направо. При этом он заполняется белым сверкающим светом.

3. Задержите дыхание на 5 секунд после выдоха. Направьте зрачки на кончик носа. Затем резко взгляните скошенными глазами на лоб и тут же переведите взгляд на подбородок. Чем быстрее переведете взгляд, тем лучше. Одновременно представляйте, как белый свет из женского тетраэдона выходит через его вершину в землю.

4. Научившись ярко представлять одновременное вращение в разные стороны двух тетраэдонов, приступайте ко второму вдоху-выдоху.

Здесь на вдохе вы делаете другую мудру: сгибаете большой и средний палец и закольцовываете их на обеих руках. Остальные пальцы выпрямите, руки держите ладонями вверх. 10 секунд - вдох, 10 секунд - выдох с визуализацией меркабы. Потом 5 секунд задержка дыхания, во время которой вы представляете выходящий свет из женского тетраэдона.

5. Во время третьего вдоха делаете все то же самое, только мудру используете другую: большой палец закольцован с безымянным.

Четвертый вдох начинается с мудры, где соприкасаются большой палец и мизинец. Все остальное не отличается от первого упражнения.

Пятый вдох полностью повторяет первое упражнение, даже мудры совпадают.

Шестой вдох похож на второй: мудра с закольцованными средним и большим пальцем. Все остальное повторяется.

6. Следующие упражнения выполняются на полу. Нужно сесть в «лотос», или «полулотос», или просто скрестите ноги «по-турецки». Визуализируйте трубку, проходящую через ваш позвоночник. Она возвышается на полметра над вашей макушкой. В землю она уходит на полтора метра под вашими ступнями. Диаметр трубки примерно 6 сантиметров. При всех нижеследующих упражнениях используйте одну мудру: большой и указательный пальцы закольцованы, как при первом вдохе.

7. Седьмой вдох начинается сразу после шестого выдоха. Больше задержки дыхания не делайте. Вдыхайте прану в течение 10 секунд. Во время вдоха представляйте, как по

трубке сверху вниз струится белый блестящий свет. Такой же белый свет течет по трубке снизу вверх. Одновременно визуализируйте два вращающихся тетраэдона. Световые потоки встречаются в трубке на уровне третьей чакры. На месте столкновения двух потоков света начинает формироваться сфера, размером с яблоко. Шар все время растет, и это происходит на вдохе. При выдохе встречные потоки праны пронизывают друг друга в районе третьей чакры и выходят из обоих концов трубки. Шар при выдохе продолжает расширяться. В конце выдоха, длящегося более 10 секунд, сфера достигает 30 сантиметров в диаметре.

8. Восьмой вдох начинается сразу же после выдоха. Все повторяется. Шар продолжает расти и достигает размеров футбольного мяча. Следующие вдохи-выдохи делаем аналогично седьмому. На девятом вдохе шару уже некуда расти, поэтому он уплотняется и становится ярче. Представьте, как сфера разгорается все ярче и ярче, как на выдохе, так и на вдохе. На десятом вдохе шар становится очень плотным, вот-вот взорвется. На середине вдоха сфера набирает столько света, что взрывается и вспыхивает, как Солнце. Во время выдоха нужно сложить губы трубочкой и с силой выпускать воздух из легких через это маленькое отверстие. Затем пусть выдох закончится свистом. После этого зажженное Солнце выйдет наружу и окружит вас. Вы будете внутри этого яркого белого Солнца.

9. Следующие три вдоха-выдоха используем для стабилизации сферы белого Солнца, окружающего вас. Все

делаем так же, как во время седьмого, восьмого и девятого вдоха. Визуализируем потоки праны, текущие по трубке навстречу друг другу. Они встречаются в третьей чакре и превращаются в сферу вокруг вашего тела диаметром, равным длине вашего тела - плюс полметра над головой. Сфера праны стабилизирована и центрирована на физическом мире, так как третья чакра отвечает за трехмерные миры. Чтобы попасть в четвертое измерение, нужно переместить центр Солнца в четвертую чакру, сердечную.

10. В начале следующего вдоха мысленно переносим место встречи двух потоков пран в четвертую чакру. Маленькая сфера, все еще находящаяся внутри тела, поднимается при этом выше, на уровень сердца. Вместе с ней поднимается выше и большая сфера, окружающая ваше тело белым свечением. Добившись перемещения точки встречи двух потоков пран, вы меняете мудру. Мужчины кладут правую ладонь на ногу, а левую ладонь на правую. Женщины кладут правую ладонь сверху на левую. Большие пальцы при этом должны слегка соприкасаться. Такое положение рук сохраняется до конца этого цикла упражнений. В это время вы должны испытывать чистые мысли о всеобщей любви и гармонии всего сущего. Дело в том, что в этом состоянии вы попадаете в астральный мир. А в нем любые мысли мгновенно материализуются. Очень важно при всех вдохах-выдохах отчетливо визуализировать вращающиеся тетраэдры: мужской - на вдохе, женский - на выдохе. После долговременной практики скорость вращения тет-раэдров увеличивается

настолько, что меркаба кристаллизуется.

11. Чтобы попасть в пятое измерение, нужно поднять центр Солнца в горловую чакру. В начале 15-го вдоха перенесите точку встречи двух потоков пран от грудины к горлу. Маленькая огненная сфера внутри вашего тела быстро переместится вверх. При этом вы испытаете чувство наслаждения. Поднимется и большой шар света, окружающий вас. Мир изменится до неузнаваемости. Вы увидите расплывчатые очертания объемных тел, реки разноцветных энергий, кружащиеся геометрические фигуры и символы, которые будут светиться изнутри.

12. 16-й и 17-й вдох происходят аналогично. Сначала поднимаем внутренний огненный шар в центр головы. Вместе с ним перемещается и внешняя сфера. При этом вы испытаете транс, ощущение счастья будет нарастать. Все фигуры и потоки энергий вокруг вас исчезнут. Вы будете видеть только светящиеся точки. Во время 17-го вдоха, когда вы поднимете внутренний шар в макушку, исчезнут и эти точки. Все сольется в один белый свет.

13. 18-й вдох и подъем внутреннего шара вверх над головой, на высоту вытянутой руки, можно практиковать только продвинутым ученикам. После нескольких лет каждодневных занятий вы почувствуете сами, что можно поднимать сферу и выше. Там, за кармическим планом простирается область Божественных миров, энергий и нирваны.

14. Чтобы вернуться в физический мир, нужно опустить сферу в третью чакру. Выполняйте все то же самое,

только в обратном порядке. Людям на Земле ваше проявляющееся тело будет казаться летающей тарелкой, или огненным шаром с золотым обручем посередине.

В методе «Меркаба» не нужно переносить чувства в созданную вашим воображением эфирную сферу. Сознание там будет присутствовать изначально. В тонких мирах вы можете действовать своей сферой аналогично тому, как и «Телом Света» в предыдущем методе.

Седьмой метод метод символа

«Метод Символа» называют еще Таттвическим методом астральной проекции. Выход сознания в тонкие планы осуществляется при помощи символов Таттв и через них. При этом, как и в предыдущих методах, различие между проекцией и ясновидением исчезает, и обе способности практически превращаются в одну. Это объясняется тем, что все вещи, существующие на физической Земле, сначала строятся нашей душой на внутренних планах, и только затем проецируются из астральных и эфирных плоскостей в трехмерное пространство. Мы, падшие души, не можем успешно действовать в этом мире, пока при помощи своей фантазии не начнем изменять внутренний мир в лучшую сторону. Запомните эту фундаментальную истину.

Практические указания разделены на три части. В первой части объясняется, как раскрашивать карточки с символами Таттв. Вторая часть посвящена рассмотрению причин, по которым та или иная карта выбрана в качестве данного символа и почему этот символ обозначает

объекты «внутренней реальности». Третья часть состоит из рекомендаций по практическому применению символов. Здесь же дается объяснение, как распространить полученное знание на другие области.

Таттвы

В этом методе вы будете осуществлять астральную проекцию и ясновидение с помощью серии символов, называемых Таттвы. Внешне эти символы представляют собой чертеж, который надо изготовить и раскрасить сначала на чистых белых картонных карточках. Позже, когда вы научитесь это делать, то изготовите их на пергаменте и будете хранить завернутыми в шелк.

Символы выглядят так:

1. Акаша-Эфир имеет форму яйца, цвет черный или индиго. Эта форма называется Весика Писцис, которая обычно имеет цвет индиго. На первых порах работы вы не будете пользоваться символом Акаши. Сейчас просто изготовьте символ и отложите. Для его применения требуется более высокое знание.

2. Вайю-Воздух. Это круг, расцветка - средняя между голубым и синим.

3. Теджас-Огонь. Треугольник, цвет - красный.

4. Апас-Вода. Полумесяц - белый.

5. Притхиви-Земля. Прямоугольник - желтый.

Эти символы должны быть изготовлены на карточках размером 10 x 12,5 см.

Первый символ, который вы изготовите и начнете применять - символ Земли. Это прямоугольник, покрашенный в золотисто-желтый цвет. Его легко изготовить так: возьмите карточку 10 x 12,5 см. и по

линейке из углов карточки проведите две перекрещивающиеся в центре диагонали. Затем от точки их пересечения отмерьте по линейке на каждой линии по 3,5 см. и отметьте эти места точками. Соедините эти точки одной линией и получите прямоугольник. Сначала у вас будут некоторые отклонения в углах. Тренируйтесь до тех пор, пока линии не станут совершенно прямыми, а фигура на чертеже - безупречной. Теперь возьмите ручку с черной пастой или тушью и обведите фигуру по контуру. Дайте пасте высохнуть. Сотрите все карандашные линии резинкой. Затем возьмите акварельную краску золотого цвета и аккуратно закрасьте прямоугольник, доводя кисточкой до самого контура фигуры. Дайте краске просохнуть.

Следующим изготовьте символ Воздуха - круг. Проведите на карточке такие же линии из угла в угол. Установите ножку циркуля в точку их пересечения и проведите круг. Размеры круга оставлены на ваше усмотрение. Затем обведите контур круга черной пастой и сотрите карандашные линии. Потом покрасьте круг голубой краской.

Для полумесяца и треугольника понадобится провести другие линии. Существует множество способов построения равностороннего треугольника и полумесяца. Я предлагаю вам для построения этих фигур вписать их в круг и воспользоваться циркулем. Если вы опытни в геометрии, то можете чертить как угодно. Условие одно - вы должны сделать эти фигуры сами. В противном случае они не будут работать.

Размеры фигур оставлены на ваше

усмотрение.

Обведите треугольник черной пастой и закрасьте его красной акварелью.

Полумесяц также обведите, и когда паста «исохнет, закрасьте поле карточки вокруг фигуры черной краской. Полумесяц должен остаться белым.

Итак, вы нарисовали четыре основных символа в их исходных цветах. Символом Акаша вы пока не будете пользоваться. Теперь нам нужно будет изготовить каждый символ четырьмя различными способами, то есть всего 16 карточек. Сделайте по три копии прямоугольника, круга, треугольника и полумесяца. Обведите их контуры чернилами. При закрашивании фигур вам нужно будет использовать комбинации дополнительных цветов по следующей таблице:

Белый - является дополнительным к Черному или Серому.

Красный - Зеленому.

Синий - Оранжевому.

Желтый - Фиолетовому.

Оливковый - Красно-Оранжевому.

Сине-Зеленый - Красно-Коричневому.

Фиолетовый - Лимонному.

Красновато-Оранжевый - Зелено-Синему.

Темно-Янтарный - Индиго.

Лимонно-Желтый - Красно-Фиолетовому.

Желто-Зеленый - Малиновому.

Теперь закрасим нужными цветами приготовленные контуры фигур. Начнем с символа Земли. У вас уже есть один символ Земли - прямоугольник, закрашенный золотисто-желтой краской. Возьмите другую карточку с обведенным

контуром и закрасьте прямоугольник золотисто-желтым. Затем закрасьте пространство вокруг него фиолетовым. Делайте это аккуратно. Затем возьмите следующую карточку с контуром и измените цветовую схему - прямоугольник закрасьте фиолетовым, а фон - золотисто-желтым. На четвертой карточке символ покрасьте фиолетовым, а фон оставьте белым. Теперь у вас имеется символ Земли в четырех различных комбинациях. В дальнейшей работе для разных целей будут использованы разные карточки.

Затем возьмите символ Воды - полумесяц. У вас уже есть символ белого полумесяца на черном фоне. Белую бумагу можно закрашивать белилами, чтобы не зависеть от фона бумаги. Возьмите заготовленный контур полумесяца и закрасьте его черным, оставляя фон белым. Возьмите другую заготовку и покрасьте символ белым, оставляя фон тоже белым, но не закрашивая его.

Следующим будет треугольник - символ Огня. У вас уже есть один красный треугольник на белом фоне. Возьмите заготовку, раскрасьте треугольник зеленым, а фон - красным. На следующей заготовке треугольник сделайте красным, а фон - зеленым. А на последней сделайте треугольник зеленым, оставив белый фон.

Затем возьмите символ Воздуха - круг. У вас уже есть синий круг на белом фоне. Возьмите заготовку и раскрасьте круг синим, а фон оранжевым. На следующей карточке покрасьте круг оранжевым и оставьте белый фон. На этом заканчивается подготовка к работе с символами Элементов.

Качества Элементов

Перейдем к изучению второй части метода. Слово «символ» происходит от двух греческих слов, означающих «бросать» и «вместе», или, как мы говорим, «совмещать». Мы используем слово «символ» как совмещение видимого знака и чего-то невидимого. Невидимое - это Воздух, Вода, Огонь и Земля.

То, что в оккультизме называется Воздухом, Огнем, Водой и Землей - это качества, а не физические вещи или предметы. Эти качества составляют физическую Вселенную.

Качество Воздуха - движение. Воздух состоит из газов, молекулы которых все время стараются разойтись друг от друга на максимальное расстояние. Способность двигаться, подвижность имеет связь с изображением круга. Некоторые системы символически иллюстрируют физическое творение следующим образом:

Первая манифестация, изливающаяся из Внутреннего во Внешнее, обозначается точкой. Точка начинает двигаться и создает множество точек, образуя линию. Постоянный поток точек, становящийся линией, создает на своем плане давление, которое приводит к расширению. И тогда линия точек, достигнув предела распространения в стороны, начинает расширяться из середины. Линия точек превращается в двойную выпуклость. Это символ эфира, называемый Акаша. И эта фигура при дальнейшем расширении образует круг, символизирующий Воздух.

Сформировавшись, элемент Воздуха начинает проявлять свое качество движения. Круг - это не просто символ. Сам элемент имеет

тоже круглую форму. Его качество - движение. Единственный способ, которым он может двигаться - это вращение. Поэтому он начинает вращаться все быстрее и быстрее.

Вращение приводит к выделению теплоты, а теплота приводит к расширению. Выделившаяся теплота является той силой давления, которая приводит к возникновению следующего элемента - Огня. Расширение - таково качество огня. Из-за давления выделяющейся теплоты круг начинает разламываться в трех точках и расти, превращаясь в треугольник.

Но треугольник Огня может расширяться только благодаря тем же силам, которые ограничивали другие элементы в их «размере». Расширение может произойти только путем удлинения основания. И по мере того, как основание треугольника расширяется, вершина его опускается вниз. Так треугольник превращается в полумесяц Воды. Иначе говоря, сверхрасширение треугольника Огня привело к его переходу в другое измерение. Это справедливо и для всех других элементов. Каждая трансформация символов является результатом перехода элемента на следующий план. Треугольный символ Огня становится полумесяцем Воды при помощи силы сжатия. Сжатие - это качество Воды.

Сила сжатия продолжает свое дело. Под ее воздействием полумесяц начинает постепенно принимать форму вытянутого прямоугольника Земли. Качественным элементом Земли является стабильность и инертность. Прямоугольный символ Земли является конечным результатом внутренней активности Элементарных

сил, начиная с их появления в «бытии» и кончая их последовательными трансформациями. Теперь вы понимаете, какая существует связь между символами и Внутренними реальными Вещами, которые они символизируют.

Двери в астральный мир

Вот мы и подошли к третьей части метода - практическому использованию символов. Сделанные вами символы связаны с внутренней реальностью особого рода связью. Главный постулат оккультизма гласит: «Если очень сильно углубиться в человеческое сознание, то все вещи превращаются в одно». Мы уже говорили о том, что по мере углубления путешественника во внутренние планы все ощущения становятся одним чувством, формы растворяются в цветах, а все цвета сливаются в белый цвет. Однако, для осуществления нашего предназначения мы рождены на внешнем физическом плане, где все, что мы видим, является внешним символом. Задолго до того, как все вещи станут единым, путешественник видит другие связи внутренних вещей с внешними символами. Дикари и примитивные народы осознавали, что физические вещи являются лишь тенями настоящих вещей. С помощью грубых растительных наркотиков дикие люди вызывали у себя одну из разновидностей ясновидения, благодаря которой могли увидеть эти реальные связи внутренних и внешних вещей. Они видели эти связи в виде длинных линий, состоящих из материи эфирного плана, исходящих от внешнего предмета-символа и исчезающих в глубине тонких планов. Они видели также связи в форме

световых линий, соединяющих далекоотстоящие физические вещи и предметы. Со временем вы тоже будете видеть, что ваши символы имеют связь с вещами, которые они символизируют. Таким образом, при помощи ваших символов вы можете связаться и вступить в контакт с вашим Высшим «Я», с вашим Духом, и при помощи этого влиять на внутренние планы бытия. Любой внешний предмет, любой символ - это дверь, через которую вы можете войти на внутренние планы, сделать там работу и вернуться обратно, принеся с собой знание.

Для начала работы с внутренними планами, прежде всего - подготовьте комнату. Для работы вам понадобятся небольшой стол посередине комнаты, удобный стул и неяркий источник света. Сначала совершите ритуал Каббалического креста. Всегда начинайте работу с него. Сделайте также часть ритуала «Рубинового упражнения», посвященную четырем ветрам. Когда вы достигнете четвертой четверти, воззовете к архангелу Ауриэлю и визуализируете картину, соответствующую этой четверти, то вместо завершения ритуала, вы его просто прервите в этом месте. Сядьте, расположив стол и стул так, чтобы лицом оказаться на север. На столе должна лежать карточка с Золотисто-Желтым прямоугольником. Еще одна карточка, но совершенно чистая, белого цвета, должна лежать рядом.

Возьмите в руки символ и твердо смотрите на него 3 - 4 минуты. Неяркий свет должен быть направлен прямо на карточку. Не напрягайтесь. Если окажется, что руки у вас вздрагивают, тогда лучше воспользоваться подставкой. Через три

минуты отложите карточку с символом, возьмите другую, чистую белую карточку и смотрите на нее. Вы должны увидеть на ней прямоугольный символ, но дополнительного цвета, в данном случае фиолетового. Перед тем, как исчезнуть окончательно, фиолетовый символ будет исчезать и снова появляться на некоторое время. Теперь закройте глаза. Рефлекторно вы увидите фиолетовый прямоугольник перед собой. Визуализируйте перед собой этот квадрат и усилием воли и воображения заставьте стать его большим. Вы должны увеличивать его в своем воображении до тех пор, пока он не достигнет размеров двери. Вообразите, как вы входите в эту дверь. Увидьте и почувствуйте, как вы проходите через этот фиолетовый квадрат, как если бы он был дверью. Ощутите и почувствуйте, как дверь закрывается за вами. Сделайте усилие почувствовать себя внутри элемента Земли. Вы воображали уже много раз до этого картину северной четверти. Теперь в этой картине вы оказались сами. Сделайте попытку оглядеться. Приложите усилие и постарайтесь увидеть картину, которую вы визуализировали.

Когда вы пройдете через эту дверь несколько раз, когда вы сделаете достаточное количество попыток оглядеться, получите некоторое ощущение элемента и своего пребывания в нем, то можете переходить к произнесению звуком следующих имен: Адонай, Ауриэль и Форлакх. Громко произнесите вибрацией божественное имя Адонай - хаа-рец - три или четыре раза. Затем провибрируйте имя архангела Земли Ауриэля, а потом имя ангела Земли -

Фор-лакха.

Вибрирование этих имен должно вызывать перемены в наблюдаемой вами картине - она должна становиться живой, краски должны становиться ярче, сочнее. Вы можете почувствовать, что там находятся другие существа и что одно из них приближается к вам. Однако без дальнейших указаний не предпринимайте ничего, кроме простого созерцания пейзажа.

Пока что вашей задачей является знакомство с элементом и овладение в совершенстве процессом прохождения через дверь.

Когда вы этого добьетесь, то интуитивно поймете, как действовать дальше. Для того, чтобы вернуться на внешний земной план, нужно повторить процесс в обратном порядке. Пройдите обратно через дверь и снова почувствуйте, как вы проходите через нее, почувствуйте, как она закрывается за вами. Добейтесь, чтобы возвращение было четким и определенным. Нельзя возвращаться внезапно, просто открывая глаза и пробуждаясь физически. Оба плана нужно держать отдельно один от другого. Не повторяйте вначале такие опыты слишком часто. Будьте осторожны. Следите за лунными днями и записывайте в дневник, когда у вас были удачные и неудачные попытки.

Метод «Символа» позволяет вступить в контакт с обитателями тонких миров. Поэтому не пытайтесь взять от этой системы сразу слишком много, пока не будете готовы. Общаться и иметь дело с обитателями внутренних планов - большое искусство, и ему надо долго учиться.

Если вы захотите получить какую-

либо вещь или полное знание о ней, вам нужно найти символ этой вещи. Поэтому вам понадобится система, позволяющая обнаружить точный символ в его связях с другими вещами. Я, к примеру, пользуюсь ясновидением и телепатией. Другие пользуются китайской «Книгой перемен» или системой «Каббала». В Каббале есть чертеж, который называется «Древо Жизни». На чертеже изображены все вещи. Маг находит на древе то, о чем хочет получить знание. Обычно оказывается, что с этим предметом связан целый ряд символов. Затем маг изготавливает и раскрашивает составной символ того знания, которое ему необходимо. Потом он начинает работать с этим символом точно так же, как описано выше. Символ используется в качестве двери, маг входит в эту дверь и внимательно изучает то, что видит на внутреннем плане. Древо Жизни - это десять сфер, десять слоев жизни, соединенных между собой линиями. В Каббале говорится, что Вселенная состоит из десяти сфер (сефирот), расположенных одна в другой, как шкурки луковицы. Внешний слой является сферой Бога (Кетер). Далее расположена сфера звезд, а еще дальше - семь сфер семи планет. Предпоследняя сфера принадлежит Луне, а последняя Земле (Царство «Малькут»). Изначально душа приходит от Бога и опускается через девять сфер Древа Жизни на Землю, где заключается в темницу человеческого тела. Душа стремится воссоединиться с Богом, но может достигнуть этого, лишь вскарабкавшись на небеса через все сферы. Но каждую сферу тщательно охраняют ангелы, а пространство

между Луной и Землей заполнено легионами дьяволов. И даже если душа успешно минует дьявольскую стражу, ангельские патрули сразу же постараются вернуть ее обратно. Только посвященные в тайные традиции знают пароли, которые могут смягчить стражей и открыть ворота сефирот, чтобы душа могла продолжить свой путь к Творцу. Каббала говорит, что именно познание, а не праведный образ жизни, расчищает душе путь к Богу; что душа может взойти по лестнице се-фирот, продолжая оставаться в теле; что человек может стать Богом на Земле. Поднимаясь сквозь сферы все выше, маг познает, усваивает и подчиняет себе силу каждой сефиры. Для облегчения вашей дальнейшей работы с Древом Жизни, я перечислю символы сефирот и их магические образы:

1. Сефирот - Кетер. Символ - Бог. Греческие и римские боги - Зевс, Юпитер. Магический образ - старый бородатый король.

2. Сефирот - Хокмах. Ангел-хранитель - Офанним. Символ - Человек. Греческий и римский бог - Уран. Магический образ - бородатый мужчина.

3. Сефирот - Винах. Планета - Сатурн. Ангел-хранитель - Арелим. Символ - Женщина. Греческие и римские богини - Рея, Кибела, Юнона, Геката. Магический образ - зрелая женщина.

4. Сефирот - Хесед. Планета - Юпитер. Ангел-хранитель - Чашмалим. Символ - Единорог. Греческие и римские боги - Посейдон, Юпитер. Магический образ - Могущественный король на троне.

5. Сефирот - Гебурах. Планета -

Марс. Ангел-хранитель - Серафим. Символ - Василиск. Греческие и римские боги - Арес, Гадес, Марс. Магический образ - воин на колеснице.

6. Сефирот - Тиферет. Планета - Солнце. Ангел-хранитель - Шинаним. Символы - Лев, Феникс, Дитя. Греческие и римские боги - Апполон, Адонис. Магический образ - величественный король или жертвенное дитя.

7. Сефирот - Нетсах. Планета - Венера. Ангел-хранитель - Тарзишим. Символ - Рысь. Греческие и римские богини - Афродита, Венера. Магический образ - прекрасная обнаженная женщина.

8. Сефирот - Ход. Планета - Меркурий. Ангелы-хранители - Беней, Элохим. Символ - Две переплетшиеся змеи. Магический образ - гермафродит.

9. Сефирот - Йесод. Планета - Луна. Ангел-хранитель - Ишим. Символ - Слон. Греческая и римская богиня - Диана.

Магический образ - прекрасный обнаженный мужчина.

10. Сефирот - Малькут. Планета - Земля. Ангел-хранитель - Херувим. Символ - Сфинкс. Греческие и римские богини - Деметра, Церера, Персефона. Магический образ - молодая женщина, увенчанная короной и восседающая на троне.

Вы можете использовать в качестве двери в тонкие миры символ своей планеты, своего астрологического знака и магический образ правителя своей планеты. Разузайте все о своем астрологическом знаке и правителе планеты и подружитесь с ними. Это очень поможет вам в дальнейшей

работе.

Восьмой метод метод остановки сердца

Восьмой метод астральной проекции не рекомендуется делать полностью весь начинающим путешественникам, не имеющим большой практики выходов в тонкие миры и людям с больным сердцем. Но разучить первые три ступени метода я советую каждому здравомыслящему человеку для укрепления своего здоровья и развития психических сил. В 4, 5 и 6-ом упражнении этой техники существует опасность при волевой остановке сердца невозвращения сознания путешественника в тело или заселение физического тела другой сущностью.

Метод состоит из следующих шести ступеней:

1. Расслабление
2. Дыхание «анулема-вилема»
3. Дыхание «кевала»
4. Замедление пульса, остановка сердца
5. Перенос сознания из третьей чакры в шестую
6. Выход сознания из тела

Каждую ступень осваивайте постепенно одну за другой в приведенной последовательности.

1. Произведите полное расслабление мускулов. Техника релаксации тела подробно описана в главе «Третий метод». Прочтите внимательно еще раз это «упражнение релаксации» и тренируйтесь. Во время отработки упражнения ложитесь на свою кровать на спину и головой к Северу.

2. Следующее упражнение, которое вам предстоит хорошо разучить, называется «анулема-вилема». Вариант этого упражнения

применяется еще и в девятом методе астральной проекции. Оно также включено в ежедневную утреннюю зарядку для укрепления здоровья и набора энергии. Поэтому изучите технику упражнения внимательно. Если ваши ноздри по утрам будут забиты слизью или плохо дышать, то я вам рекомендую ежедневно промывать нос теплой соленой водой или своей уриной. Для прочистки носа водой в стакане разводим одну чайную ложку поваренной соли. Затем подносим полный стакан к одной ноздре, а другую зажимаем пальцем. Вдыхаем воду через нос в рот и выплевываем ее. Потом меняем ноздрю и опять вдыхаем и выплевываем соленую воду. Сначала эта процедура вам покажется неприятной, но через три месяца вы привыкнете и оцените наглядную пользу промывания носа. Большой эффект достигается при промывании носа своей свежей уриной.

Теперь опишу само упражнение. Лежа на кровати, поднесите правую руку к лицу и упритесь средним и указательным пальцами в межбровье. Затем плотно закройте правую ноздрю большим пальцем правой руки. Вдохните так медленно и бесшумно, как можете, за четыре секунды. Дыхание должно быть ровным, чтобы даже тончайшая нить, подвешенная возле ноздри не колебалась. Во время вдоха, задержки дыхания или выдоха не напрягайте лицевые мышцы. Глаза пусть будут закрыты или полуоткрыты и расслаблены. Вдохнув, закройте левую ноздрю безымянным пальцем и мизинцем той же, правой руки, продолжая держать закрытой правую ноздрю. Задержите дыхание на 16 секунд. Затем, открыв правую ноздрю,

выдохните через нее очень медленно и бесшумно, так, чтобы даже тонкая ниточка не шелохнулась. Выдыхать нужно 8 секунд. Этот процесс составляет один цикл или одну пранояму. Выполните четыре таких праноямы подряд. Затем прибавьте одну секунду к вдоху, четыре секунды к задержке и две секунды к выдоху. У вас получится ритм дыхания 5 сек - 20 сек - 10 сек. Сделайте четыре праноямы и добавьте еще одну секунду к вдоху. Соотношение вдоха, задержки и выдоха всегда должно быть 1-4-2. Тренируйтесь каждый день и по мере освоения ритма добавляйте по одной секунде ко времени вдоха, пока не получите соотношение: 12 сек - вдох, 48 сек - задержка, 24 сек - выдох.

Когда вы освоите это йоговское дыхание до ритма 12-48 - 24 сек, приступайте к освоению медитации.

При вдохе нужно ясно представлять себе ярко-желтый поток праны, заходящий в незакрытую ноздрю. У корня носа космическая энергия впитывается шестой чакрой. Далее желтая река праны течет по позвоночнику в третью чакру, попутно насыщая пятую и четвертую чакры. То, что вы представляете, происходит на самом деле, ясновидящие видят эти ярко-желтые потоки праны при дыхании «анулема-вилема». На задержке дыхания представляйте, что из этой праны образуется желтый шар, центр которого расположен на два пальца выше пупка. С каждым вдохом прани-ческий шар становится все больше, все тяжелее и горячее. На выдохе ясно представляйте себе, как из солнечного шара во все стороны растекается живительная энергия, питая каждую клеточку тела.

Вообразите, как покидая организм, прана становится грязновато-желтой. В конце выдоха прана уносит из тела всю грязь, накопившиеся шлаки и эгоистические мысли.

Упражнение нужно делать каждый день 20 минут.

3. Следующее дыхательное упражнение, которое вам нужно освоить в этом методе, называется «кевала». Плавное измените ритм дыхания с 12 - 48 - 24 сек на 12-0-12 сек. То есть вдыхайте и выдыхайте по 12 секунд без задержек дыхания на вдохе. Дышите обеими ноздрями. Постепенно сокращайте время вдоха и выдоха. Дышите неглубоко, поверхностно. Старайтесь сглаживать переходы от вдоха к выдоху и обратно. Сократите время вдоха и выдоха до 4 секунд, потом до 2, до 1 секунды. Затем доведите время одного вдоха-выдоха до 1/2, 1/4, 1/8 секунды. Вы должны лежать так, будто бы совсем не дышите. То есть объем вдыхаемого и выдыхаемого воздуха должен стать настолько микроскопически малым, чтобы никакого движения грудной клетки он не вызывал. Главным стремлением в «кевале» является устранение границ между вдыханием и выдыханием. Но вначале все-таки сама собой получается пауза с воздухом в легких. Эта первая часть «кевалы».

Когда дыхание участится, оно внезапно переходит во вторую часть, при котором пауза наступает без воздуха в легких.

Если в первой части «кевалы» упражняющемуся кажется, что его легкие постоянно заполнены воздухом, то во второй части он чувствует, что воздух из легких вышел и всякое дыхание вообще

прекратилось.

Разучивайте «кевалу» каждый день по 20 минут. Когда ваше дыхание станет настолько незаметным, что покажется - его совсем нет, посмотрите на часы и пролежите в таком неподвижном состоянии 10 минут. Это и есть показатель того, что можно приступать к изучению следующего упражнения.

«Кевала» значительно усиливает способности человека к концентрации и медитации. Важнейшей особенностью этого дыхания является автоматическое достижение Пратъяхары - полного отключения всех чувств.

При дыхании «кевала» ритм сокращений сердца, пульсация крови и температура тела становятся под полный контроль воли упражняющегося. Правильно дыша этим способом, сердце можно останавливать по своему желанию, а температуру тела опускать до плюс четырех градусов по Цельсию без вреда для здоровья. Но делать этого не нужно.

4. Теперь приступим к упражнениям по замедлению пульса и остановке сердца. Лягте на свою кровать головой на Север и лицом вверх. Закройте глаза и расслабьтесь. Вдохните и ненадолго задержите дыхание. При этом сосредоточьте внимание на сердце и его пульсациях. Попытайтесь заставить себя воспринимать мускульные импульсы сердца, которое то сжимается, то ослабляется. Через некоторое время вы уловите эти ощущения, которые обычно являются подсознательными. Ощущения будут неприятными и беспокоящими, поэтому пульс ваш участится. Из-за болезненных

ощущений вы испытаете чувство беспричинной тревоги. Однако если вы будете концентрироваться на мышечных сокращениях сердца и дальше в течение одного месяца, то вы станете воспринимать биение сердца совершенно естественно. Мучительные ощущения прекратятся и чувство беспричинной тревоги покинет вас.

Когда вы достигнете этого, то представляйте себе пульсации сердца как происходящие последовательно друг за другом, но все более медленные. Воображайте, что время между пульсациями медленно увеличивается. Ярко представляйте образ своего сердца, которое замедляет биение. После первых неуверенных и неудачных попыток вы увидите, что пульс действительно стал замедляться. Однако не старайтесь продвигаться слишком далеко, когда придет успех. На следующий день, после удачной попытки замедления биений сердца, сделайте то же самое, но только стараясь ускорить пульсации. Продолжайте упражняться так поочередно: один день - замедление пульсаций, другой день - ускорение биения сердца. Очень медленно и осторожно увеличивайте замедление и ускорение пульсаций. Продвигаться быстро вперед без учителя в этом упражнении очень опасно. Если через год ежедневной практики вы сможете по своей воле замедлять пульс до 30 ударов в минуту и ускорять его до 140 ударов в минуту, то считайте себя победителем.

Через шесть месяцев после достижения результата 30 ударов в минуту вновь начинайте делать это упражнение с самого начала. Только теперь стремитесь научиться по своей

воле уменьшать амплитуду биений сердца. Пульс при сокращении амплитуды должен оставаться нормальным, примерно 60 ударов в минуту. Ярko представляйте, как ваше сердце сокращается с каждым ударом все незаметнее, все меньше. Пульс при этом должен становиться все менее осязательным. Чтобы не навредить себе, продвигайтесь вперед с разумной осторожностью. Примерно через полгода практики вы добьетесь видимости полного исчезновения пульса.

Комбинируя остановку пульса с дыханием «кевала», вы сможете привести ваше физическое тело в состояние, ничем не отличимое от смерти. Такое состояние используется посвященными и высшими магами для самых разнообразных магических процедур.

Для практикующих это упражнение существует опасность погружения в транс или гипнотический сон с потерей рассудочного сознания, что делает все их усилия напрасными. Способ избежать бессознательных выходов из тела заключается в концентрации мысли с самого начала этого опыта на одной идее. Сознание третьей чакры во время выхода из тела прицепится к этой идее, лежащей в пятой или в шестой чакре, и будет держаться за нее во время всего транса. Такой идеей может стать представление какого-либо деяния (пятая чакра), которое маг хочет осуществить. Идеей может быть мысленный образ какого-нибудь символа (шестая чакра).

5. Освоив предыдущие ступени метода, приступайте к следующему упражнению. Лягте на спину головой на Север. Произведите релаксацию

тела. Затем в течение 20 минут проделайте дыхательное упражнение «анулема-вилема». После этого плавно перейдите к дыханию «кевала». Во время второй части «кевалы» приведите свое сердце к едва заметному биению. Пульс должен почти полностью исчезнуть. Надо сделать так, чтобы ваше состояние по видимости ничем не отличалось от смерти. В то же время необходимо, чтобы вы четко фиксировали свою мысль на одной идее или на одном символе. Если у вас не будет яркого образа идеи, вы просто потеряете сознание, как медиум в трансе, и потом ничего не будете помнить.

Проделав все это, идентифицируйте свое рассудочное сознание с сознанием шестой чакры. Для этого перенесите желтый шарик с вашим логическим мышлением в область шишковидной железы. Концентрируйтесь на этом энергетическом шарике в центре головы до тех пор, пока он не станет синим. После этого перенесите синий шарик из шестой чакры обратно в третью. Концентрируйтесь на шарике, пока он не станет желтым. Вы должны почувствовать тепло, а потом и жар в чакре, на которой концентрируетесь. Вы должны представить внутренности своего тела, которые окружают вас, когда ваше сознание находится внутри живота. Затем поднимите по позвоночнику шарик сознания в шестую чакру. При этом постарайтесь представить свои внутренние органы так, словно это картины пейзажа, проплывающие за окном пассажирского поезда. Остановите шарик в шестой чакре и сконцентрируйте внимание на нем. Вы должны почувствовать жар внутри

головы. В этот момент вынесите шарик через седьмую чакру из тела и поместите его в 20 сантиметрах от макушки.

6. Когда вы, находящийся в синем шарике, выйдете из тела, то увидите сначала свою макушку, потом голову, лежащую на подушке. При помощи желания-воли поднимитесь над своим телом на расстояние один метр. Вы увидите внизу свое тело, лежащее как труп. Вы будете неясно видеть все вещи и предметы, находящиеся в вашей комнате. Сначала они вам будут казаться лишенными красок, беловатыми и фосфоресцирующими. Постепенно удаляйтесь от своего физического тела. Полетайте под потолком. Представьте, что у вас есть копия физического тела и вы в ней находитесь. Походите по квартире в этой копии. Попробуйте пройти сквозь стены и двери. Найдите Серебряный Шнур, связывающий вас с физическим телом. В первые дни проекций не выходите далеко за пределы своей квартиры.

Нижний астрал, в который вы попадете во время этой проекции, позволяет путешественнику во время транса появляться перед глазами людей как в своей физической форме, так и в какой угодно другой форме, а также и в невидимом теле. Все метапсихические феномены объясняются более или менее полным выходом человека в нижний астрал. Обычно такие выходы в тонкий мир бывают бессознательными, как в случае медиумизма. Но благодаря вышеописанным упражнениям обучающийся сам сможет воспроизвести такие «чудеса», как знание прошлого и будущего, телепатия, левитация, телекинез,

проскопия, телепортация и многие другие.

Астральные проекции иногда происходят самопроизвольно у некоторых людей, которые и не подозревают, что они медиумы, или же в особых физиологических условиях. Таковы случаи пророчеств пифий и шаманов. Творческое вдохновение - это замаскированный бессознательный выход поэта в астрал. Не зря древние люди дали одно и то же имя поэтам и гадалщикам - «баты».

Девятый метод метод йога

В начале этой книги уже давались три упражнения из йоги для развития ясновидения. Если вы хотите не только видеть ауру, но и приобрести следующие свойства: знание прошлого, настоящего, будущего, проникновение в значение слов любых иностранных языков и криков животных, знание прошлого по следам ауры на предметах, чтение мыслей, умение становиться невидимым, приобретение неземной силы, освобождение от голода и жажды, умение выходить из физического тела и мгновенно перемещаться по своему желанию в любую точку пространства, в любые тонкие миры, летать по воздуху с физическим телом, ходить своим физическим телом по воде и приобрести многие другие так называемые сиддхи (чудесные свойства), то вам необходимо добавить к первым трем йоговским упражнениям, приведенным в начале книги, еще и такие: Четвертое упражнение. Это упражнение в йоге называется «анулема-вилема». Мы с вами уже рассматривали вариант этого упражнения в предыдущем методе.

Сядьте, выпрямившись, в Падмасану. Или сядьте, просто скрестив ноги. Закройте правую ноздрю большим пальцем правой руки. Медленно и спокойно вдыхайте так долго, как можете, пока не заполните легкие воздухом. Закройте обе ноздри с помощью большого пальца, а также безымянного и мизинца правой руки, и задержите дыхание, насколько возможно. Затем, продолжая закрывать левую ноздрю, выдохните через правую ноздрю так медленно и осторожно, как можете (как в первом упражнении). Затем опять как можно более медленно и осторожно вдыхайте через правую ноздрю. Задержав дыхание насколько возможно, очень медленно выдохните через левую ноздрю, закрывая правую большим пальцем правой руки. Все это составит один цикл или одну пранояму. Сделайте четыре таких праноямы одну за другой без перерыва.

Как и в первом уроке, будьте особенно внимательны и осторожны во время вдоха и выдоха. Сосредотачивайте свой ум на входе и выходе и каждый раз полностью выдыхайте весь воздух. Когда вы вдыхаете, ярко и отчетливо представляйте, что вы наполняете тело очищающей вас золотой энергией, свежестью, силой, бодростью, здоровьем, совершенством, святостью, целомудрием, Любовью. Когда вы задерживаете дыхание, думайте и исполняйтесь верой в то, что ваше тело и ум действительно наполнены этими благородными и возвышенными качествами. Выдыхая, думайте, что вы несомненно и наверняка изгоняете из своего тела и ума все пороки, слабости, недостатки в виде грязно-желтой энергии.

Пятое упражнение. Сядьте в Падмасану (в «Лотос»). Выполните четыре предыдущих упражнения. Затем плотно закройте правую ноздрю большим пальцем правой руки. Вдохните так медленно и бесшумно, как можете, за четыре секунды. Дыхание должно быть ровным, чтобы даже тончайшая нить, подвешенная возле ноздри, не колебалась. Во время вдоха, задержки дыхания или выдоха не напрягайте лицевые мышцы и не раскачивайтесь. Глаза пусть будут закрыты или полуоткрыты и расслаблены. Вдохнув, закройте левую ноздрю безымянным пальцем и мизинцем той же, правой руки, продолжая держать закрытой правую ноздрю. Задержите дыхание на 16 секунд. Затем, открыв правую ноздрю, выдохните через нее очень медленно и бесшумно, так, чтобы даже тонкая ниточка не шелохнулась. Выдохнуть нужно 8 секунд. Этот процесс составляет один цикл или одну пранояму. Выполните четыре таких праноямы подряд.

Практикуйте эту пранояму четыре раза в день: утром, в полдень, вечером и в полночь. Это основное упражнение. Можете объединить его с первыми четырьмя упражнениями, но только по утрам. В остальные три раза делайте только эту пранояму.

Время вдоха, задержки и выдоха вначале определяйте на слух по тиканью часов. Через месяц можете вести счет секунд про себя.

При вдохе представьте себя в виде золотого облака, залетающего в ваше тело сверху через макушку. При задержке дыхания представляйте, что вы пролетаете сквозь ваше тело по позвоночнику от макушки к копчику. При выдохе представьте себе, что вы -

золотое облако, вылетающее из копчика вашего тела. При вдохе нужно опять представить себя, влетающего в свою макушку. Вы должны научиться ярко представлять себе, как вы видите свое тело изнутри и снаружи.

Теперь о том, как увеличивать время занятий этим основным упражнением.

После регулярных занятий вышеописанной праноямой с ее элементами ментальной тренировки в течение продолжительного времени и когда вы ощутите удовольствие от упражнения, увеличьте время вдоха на 1 секунду, задержки на 4 секунды и выдоха на 2 секунды. У вас получится соотношение секунд 5-20-10. Когда вы освоите этот ритм и почувствуете удовольствие от занятий, увеличьте время еще на одну секунду при вдохе, на 4 при задержке, на 2 при выдохе. Соотношение времени всегда должно оставаться 1-4-2. Пранояма, при которой вдох, задержка и выдох равны 12 - 48 - 24 сек. называется низшим видом праноямы. Люди, желающие поступить в ученики к йогам, делают эту пранояму на «вступительных экзаменах» в течение часа, сидя в Падмасане. Когда время вдоха, задержки и выдоха достигает 24 - 96 - 48 сек. - это средний вид праноямы. Высший вид праноямы предусматривает время вдоха, задержки и выдоха равное 36 -144 - 72 сек.

Видимая польза: с помощью низшего вида праноямы, в результате потения и энергетической промывки ауры, из физического тела и ауры удаляются все нечистоты. При выполнении среднего вида праноямы в течение получаса (24 - 96 - 48 сек.) в теле появляется дрожь. Оно начинает

подпрыгивать и зависать в воздухе в полуметре от пола. Аура становится чистой, плотной и вырастает в объеме в 3 - 5 раз. При выполнении высшего вида праноямы в течение получаса (36 -144 - 72 сек.) человек достигает самого труднодостижимого вида самадхи - нирвикальпа. Он сливается с Богом, находящимся в каждом человеке в виде Единого Духа. Такой человек может все. Он становится Творцом. Это уровень Иисуса Христа, Гаутамы Будды, Сатья Саи Бабы, Рамы, Кришны.

Но людям со слабым здоровьем и маленькой силой воли трудно довести время даже до 24 - 96 - 48 сек. Поэтому им следует пока остановиться на низшем виде праноямы: 12-48-24. Вместо увеличения времени, они должны увеличить количество циклов. Сначала довести до шести циклов в один присест, затем до десяти. И постепенно довести до восьмидесяти циклов за один раз без всякого перерыва. В результате ваше здоровье настолько улучшится, а воля настолько окрепнет, что и вы сможете достичь самадхи.

Но не следует забывать, что вы сможете достичь сверхчеловеческих способностей только при условии соблюдения правил этики. Это - ненанесение вреда всему живому и ненасилие, терпимость к интересам и убеждениям отдельного человека, группы или народа. Йоги воздерживаются от лжи, не присваивают чужой труд или имущество, отказываются от роскоши, корысти, накопления вещей и денег, от эгоистического отношения к окружающему миру. Стремитесь обходиться только самым необходимым. Ешьте сырые овощи и

фрукты, откажитесь от мясных продуктов, избавьтесь от отрицательных эмоций: гнева, злобы, ревности, жадности. Изгоняйте из ума дурные мысли, будьте целомудренными. Находите удовлетворение в своих хороших поступках, а не в поисках славы, почестей, наград, не стремитесь к самовосхвалению. Будьте очень скромными, не суетитесь напрасно, побольше молчите, довольствуйтесь тем, что есть, не стремитесь властвовать над другими. Только тогда упражнения принесут успех, вы увидите реальный мир, а не тот, который видят сегодня ваши глаза.

«Метод йога» - самый трудный из всех, но он же самый «чистый», поэтому самый лучший. Он избавляет человека от Колеса рождений и смертей и дает при жизни такие сверхъестественные способности (сиддхи), которые невозможно быстро достичь другими методами. Занимающемуся вышеперечисленными упражнениями пранаямы не требуется изучать методы психической защиты от нападений на него различных сущностей и черных магов в тонких мирах. От них он надежно защищен своей нравственной чистотой и духовной силой.

Техники достижения бессмертия

Феномен смерти всегда был для земного человечества основной проблемой. Люди настолько не понимают свою природу, что одним словом «смерть» обозначают десятки совершенно различных понятий и состояний. Например:

1. Уничтожение физического и тонких тел человека.

2. Трансформация тонких тел человека при уничтожении физического.

3. Временное переселение души из одного физического тела в другое.

4. Замедление физических процессов в материальном теле.

5. Рождение души человека на более тонком плане бытия.

6. Уничтожение тонких тел человека при сохранении физического.

7. Глубокий летаргический сон. И это перечисление можно продолжать долго. Я уже говорил, что сегодня примерно 5 % людей хоронят живыми, потому что современная медицина не способна констатировать смерть физического тела на все 100 %.

Большое заблуждение - считать смерть всегда одинаковым для всех феноменом. Мы привыкли рассматривать жизнь под множеством проявленных форм. Однако и смерть имеет столько же разнообразных проявленных форм, как и жизнь. Ибо любое рождение есть смерть, а любая смерть - рождение в другом качестве. Смерть не одно и то же для человека и животного, для растения и минерала. Более того, на свете не было двух людей, у которых была бы одинаковая смерть. В царстве растений для отдельного дерева вообще не существует смерти в том смысле, который мы ей придаем. В этом виде она может быть смертью только для целого рода деревьев: бука, тополя, дуба. В животном мире смерть, как и жизнь, индивидуализированы. У высших животных смерть аналогична смерти человека. Но только аналогична, а не тождественна. По причине большей простоты их систем представлений, животные имеют между последовательными

существованиями непрерывность сознания, которой не имеют люди. Молодая кошка или собака при своем рождении внезапно пробуждаются и вспоминают свои прошлые жизни и опыт, накопленный в предыдущих инкарнациях.

Смерть современного человека является исключительно сложным многогранным явлением. Без осознания индивидом своей смерти невозможно понимание жизни, ибо жизнь - всего лишь частное проявление смерти. Из всего прочитанного в книге мы узнали, что нечто, называемое человеческим существом, в действительности является симбиозом различных физических и психических сущностей. Смерть не переживается всем содружеством сущностей тотально, в виде одного удара, так как она является феноменом медленным и прогрессирующим. Она начинается задолго до того, как затронет ту систему представлений, которую мы называем нашим земным «Я». Некоторые органы и ткани могут умереть намного раньше нас, другие умирают после нас. Есть и такие, которые не умирают, а трансформируются, возвращаясь в то состояние, в котором они находились до симбиоза всех сущностей человека. Часто случается и такое: земное «Я» давно умерло, а физический организм все еще живет и работает. И мы ошибочно считаем этот земляной механизм человеком.

Однако с психической точки зрения смерть еще сложнее, чем с физической. Она является растворением старой системы представлений и заменой ее другой системой представлений. Такое

случается при перемене личности. Психическая смерть может произойти, когда все физические органы остаются целыми. В этом случае физическое тело живет или без сознания, как робот, или же сознательная личность заменяется другой личностью. Изредка случается замена одной личности физического тела другой, значительно более развитой, по взаимной договоренности. Так было с Иисусом, в которого вошел Дух Христа.

Изменение способа символических представлений во время смерти аналогично тому, которое происходит во время сновидения. Человек переживает серию таких же феноменов, как при сознательном выходе в астрал. Зрительные и слуховые ощущения слегка трансформируются, мускульные, осязательные ощущения и ощущения силы тяжести исчезают. При этом человек еще не вполне мертв и не полностью отделен от своего трупа; он пребывает в промежуточном состоянии. Продолжительность такого состояния может быть продлена искусственно.

Здесь мы подошли к первому методу продления жизни. К такой технике прибегало человечество с незапамятных времен, чтобы отодвинуть смерть на неопределенное время. Восточные цивилизации, лучше знающие о законе реинкарнации и эволюции души, рассматривают как самое важное дело на Земле, чтобы старый человек умер совсем, как можно скорее и, по возможности, навсегда. С этой целью восточные народы сжигают своих мертвецов, чтобы разорвать связь между тонкими телами, душой человека и его трупом. Другие цивилизации, западные,

наоборот, рассматривают состояние полусмерти как меньшее зло, и ищут возможности продлить его как можно дольше. Отсюда идут погребальные обычаи, назначение которых - продлевать искусственную жизнь трупа. Перед покойником раскладывают различные предметы быта, продукты питания, чтобы удержать душу умершего как можно дольше в астральном сне, продолжающем его земное существование. Бальзамирование трупов с целью на длительное время сохранить неизменной их форму, давало покойникам постоянную поддержку, играя для астрального двойника роль спящего тела. Мумия является для души надежным якорем, удерживающим ее на Земле. В Древнем Египте довели эту процедуру до совершенства. Бесчисленные предметы ритуала: мебель, статуэтки, посуда, инструменты, сокровища - все эти вещи являлись диаграммами, предназначенными для того, чтобы снабдить мысль покойника пищей. Астральное тело, связанное с мумией, никогда не разлагалось и под действием ритуальной диаграммы бесконечно смотрело земной сон. В Советском Союзе таким образом сделали «бессмертным» астральное тело Ленина.

Однако бальзамирование не является истинным решением проблемы смерти. Это - искусственная попытка ее избежать, которая доступна лишь богатым. В нашем современном западном мире, где правилом является погребение, такое состояние полужизни встречается часто. Многие появления призраков и привидений следует приписать этому состоянию полусмерти. Трагическая

сцена, убийство, самоубийство, поражая воображение жертвы, производят специфический монодеизм, который заменяет древнеегипетский ритуал и создает образную диаграмму. Нужно ли объяснять, что такое состояние полужизни тормозит развитие души, не дает ей продвигаться к Началу.

Другой, более простой способ избежать смерти заключается в следующем: адепт создает Тело Света и придает ему форму самого себя, каким он был в молодости. Затем он совмещает Тело Света со своим старым физическим телом и организм посвященного омолаживается до заданного состояния. Через некоторое время процесс повторяется. О том, как создать такое Тело Света подробно рассказывается в этой книге, в главе «Пятый метод». В Тибете и Гималаях встречаются люди, живущие не одну сотню лет. Выглядят они очень молодо. Этих долгожителей можно распознать лишь только по одному физическому признаку - большому развитию ушей.

Против такой процедуры продления жизни можно выдвинуть следующее возражение: это отодвигает роковой срок, но не приближает нас к цели - слиянию с Богом. Это так, но иногда на человека возлагается некая космическая миссия, которую просто невозможно выполнить за одну жизнь. Или, ежедневно практикуя упражнения Хатха-йоги, адепт все-таки не успевает достичь Нирвикальпа-самадхи за одну инкарнацию. Тогда подобное продление жизни вполне оправдано.

Существует в магии еще и такая техника продления жизни: переселение души из одного тела в

другое. Для этого посвященный кроме методов астральной проекции должен еще освоить гипноз. И когда маг достигает старости, он входит в тело заботливо выбранного молодого человека. Такую операцию ведун проделывает с помощью гипноза и идентификации. Но это - чистая магия, которая и вовсе не приближает к цели, а уводит нас в левую сторону. Неуместность такой процедуры настолько очевидна, что нет необходимости объяснять ее.

Есть и такой метод бесконечного существования: соединение настоящей жизни с той, которая последует, посредством непрерывной связи сознания. Для этого необходимо разобщить свою мысль от своей обычной системы символов и частично идентифицировать себя с человеком будущего. Нужно создать мысленный образ того, как вы рождаетесь и взрослеете в следующей жизни на Земле. Ежедневно концентрируясь на своей фантазии, следует погрузить этот образ в подсознание. Затем перенести в придуманного человека свою систему символических представлений. Тогда при следующем рождении вы будете помнить свою предыдущую жизнь и ваши накопленные знания не пропадут. Или можно достичь того же, если во время физической смерти находиться в рассудочном сознании.

Иногда, чтобы избежать отключения сознания в период смерти, маг, отправляясь в астральное путешествие, волевым усилием обрывает Серебряный Шнур и не возвращается более в свое старое тело. Далее, летая над Землей, он сам выбирает в приглянувшейся стране своих будущих родителей и рождается

на свет ребенком, имея полное непрерывное сознание. И так он путешествует по жизни в разных телах.

Все направления йоги описывают свои, отличные от других, способы бесконечного омоложения физического тела и избежания смерти. Например, Аватара-йога говорит о методе «кайя-кальпа», который приносит омоложение и дает бессмертие человеку в физическом теле. Метод заключается в следующем: на фоне голодания адепт должен четыре раза в сутки делать пранояму «анулема-вилема», по 2 часа за один подход. Голодание на одной воде проводится 40 суток. При этом йог сидит в позе «лотос» и медитирует на тот образ молодого человека, который он желает принять. Затем переносит сознание в объект медитации. Примерно на 21-й день наступает Самадхи. К 40-му дню даже к дряхлым старикам возвращается юношеский вид, исчезают морщины, вырастают новые волосы и зубы.

Крийя-йога дает другую технику вечного омоложения: 1. Очищение организма от токсинов при помощи «ямы» и «ниямы». 2. Физическое обновление при помощи асан. 3. Психическое очищение при помощи праноям (Часть этих праноям мы рассмотрели в главе «Девятый метод». Другая часть праноям описана в конце книги). 4. Далее йог делает основное упражнение - Кхечари-мудру. Для этого он заранее должен вырастить длинный язык. Во время Кхечари-мудры йог постепенно двигает язык к середине неба. Когда язык, завернутый назад, войдет в отверстие ноздрей, выходящих в горло, и закроет их, дыхание остановится. Взгляд йога при

этом должен быть направлен на межбровье, мысль сконцентрирована на шишковидной железе. Это и есть Кхечари. Находясь в позе «лотос» при полном отсутствии дыхания, йог не испытывает никаких неудобств: с ним не может произойти ни обморок, ни голод, ни жажда, ни болезнь, ни старость, ни усталость, ни смерть. Йог достигает Самадхи, его тело при этом быстро омолаживается.

Длинный язык ученики йогов выращивают так: разрезают бритвой связку под языком и смазывают его свежим коровьим маслом. Затем, постоянно двигая языком, «доют» его каждый день рукой или вытягивают железными щипцами. За неделю язык немного удлиняется и связку под языком опять подрезают. Когда язык вытягивается настолько, что может достичь места между бровями, то ученик готов сделать Кхечари-мудру.

Но не нужно думать, что любой человек может при помощи йоги достичь бессмертия и вечной молодости за одну инкарнацию. В йоге существует десять законов, которые ученик должен все пройти последовательно и усвоить.

Первый из них - закон Любви.

Сначала человек должен научиться пылко любить сердцем всех людей, всех животных и насекомых, все растения и всех «хороших» и «плохих» бесплотных духов. Он должен осознать, что все вокруг него - Бог. Для этого ученик начинает свои занятия с концентрации на четвертой чакре.

Второй закон – закон ступенчатого развития. Мы уже говорили, что все люди различаются возрастом души, которая тысячи раз рождается в различных телах на пути к

Творцу. Главное различие между людьми - количество инкарнаций в человеческом теле, то есть возраст души. Другое различие - качество обучения души в воплощенном состоянии. Одни люди были усердны, другие - ленивы, третьи - тупы, четвертые - больны и так далее. Именно из-за такого различия в просветленности душ на Земле существует множество непохожих духовных школ. Каждый человек должен выбрать для себя конкретную программу самосовершенствования, соответствующую личной эволюции.

Молодая душа, рождаясь в человеческом теле, всегда является ученицей. Человек в этом состоянии еще ничего не умеет созидать сам. Он только ломает то, что построили другие, он только учится на своих ошибках и помогает старым душам в качестве слуги. Затем, приобретя опыт и знания, душа рождается в теле домохозяина. Такой человек может содержать свою семью, родственников, поддерживать знакомых. Развившись до состояния «большого домохозяина», душа возглавляет целое духовное направление, как Гаутама Будда или Кришна. И лишь тому, кто достиг среднего состояния развития между «домохозяином» и «большим домохозяином» полезно стать отшельником, затворником, йогом-одиначкой, практикующим «кайя-кальпу» или Кхечари-мудру. Все остальные люди, а их большинство, получают от подобных йоговских упражнений и отшельничества только большой вред.

В индуизме говорится о еще одной подобной разграничительной системе. Она хорошо изложена в

Бхагават-гите - это ступени варн. Первая ступень аналогична стадии молодой души-ученицы. Социальная роль такой души может быть только вспомогательной. На этой ступени развития человек называется шудрой. Это рабочие и слуги. Следующая ступень - вайшья. Сюда причислены крестьяне, ремесленники, торговцы, то есть те души, которые научились успешно вести свое дело на Земле. Эти люди - домохозяева. Потом они становятся кшатриями - руководителями, лидерами, правителями. Пройдя на Земле три нижних ступени развития душа может стать членом варны брахманов, жрецов. Только на этой стадии она становится способной познать Бога и обрести все Его Качества. Другого пути развития на Земле у души нет. Вот почему для 99 % людей преждевременный уход от социальной активности пагубен.

Третий закон – закон трех направлений. Он говорит, что лишь тот адепт быстро и уверенно движется по духовному Пути, кто одновременно работает по трем направлениям. Первое направление - ежедневная работа по изменению себя. Второе направление - духовная помощь нескольким конкретным людям, ученикам. Третье направление - активная роль и ощущение своего членства в жизни жреческой школы, духовной общины, группы самопознания. Если какое-то одно из направлений не работает, то у адепта неизбежно наступает остановка в развитии.

Четвертый закон – закон синусоиды – гласит что за каждым духовным подъемом неизбежно следует спад. Всегда после очередного

достижения мы теряем через некоторое время набранную высоту. И если мы хотим сохранить утерянную высоту, то мы прилагаем сверхусилия, чтобы вернуться на покоренную вершину. Так мы закрепляемся на новых духовных ступенях. Через потерю приобретенного выясняется, насколько нам нужны в данный момент наши психические достижения.

Пятый закон – закон следования вглубь многомерного пространства. Мы уже говорили о том, что Бог присутствует везде - и внутри наших тел, и за их пределами. Лишь научившись погружаться вглубь многомерного пространства, концентрируясь на одной точке, можно достичь разряженной материи Божественного Сознания. Гаутама Будда говорил, что в каждой точке Вселенной заключена вся информация о Творце и всей Вселенной. Погружение в более тонкие планы бытия начинается с утончения своей эмоциональной сферы, с отказа от грубых чувств и желаний. А это невозможно без перехода на безубойное питание. Утончению эмоции способствует сонастройка с вибрациями восходящего Солнца, пением лесных птиц, плеском туманной реки, общение с духовно продвинутыми людьми и высокими произведениями классического искусства. В Раджа-йоге эта ступень постигается учениками концентрацией на четвертой чакре.

Шестой закон – закон интеллектуальной готовности. Высокие идеи и тонкие истины, о которых мы говорили, не могут быть поняты молодыми душами, проходящими начальные этапы своей

эволюции в телах шудр и вайшьей. У каждого человека существует своя мера для вмещения новой порции духовных знаний. Если человек интеллектуально не готов принять сокровенную информацию, то преждевременное посвящение в космические истины принесет ему несомненный вред. Высокие знания можно сравнить с коробком спичек, который нельзя давать малым детям. Малыши, играя спичками, сожгут и себя, и дом, и родителей, которые дали им спички. Нет смысла учить первоклассников тому, что проходят в вузах. Для усвоения сокровенных истин требуется соответствующая зрелость ученика. Брахманом может стать только кшатрий.

Седьмой закон – закон силы в тонкости. Ученику важно понимать, почему на Земле следует развивать не грубую, а тонкую духовную силу. В Раджа-йоге обучают сначала утончению, а лишь потом - психической силе. Иными словами, сильными лучше делать не нижние слои ауры, а верхние.

Гармоничное развитие тонкой силы начинается с делания тела здоровым, чистым и физически крепким. Это достигается Хатха-йогой. Далее развиваются биоэнергетические структуры человека - чакры, нади, все слои ауры. Это ступень Раджа-йоги. Последняя ступень - Буддхи-йога - закрепляет силу тонких тел и приводит сознание ученика к Богу.

Восьмой закон - закон повернутости лицом к Богу. В индуизме есть образное сравнение наших чувств со щупальцами, которые называются индрии. Когда мы глядим на что-либо или на кого-либо, мы

испускаем из глаз щупальцы-индрии, которыми касаемся объектов внимания. Когда мы слушаем - из ушей тоже выпускаем «щупальцы». Даже когда мы думаем о каком-то объекте - мы оплетаем его своими индриями, вырастающими из ума. На пути самосовершенствования наша задача состоит в том, чтобы направить индрии ума, а затем и всех сознаний на Бога. В итоге мы срастемся с Его Сознанием. Последнее совершается методами идентификации, техниками Буддхи-йоги.

Девяти закон – закон уничтожения своего «Я». Окончательная цель существования любой души - слияние с Творцом. Она может быть достигнута только через полное уничтожение своего «Я». Это достигается при помощи специальных дыхательных и медитативных техник йоги, ведущих к Нирвикальпа-самадхи. Высшая тибетская йога говорит о том, что человеческое сознание сначала должно развиваться и вырасти до бесконечности и лишь затем быть уничтожено. То есть сначала адепт должен развить свою Любовь и Мудрость до космических масштабов, иначе он просто не сможет слиться с Богом.

Десятый закон – закон обрыва связей с материальным планом.

К исполнению этого принципа приводит отказ от всех желаний и чувственных привязанностей, от всего «земного». Это состояние души называется Мукти. Нет никакого смысла пытаться оборвать связи с земным планом, не пройдя предварительно все предшествующие этапы духовной эволюции. Только став Мукти, человек может слиться с Творцом. Это и есть йогический метод

полного бессмертия.

Намного более простой, чем предложенный в йоге, способ избежать смерти предлагают мировые эзотерические религии. Верующему человеку следует всего лишь освободиться от всех своих желаний, кроме одного - скорейшего слияния с Богом. То есть человек должен полностью разрушить свое эго, приковавшее его к колесу рождений и смертей. Тогда, после очередной смерти на Земле, он сможет создать для себя в астрале при помощи благих мыслей воображаемый рай. Отныне он будет продолжать свою эволюцию именно в этом индивидуальном раю, соответствующем его религиозным устремлениям. Мистическая любовь к божественным существам, которые его окружают, приведет верующего к его Высшему «Я». Прямое сознание просветит его. Пройдет еще немало времени, но в конце-концов его душа отделится от астрального и ментального тела и вознесется за кармический план бытия в настоящий рай. Нужно ли говорить, что такое бессмертие не вечно. Исчерпав свою карму на райской планете, душа через несколько тысяч лет будет вновь послана на Землю.

Я надеюсь, что из всего вышесказанного, вам, уважаемый читатель, стало ясно, что самый совершенный метод достижения физического и духовного бессмертия, и полного слияния с Творцом - метод йоги. Но 70 лет человеческой жизни для прохождения десяти ступеней эволюции души на Земле простому смертному явно недостаточно из-за прерывания памяти между инкарнациями. Поэтому мы должны сначала освоить методы сознательной

проекции тонких двойников. И уже потом с помощью астрального тела обессмертить свой физический организм для дальнейшей духовной работы.

Далее, в черновом варианте этой книги, у меня следует глава «Методы психической защиты». Но из-за нее объем рукописи увеличивается наполовину. По разным техническим соображениям я решил изъять эту главу из работы «Сознательные выходы из тела» и опубликовать ее отдельной книгой. А пока тем, кто нуждается в подобной информации, я рекомендую приобрести в эзотерическом магазине книгу Дион Форчун «Современная психическая защита».

Дополнительный материал
Ежедневный комплекс
упражнений для развития
психической силы

В детстве я рос больным и хилым ребенком. В юношеском возрасте - «не вылазил из больниц» и переболел почти всеми распространенными заболеваниями. Болезни ходили за мной по пятам и в молодости, и в зрелом возрасте, пока я не попробовал улучшить свое здоровье при помощи упражнений Хатха-йоги. В 40 лет впервые я освоил «Марсианский комплекс», состоящий из восьми асан - и многие старые «болячки» начали покидать мое тело. Через пять лет я добавил к ежедневным упражнениям «Гимнастику Гермеса» и «Пранояму». Еще через три года эта зарядка пополнилась тремя «мудрами» и «Венерианским комплексом». Потом я добавил упражнение для пресса и стойку на голове. Каждый год что-то добавлялось или убиралось в списке

асан и праноям. В итоге получился ежедневный комплекс упражнений, который я и предлагаю вам тоже осваивать постепенно. Эти упражнения мне помогли не только избавиться от всех физических болезней, но и подарили удивительную психическую силу, без которой длительные сознательные путешествия в тонких мирах просто немыслимы.

На утреннюю зарядку у меня уходит 2 - 2,5 часа. В 4 часа утра я начинаю занятия с дыхательных упражнений. Затем с 5 до 6 часов - «Марсианский комплекс», «Венерианский», асаны, мудры, «Гимнастика Гермеса» - и где-то около семи часов я выхожу из душа. Вечером, перед сном, я повторяю только упражнения праноямы. Для начала вы можете пользоваться не всеми, а только некоторыми упражнениями, распределяя время занятий по своему усмотрению.

ПРАНОЯМА

1. Ритмическое дыхание. Делать 10 минут.
2. Очистительное дыхание.
3. Анулема-вилема. Делать 30 минут.
4. Бхастрика. Делать 10 минут.
5. Анулема-вилема. Делать 20 минут.
6. Очистительное дыхание.

АСАНЫ

1. Марсианский комплекс.
2. Венерианский комплекс.

ДЫХАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС

«РА»

Семь упражнений

МУДРЫ

1. Маха-мудра
2. Маха-бандха
3. Маха-ведха

ГИМНАСТИКА ГЕРМЕСА

1. Крест
2. Топор
3. Дискбол

Упражнение для пресса Стойка на голове - «Ширшасана» Заканчиваем занятия контрастным душем.

Комментарии к зарядке

Пранояма

1. Первое упражнение называется «Ритмическое дыхание». Утром, после того как вы встали, ответили на нужды природы, очистили полость рта, зубы, язык, горло и ноздри, медленно выпейте стакан воды. Разомните позвоночник, сделав несколько плавных наклонов в разные стороны. Расстелите коврик на полу комнаты и сядьте на него лицом на север или на восток. Удобно расположившись в позе со скрещенными ногами, посылайте добрые мысли с пожеланием блага всем живым существам. Говорите: «Да будут все существа мирны и вечно счастливы». Посылайте эту добрую мысль на север, юг, восток и запад, вверх и вниз. Затем трижды произнесите «ОМ ШАНТИ» и приступайте к пранояме.

В первом упражнении утренней зарядки все делается также, как в пятом упражнении главы «Метод йога». Только сюда добавляется еще задержка

дыхания
на выдохе.

Начинать
нужно с 4
секунд
вдоха, 2
секунд
задержки, 4
выдоха и 2
секунд
задержки

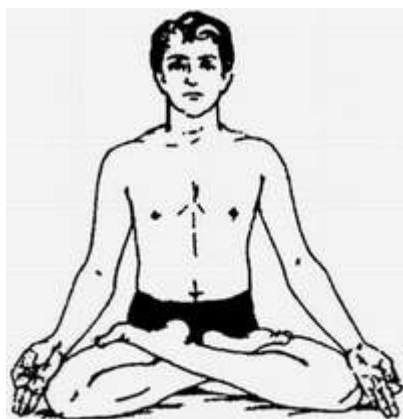


Рис.3. Падмасана

после выдоха. По мере удаления шлаков из организма постепенно прибавляйте время по одной секунде и доведите его до 10-5-10-5 сек. Очень важно визуализировать прану, которую вы вдыхаете и выдыхаете. При задержке дыхания на входе концентрируйтесь на третьей чакре. При задержке на выдохе - концентрируйтесь на шестой чакре.

2. Второе упражнение называется «Очистительное дыхание». Этим упражнением заканчиваются все дыхательные упражнения йогов. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Сделайте медленный, спокойный и полный вдох. В йоге такой вдох называется Пурака. Задержите дыхание после вдоха на несколько секунд. Такая задержка называется Кумбхака. Сложите губы трубочкой, как при свисте, и с силой, прерывисто, с задержками на доли секунды, небольшими порциями выдыхайте воздух через рот, не раздувая при этом щек. Закончив выдох, сделайте спокойный, медленный вдох через нос. Это очистительное дыхание выполняется один раз.

Оно очищает легкие от остаточного отработанного воздуха, активизирует все легочные альвеолы, тонизирует нервную систему, снимает усталость.

3. Техника исполнения упражнения «анулема-вилема» полностью описана в главе «Метод йога». Там оно идет под четвертым номером. То, как начинать увеличивать время вдоха, задержки дыхания и выдоха подробно описано в пятом упражнении той же главы. Начинать «анулему-вилему» нужно со вдоха через правую ноздрю. Постепенно доводите время праноямы

до 10-40-20 сек. Каждую секунду повторяйте про себя мантру «АУМ».

4. Четвертое упражнение зарядки называется «Бхаст-рика». В нем движение легких можно сравнить с работой кузнечных мехов. Сядьте на коврик в позу «лотос». Если «лотос» пока не получается, то можно сесть просто со скрещенными ногами. Спокойно выдохните. Сделайте 10 мощных вдохов-выдохов. Рот при этом держите закрытым. При выдохе резко втягивайте живот. При вдохе - расслабление мышц живота. Затем после десятого глубокого вдоха задержите дыхание на 10 секунд. Повторите упражнение три раза и отдохните.

Это упражнение требует осторожности. При малейших признаках утомления и ощущения дискомфорта его следует прекратить и перейти к следующему.

Когда вы освоите «Бхастрику», то начинайте постепенно наращивать количество вдохов-выдохов от 10 до 100 за один раз. Время задержки дыхания доведите до одной минуты. Во время таких задержек возможны выходы из тела в астральный мир. Будьте осторожны и внимательны. Делайте упражнение только сидя на полу, так как вы можете упасть.

5. Мы уже делали «анулему-вилему» в третьем упражнении.

Теперь делаем то же самое, но прибавив две секунды к вдоху, 8 секунд к задержке и 4 секунды к выдоху.

6. Очистительное дыхание поможет провентилировать легкие и равномерно распределить полученную энергию по всем чакрам.

Асаны

Перед началом «Марсианского

комплекса» и по его окончании я делаю по десять наклонов корпусом вперед, стараясь руками достать свои пятки.

1. «Марсианский комплекс» включает в себя восемь асан, идущих одна за другой в следующем порядке:

А. **Халасана**. Лягте спиной на пол, положите руки по обеим сторонам тела ладонями вниз. Прижмите ладони к полу и зафиксируйте их в таком положении. Медленно вдохните и задержите дыхание. Теперь сомкните ноги и медленно поднимайте их, не сгибая в коленях до тех пор, пока пальцы ног не коснутся пола за головой. (См. рис. 4). Прижмите подбородок к груди. Медленно сожмите анус и подтяните нижнюю часть живота к спине и далее вверх по направлению к голове.



Рис. 4. Халасана

Для начала сохраняйте это положение около минуты. Затем постепенно увеличьте время до пяти минут. Дыхание в этой позе должно быть медленным и только через нос. Концентрируйте внимание на пятой чакре. Визуализируйте потоки праны. В конце упражнения сделайте глубокий вдох и задержите дыхание на одну минуту. Поднимите ноги и очень медленно верните их в исходное положение. Избегайте рывков.

Длительная и систематическая практика этой асаны сохраняет позвоночник очень пластичным и гибким, помогает удалять жировые отложения в нижней части живота, укрепляет спинномозговые нервы и

мышцы спины. Хала-сана излечивает многие заболевания позвоночника, селезенки и печени, устраняет запор и геморрой, и многие другие заболевания.



Рис. 5. Пашчимоттанасана

Б. Пашчимоттанасана. Сядьте, выпрямившись, на коврик или покрывало. Вытяните перед собой ноги и соедините их вместе. Медленно выдохните. Сожмите медленно анус и подтяните нижнюю часть живота назад к спине и вверх. Также неторопливо вытяните руки, наклоня туловище вперед, и ухватите руками большие пальцы ног: правой рукой палец правой ноги, левой - палец левой ноги. Затем, избегая рывков и резких движений, медленно продолжайте наклонять туловище до тех пор, пока не коснетесь лбом коленей. Задержите дыхание на выдохе и сохраняйте позу до тех пор, пока вы в состоянии удерживать дыхание. Концентрация внимания - на третьей чакре (рис. 5).

Эта асана при длительной и регулярной практике усиливает желудочный огонь в организме, улучшает аппетит, устраняет запор, уменьшает жировые отложения на животе, лечит селезенку и печень, гастрит и прострелы, укрепляет почки и помогает сохранить мышцы живота в здоровом состоянии.



Рис. 6.
Симхасана -
поза льва

В. Симхасана - поза льва. Встаньте на колени на коврике так, чтобы ноги были сведены вместе, а носки оттянуты назад. Медленно опуститесь на пятки. Ладони свободно положите на колени. Если ягодицы не достигают пяток, то можно подложить под них валик. Постепенно толщину валика

уменьшать. Спина, шея и голова должны находиться на одной прямой линии. Сделайте полный вдох, нажав кончиком языка на небо. Все тело расслаблено, глаза закрыты. Как только вдох закончится, откройте глаза. Резко откройте рот, крикните «Ха» и с напряжением вытяните язык, пытаясь достать кончиком языка подбородок. В это время производите выдох через щель в горле, можно с хрипящими звуками «А-а-а». При этом глаза нужно вытаращить, руки и плечи напрячь, пальцами обхватить колени с максимальным напряжением. По окончании выдоха остаться с высунутым до предела языком. Задержите дыхание на выдохе на одну минуту. Все внимание при этом сосредоточьте на корне языка. Затем расслабьтесь, сделайте спокойный вдох (рис. 6).

Эта асана при длительной и регулярной практике вылечивает ангины, тонзиллит, омолаживает организм, разглаживает морщины на лице.



Рис. 7. Йога мудра

Г. Йога мудра.
Сядьте на пятки,

положите руки на колени. Голова, шея и туловище должны быть на одной прямой. Затем откиньте руки назад и левой рукой обхватите запястье правой. Вдохните. При выдохе начинайте медленно наклоняться вперед стремясь коснуться пола лбом. Ягодицы от пяток не отрывайте. В этом положении задержите дыхание на выдохе, не дышите сколько сможете. Концентрируйте свое внимание на третьей чакре (рис. 7).

Эта асана лечит болезни позвоночника, помогает избавиться от жировых накоплений.



Д. **Бхуджангасана.** Лягте на коврик лицом вниз. Подбородок, грудь, живот и ноги должны касаться пола. Согните руки в локтях и поместите их по обеим сторонам тела так, чтобы ладони и локти касались пола. Медленно вдохните, задержите дыхание и, опираясь на ладони, медленно поднимите голову и верхнюю часть тела, насколько возможно. Выполняя это упражнение, следите за тем, чтобы нижняя часть тела от пупка до пальцев ног была расслаблена и не отрывалась от пола. Отведите голову назад. При этом вы, естественно, прогнетесь назад и в позвоночнике. Задержите на это время дыхание в легких на вдохе. Удерживая свое дыхание, оставайтесь в этом положении так долго, как сможете. Затем медленно расслабьтесь, опустите голову и верхнюю часть тела

на пол и выдохните. Немного отдохните и опять, опираясь на руки, приподнимите голову и верхнюю часть тела. Постарайтесь повернуть голову так, чтобы увидеть через левое плечо правую пятку. При повороте выдохните и зафиксируйте позу, насколько хватит задержки дыхания. Затем вдохните, расслабьтесь, опустите голову и верхнюю часть туловища на пол. Отдохните и повторите то же самое, только смотрите уже через правое плечо на левую пятку. При задержках дыхания концентрируйте внимание на четвертой чакре. Не забывайте визуализировать потоки праны во время дыхания, (рис. 8)

Эта асана при регулярном и длительном выполнении уменьшает запор, устраняет боли в спине и прострелы, усиливает желудочный огонь, значительно улучшает



Рис. 9. Дханурасана

кровообращение.

Е. Дханурасана. Лягте ничком на коврик, вытянувшись и расположив руки по обеим сторонам тела. Согните ноги в коленях, так чтобы вы могли ухватить руками лодыжки. Левую лодыжку сожмите левой рукой, правую - правой. Сделайте глубокий вдох и, задержав дыхание, поднимите туловище и бедра от пола, так чтобы вес тела пришелся на брюшные мышцы. Попробуйте раскачиваться взад-вперед, подобно качелям. При

задержке дыхания на вдохе нужно стремиться «качнуться» десять раз. Концентрируйте внимание на второй чакре (рис. 9).

Эта асана увеличивает гибкость позвоночника, вылечивает многие заболевания внутренних органов, укрепляет брюшные и поясничные мышцы.

Ж.

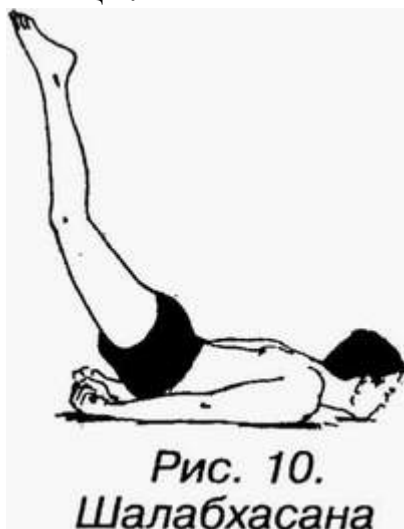


Рис. 10.
Шалабхасана

Шалабхасана. Лягте ничком на коврик, полностью вытянувшись. Ноги держите прямо, руки - вдоль тела ладонями вверх. Сожмите руки в кулаки. Пусть подбородок, рот и нос касаются пола. Сделайте медленный и глубокий вдох, задержите дыхание, напрягите мышцы ног и поднимите ноги вверх, насколько возможно, так чтобы вес всего

тела приходился на грудь и на кулаки. Опустите ноги и вновь поднимите. Во время задержки дыхания нужно постараться десять раз поднять и опустить ноги, не сгибая их. Концентрируйте внимание на четвертой чакре. Затем опустите ноги и выдохните (рис. 10).

Это упражнение лечит легкие, сердце, позвоночник. Укрепляются брюшные органы и диафрагма.

3.
Ардха-



Рис. 11. Ардха-матсьендрасана

матсьендрасана. Сядьте на коврик, выпрямив ноги. Согните правую ногу и поместите ступню в промежности, прижав ее пяткой. Пятку нужно прижать к промежности так, чтобы она расположилась между анальным отверстием и гениталиями. Не сидите на пятке. Теперь, согнув левую ногу, поднимите ее руками и поставьте стопу на пол с внешней стороны правого бедра. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание. Теперь заведите вытянутую правую руку за колено с внешней стороны ноги и крепко ухватите ею левую ступню. После этого заведите левую руку за спину и ухватите ею правое бедро. Добившись устойчивого натяжения, поворотом туловища скрутите позвоночник в сторону левого плеча, одновременно повернув к нему и голову. Грудь подайте вперед и держите прямой. Задержав дыхание, оставайтесь в этой позе, сколько сможете. Потом расслабьтесь и медленно выдохните. Повторите то же самое, скручивая теперь позвоночник вправо, изменив соответствующим образом положение рук и ног. Концентрируйтесь в этой позе на пятой чакре (рис, 11).

Эта поза помогает сохранить позвоночник гибким, укрепляет

спинномозговые нервы и усиливает кровообращение. Данная асана устраняет запор, несварение, лечит селезенку и печень.

На этом «Марсианский комплекс» заканчивается. Когда вы лучше освоите упражнения, то делайте их все при задержке дыхания на выдохе. Единственное из этих упражнений, в котором сохраняется задержка дыхания на вдохе - Дханурасана.

Теперь сделайте десять наклонов и переходите к «Венерианскому комплексу».

Венерианский комплекс

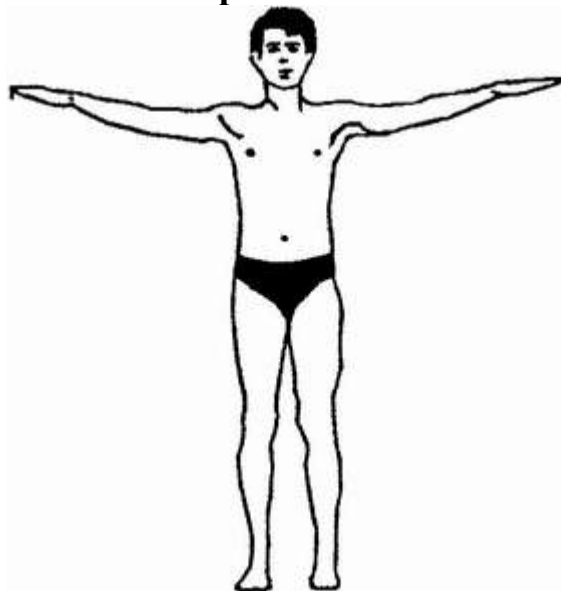


Рис. 12

1. Станьте прямо, руки разведите в стороны. Пальцы вместе, ладони открыты и обращены вниз. Сделайте полный оборот по часовой стрелке, не меняя положения рук. Повторите медленный оборот восемь раз без перерыва. Резко остановитесь. Если у вас закружится голова, то можно сесть на пол. По мере освоения упражнения, медленно и постепенно увеличивайте количество

оборотов до 100. Пробуйте вращаться в разные стороны: 10 оборотов - по часовой стрелке, 10 -

против часовой и 10 - по часовой. Всегда заканчивайте вращением по часовой стрелке. После остановки сядьте на пол, сделайте резкий вдох через нос и задержите дыхание на одну минуту. Набор энергии и выход тонкого тела происходит во время резкой остановки физического тела, в то время, как тонкие тела продолжают вращаться. Упражнение опасное, можно упасть, поэтому будьте предельно осторожны и не переусердствуйте. Во время вращения дышите ритмично и спокойно. Постепенно наращивайте скорость вращения (рис. 12).

2.



Рис. 13б



Рис. 13а

Расстелите на полу коврик, лягте на него спиной. Вытяните ноги так, чтобы щиколотки касались друг друга. Руки вытяните вдоль тела - ладонями на пол (рис. 13а). Сделайте вдох через нос и поднимите ноги вверх чуть

больше, чем на 90 градусов. Одновременно поднимите голову, коснувшись подбородком груди. При этом поясница не должна отрываться от пола (рис. 136). Выдохните носом и верните голову и ноги в первоначальное положение. Расслабьтесь. Повторите упражнение восемь раз без перерыва, вдыхая при подъеме ног и головы и выдыхая при их опускании на пол. Закончив упражнение, встаньте прямо, ноги вместе, руки на бедрах. Сделайте три глубоких вдоха-выдоха, вдыхая носом и выдыхая ртом. При выдохе губы сложите буквой «О».

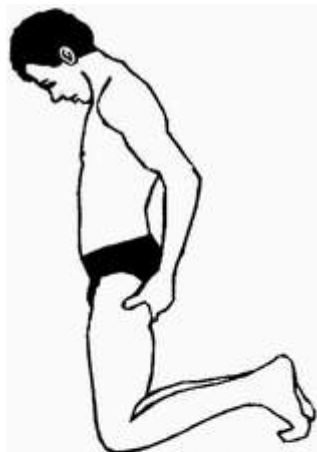


Рис. 14а

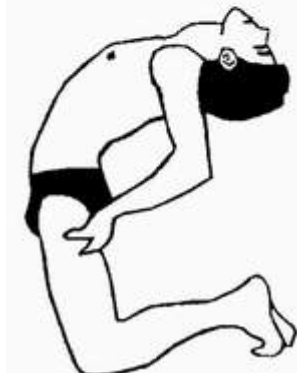


Рис. 14б

3. Станьте на колени так, чтобы подушечки пальцев ног касались пола. Колени должны быть разведены примерно на 10 сантиметров.

Расположите ладони на задней стороне бедер, сразу под ягодицами. Спина должна быть при этом прямой, а подбородок прижат к груди (рис. 14а).

Вдыхайте через нос и при этом выгибайтесь дугой назад от поясницы. Голову запрокиньте назад, насколько возможно. Ваши руки должны служить опорой при прогибе назад

Вдыхайте через нос и при этом выгибайтесь дугой назад от поясницы. Голову запрокиньте назад, насколько возможно. Ваши руки должны служить опорой при прогибе назад

(рис. 146). Затем выдохните носом и вернитесь в исходное положение. Повторите это упражнение восемь раз. Закончив, встаньте и сделайте три вдоха-выдоха, как при окончании второго

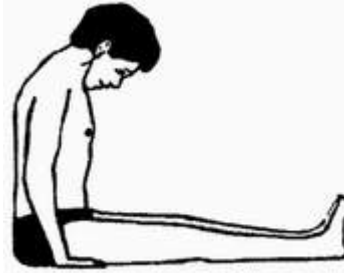


Рис. 15а

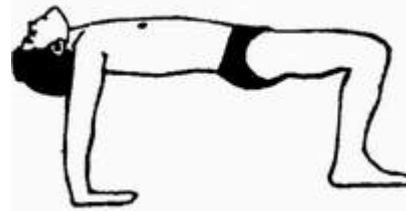


Рис. 15б

упражнения.

4. Сядьте на коврик прямо и вытяните ноги перед собой. Положите ладони ладонями на пол возле бедер. Прижмите подбородок к груди (рис. 15а). Вдыхая через нос, согните ноги в коленях, тем самым поднимая бедра и туловище параллельно полу. Вы будете похожи на стол, где руки и ноги - ножки стола (рис. 15б). Запрокиньте голову назад. Возвращаясь в исходное положение, выдыхайте носом. Повторите упражнение восемь раз. Следите за тем, чтобы подошвы ног не скользили по полу. До конца упражнения стопы должны оставаться в неизменном положении. Руки тоже не должны сгибаться и менять положение. Движение производится за счет плеч. Закончив, встаньте прямо и сделайте три вдоха-выдоха, как во втором упражнении.

5.

Лягте на
пол лицом
вниз.



Рис. 16а



Рис. 16б

Обопритесь на руки и прогните голову и туловище назад, как в асане «Бхуджангасана» (рис. 16а). Теперь, опираясь на подушечки пальцев ног, приподнимите ноги параллельно полу. Это исходное положение пятого упражнения. Далее, не сгибая рук и ног, сделайте вдох через нос, одновременно поднимая ягодицы и касаясь подбородком груди. Ваше согнутое тело должно быть похоже на правильный треугольник, если смотреть с боку (рис. 16б). Выдохните через нос и опуститесь в исходное положение. Ваше тело должно касаться пола только ладонями и подушечками пальцев ног, руки и ноги не должны сгибаться в течение всего упражнения. Повторите упражнение восемь раз.

Закончив пять упражнений, сделайте «Шавасану». Эта асана предназначена для расслабления и отдыха, ее всегда следует выполнять после упражнений.

«Шавасана» делается так: лягте на спину на коврик. Разомкните слегка ноги. Положите руки по обеим сторонам тела ладонями вниз. Расслабьте все мускулы. Пусть ум, чувства и все органы тела успокоятся

и расслабятся. Оставьте все мысли. Вспомните упражнение по расслаблению тела, описанное выше: сначала расслабляем глаза, потом лоб, потом кончики пальцев ног, наполняем водой стопы и так далее. Пусть каждый мускул и каждая часть вашего тела будут расслаблены. Медленно вдыхайте и выдыхайте в течение пяти минут. Регулярная и систематическая практика «Шавасаны» излечивает многие заболевания. А в нашем случае она равномерно распределяет полученную Космическую энергию по чакрам и нади тела.

Со временем, когда вы хорошо освоите этот комплекс и почувствуете избыток физических и духовных сил, начинайте делать 2,3,4 и 5 упражнения при задержке дыхания на выдохе, с концентрациями внимания на чакрах.

Дыхательный комплекс РА
Далее идут семь упражнений
дыхательной гимнастики.

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, сделайте полный йоговский вдох и задержите дыхание. Протяните руки вперед, ослабив мышцы рук. Затем медленно отведите руки к плечам, при этом постепенно сжимая мускулы. Когда руки будут совсем раздвинуты, то ваши кулаки должны быть сжаты со всей силы и в мышцах рук чувствоваться дрожь. Затем, по-прежнему держа мышцы рук напряженными, медленно раскройте сжатые кулаки, а затем быстро сожмите их. Повторите это движение столько раз, насколько хватит задержки дыхания. Потом выдохните воздух через рот и сделайте очистительное дыхание.

2. Встаньте прямо. Сделайте «Бхастрику» из 10 вдохов-выдохов.

Задержите дыхание на вдохе. При этом сильно сожмите кулаки, держа руки по швам. Сжимайте кулаки, насколько хватит дыхания. Затем с силой выдохните воздух через рот. Прodelайте очистительное дыхание. Если во время упражнения у вас закружится голова, то сядьте на пол и не делайте больше «Бхастрику».

3. Встаньте прямо. Сделайте медленный вдох и задержите дыхание. Ударяйте по груди кончиками пальцев. Ударять нужно по разным местам легких, наращивая силу ударов. Выдохните и прodelайте очистительное дыхание. Со временем, когда освоите это упражнение, ударяйте ребрами ладоней и кулаками, постепенно наращивая силу ударов.

4. Встаньте прямо. Прижмите ладони рук к сторонам груди, насколько возможно выше к подмышкам. Выдохните и делайте медленный вдох, одновременно сжимая руками свою грудь что есть силы. Задержите дыхание на вдохе, продолжая сжимать руками грудь. На выдохе также сжимайте свою грудь руками. Прodelайте десять таких вдохов-выдохов. Закончите очистительным дыханием.

5. Встаньте прямо. Сделайте полный вдох. Задержите дыхание на вдохе. Вытяните обе руки вперед и держите оба кулака сжатыми на уровне плеч. Затем резко отведите руки назад. Начните быстро махать руками вперед-назад. Кулаки держите сжатыми, а мышцы напряженными. Машите руками, пока хватит сил на задержку дыхания. Затем резко выдохните через рот и прodelайте очистительное дыхание.

6. Встаньте прямо. Сделайте полный вдох и задержите дыхание.

Наклонитесь вперед и возьмите с пола палку за два конца. Крепко сожмите палку кулаками, постепенно вкладывая всю силу в руки. Поднимите палку над головой и затем опустите ее на пол. Повторите так несколько раз, пока хватит задержки дыхания. Закончите очистительным дыханием.

7. Встаньте прямо. Приподнимите голову, расправьте грудную клетку, втяните живот, отведя плечи назад. Руки прямые, прижаты к бокам со сжатыми кулаками. Медленно поднимитесь на пальцах ног, очень медленно делая полный вдох. Задержите дыхание на 30—40 секунд, стоя на носках и сжимая кулаки изо всех сил. Медленно опуститесь в первоначальное положение, выдыхая воздух через нос. Затем сделайте очистительное дыхание.

Когда вы освоите это упражнение, делайте его после 10 вдохов-выдохов «Бхастрики».

Мудры



Рис. 17. Маха-мудра

Маха-мудра

Расстелите на полу коврик, сядьте на него, ноги разведите пошире. Согните левую ногу и поместите пятку в промежность между анусом и половыми органами, а ступню поверните вдоль правого вытянутого бедра. Угол между ногами должен быть прямым или тупым. Сделайте

вдох через нос и с выдохом наклоните корпус вперед, возьмитесь руками за большой палец правой ноги. Медленно сожмите анус и подтяните нижнюю часть живота к спине и вверх, а подбородок прижмите к груди. Задержите дыхание, находитесь в позе столько, сколько сможете. Со вдохом возвратитесь в исходное положение. Расслабьте мышцы, отдохните и повторите позу, поменяв положение ног. Концентрация внимания на горловой чакре (рис. 17).

Это упражнение тонизирует печень, почки, селезенку, надпочечники, желудочно-кишечный тракт.

Маха-бандха

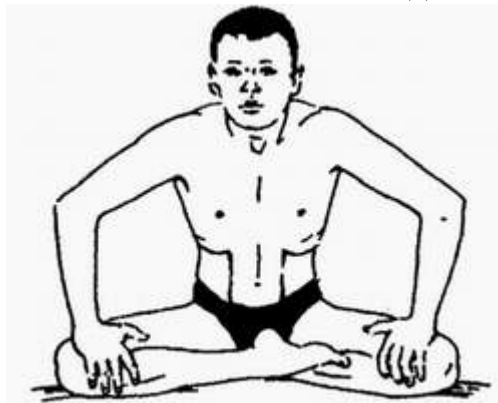


Рис. 18. Маха-бандха

Скрестите ноги. Левую пятку подтяните к промежности, правую — к лобку. Медленно выдохните, сокращая мышцы промежности, втягивая живот и прижимая подбородок к груди (рис. 18). Задержите дыхание так долго, как сможете. Поменяйте ноги и повторите то же самое в другую сторону.

Маха-ведха

Сядьте в Падмасану. Сделайте глубокий вдох через нос, прижмите подбородок к яремному углублению,

сожмите мышцы ануса, втяните живот. Задержите дыхание. Приподнимете тело, уперев руки в пол по сторонам тела и резко отпустите его, стараясь мягко ударить копчиком о коврик. Повторяйте так, пока хватит дыхания. Медленно выдохните, расслабьтесь.

Гимнастика Гермеса

Крест

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки опустите вдоль тела и максимально расслабьтесь, дыхание свободное. Плавно выдохните через нос и очень резко-мгновенно вдохните, стараясь заполнить воздухом лишь одну четверть легких. Одновременно со вдохом сожмите пальцы рук в кулаки и резко выбросите руки в стороны на уровне плеч, отведя их за спину. Тело максимально прогните назад, голову запрокиньте, все мышцы напрягите до предела. Задержите дыхание на 4 секунды.

Выдох - мгновенный, шумный, всей грудью через рот в виде буквы «о». Тело броском согните вперед, так чтобы вытянутые руки почти касались пола. Взмахните руками крест-накрест для снятия напряжения и возвращайтесь в исходное положение.

Топор

Наклонитесь вперед, чтобы руки висели, как плети, почти касаясь пола. Все тело расслаблено. Медленно выдохните из легких весь воздух через нос и как можно резче вдохните-шмыгните носом, чтобы легкие мгновенно

наполнились на одну четверть. При вдохе резко выпрямите спину, а руки, сцепленные в замок, с силой поднимите вверх по кругу через правую сторону, словно при взмахе топором, и запрокиньте их в сторону,

за голову, туловище максимально прогните назад, запрокиньте голову, полностью напрягите все тело. Задержите дыхание на 4 секунды. Выдох мгновенный, шумный через рот, с облегчением, сбрасывая все напряжение. Стремительно отпустите руки по кругу - с поворотом через левую сторону. Тело наклоните вперед, руки расцепите, пусть они свободно свисают вниз. Постарайтесь максимально расслабиться.

Повторите упражнение в другую сторону, взмахивая «топором» через левую сторону.

Дискобол

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки висят, тело расслаблено. Не спеша выдохните весь воздух и резко сделайте мгновенный вдох-хлопок носом. Одновременно стремительно разверните тело, как при броске диска. Пальцы рук сожмите в кулаки, правую руку, слегка согнутую, резко выбросите вперед - на уровень лба, а левую отведите назад, за спину, голова поворачивается в сторону воображаемого броска. Прогнитесь назад - так, чтобы при повороте голова, шея, руки и корпус образовали отрезок винтовой линии. Примите позу человека, замершего в момент броска. Все мышцы напрягите до предела, ноги от пола не отрывать. Задержите дыхание на 4 - 8 секунды.

Шумно выдохните через рот, сложенный в виде буквы «о», и плавно разверните тело в исходное положение. Максимально расслабьтесь. Повторите упражнение в другую сторону.

Общие указания к Гимнастике Гермеса

Во время выполнения старайтесь больше прогибаться и поворачиваться,

при этом движения рук, ног и туловища должны быть очерчены плавными, мягкими линиями. Очень важно при вдохе делать хлопок носом, пальцы сжимать и кулаки и максимально напрягать все мышцы. При задержке дыхания концентрируйтесь на том, что в ваше тело стремительным потоком устремляется прана, она с силой врывается в вас через кожу, прижимая к поверхности кожи волоски эфирного тела. Особенно сильный поток праны в районе груди.

Упражнение для пресса

Расстелите на полу коврик, лягте на него спиной. Руки вытяните вдоль тела. Дыхание свободное, почувствуйте расслабление во всех частях тела. Приподнимайте ноги и энергично скрещивайте их в горизонтальной плоскости, продолжая плавное поднятие. При каждом перекрещивании ног делайте резкий вдох-выдох носом. Отсчитав десять таких перекрещиваний-вдохов и подняв ноги до прямого угла, начинайте их плавное опускание, не прекращая движения ног крест-накрест. Выполняйте, пока не почувствуете усталость. Верните ноги в исходное положение, расслабьте мускулатуру, особенно мышцы живота и ног, выдохните из легких весь воздух, плавно вдохните и задержите дыхание на одну минуту. Потом можете встать и выполнить десять наклонов.

Стойка на голое

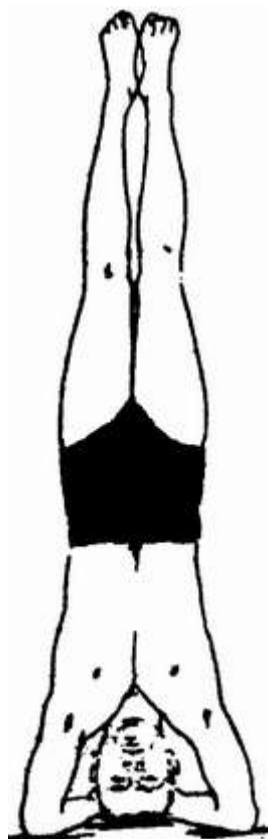


Рис. 19

Встаньте на колени возле стены.

Положите предплечья на коврик так, чтобы локти были расставлены на ширину плеч. Сложите ладони так, чтобы они образовали «чашу». Нагнитесь вперед, поставьте макушку головы на коврик так, чтобы затылок касался сложенных ладоней. Поднимите таз и бедра, выпрямите ноги, затем, согнув их в коленях, плавно

оторвите от коврика, поддерживая равновесие на голове и руках. Медленно поднимите ноги вверх и станьте на голову в строго вертикальном положении. Тело, ноги и голова образуют прямую линию. В этом положении расслабиться. Находиться в позе столько, сколько сможете без напряжения.

Согните бедра и колени и медленно опуститесь на коврик. В согнутом положении немного отдохните, чтобы нормализовать кровообращение.

Начинающим можно разучивать позу у стенки или прибегнуть к помощи другого лица.

Поза отлично тренирует тонус кровеносных сосудов головного мозга, надежно предотвращает инсульты и обеспечивает клетки мозга дополнительным питанием. Аса па улучшает слух, зрение, благотворно влияет на работу сердечнососудистой

и нервной систем, предотвращает и
лечит расстройства желудочно-
кишечного тракта, варикозное
расширение вен. Воздействует
практически на все чакры. При
ежедневной практике асаны
происходит общее омоложение
организма.

=====

=====

Бореев Г. А. Сознательные
выходы из тела. Девять практических
методов. (Техники достижения
физического бессмертия). Москва:
Гиперборея, - 224 стр., 2002 г.

=====

=====