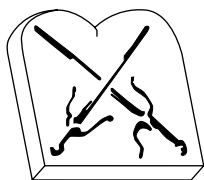




**АСТРАЛЬНОЕ  
КАРАТЭ**

В. АВЕРЬЯНОВ

# АСТРАЛЬНОЕ КАРАТЭ



Эзотерическое общество  
«СКРИЖАЛИ»

# **АСТРАЛЬНОЕ КАРАТЭ**

**Книга I**

**Принципы и практика**

## ПРЕДИСЛОВИЕ ВСТУПИВШИМ НА ПУТЬ

Все в мире есть проявление **ЧИСТОГО ПРИНЦИПА ЭНЕРГИИ**. Проявление его бесконечно разнообразно. Следовательно, мир является бесконечно разнообразным, а значит, непознаваемым, ибо познание бесконечности не имеет конечной цели и теряет смысл. Очень примитивно и схематично чистый принцип энергии можно представить себе так. Вообразите некоторое количество кругов друг в друге. В середине кругов в виде точки схематично изображен **ЧИСТЫЙ ПРИНЦИП ЭНЕРГИИ**. Однако энергия стремится к проявлению, то есть реализации. Внутренние окружности символизируют энергию очень высокой вибрации. Затем вибрации постепенно понижаются, и на внешнем круге энергия реализует себя на самом низком вибрационном уровне. Эта грубая схема лежит, однако, в основе всего сущего. На ее основе построены и планетные системы, и автономные структуры, и человеческое существо. Его истинной сущностью является малая часть чистого принципа энергии, неуничтожимая и вечная, но энергия, порождаемая ею, может менять свои формы. Именно так меняет свои тела человек, проходя по цепи реинкарнаций, при этом наиболее сильно меняются именно внешние круги, то есть его материальные тела. Единственной задачей каждого живого существа в этом мире является осознание, подобие тождественности его с чистым принципом и повышение всех его вибраций до максимального уровня, до превращения всей энергии, которая его составляет, полностью в чистый принцип. Эта цель заложена в каждом человеке, и то, насколько он это осознает или нет, зависит от уровня его духовности.

Итак, область сознания человека приходится на самый внешний, глубокоматериальный круг. Различные уровни подсознания охватывают все остальные внутренние круги. Расширяя свое сознание вглубь круга, человек повышает вибрации энергии, составляющие его сущность, и приобретает различные магически-духовные способности. Состояние же сверхсознания означает, что человек довел вибрацию своей энергии до такого уровня, что она превратилась в **ЧИСТЫЙ ПРИНЦИП**. С этого момента маг перестает быть человеком и вообще частью этого мира, он становится его сутью. Такова основа всех религий.

Как было сказано выше, человек живет в мире энергии, и окружающие его поля постоянно взаимодействуют с энергетическим полем человека, его АУРОЙ. В классических индийских школах ученик проводил свои занятия высоко в горах, вдали от людей. Он имел возможность изучать и овладевать скрытыми внутри себя силами, в условиях, когда на него не воздействовали почти никакие внешние силы. Если такие же упражнения попытается проводить человек в современном городе, то он не сможет удерживать под контролем изменения, происходящие в его энергетическом поле (ауре) Это происходит потому, что постоянное воздействие окружающих будет мешать ему, хочет он этого или нет.

Вот именно умению защищаться от намеренного и не намеренного воздействия окружающих нас людей и учит АСТРАЛЬНОЕ КАРАТЭ (АК). С его помощью в центре делового и современного мира вы будете себя чувствовать так же спокойно, как в чистой, высоковибрационной атмосфере Гималаев. С его помощью вы сможете отразить все нападения, которыми ненамеренно, а иногда и злонамеренно, ежедневно подвергается каждый человек.

Второй важнейший раздел — СЕКСУАЛЬНАЯ МАГИЯ (СМ). Она служит для совместной энергетической работы мужчины и женщины СМ учит правильному обмену энергией, повышению вибраций, аккумулярованию сансы\*. В основу СМ положена тайная буддийская ТАНТРА — ЙОГА, но в несколько измененном виде, чтобы ее было легче использовать западному человеку. Естественно, что изменению подвергались лишь некоторые детали в технике, принцип же остается неизменным Он гласит, что с помощью секса можно добиться необычайного повышения вибрации энергии, и даже выхода в глубокие слои подсознания. Надо предупредить, что в тантре и СМ заключена некоторая скрытая опасность. Занятия СМ требуют необычайного психического самоконтроля Иначе человек может упасть в пучину страстей, и, в лучшем случае, превратиться в сексуального маньяка. Однако после овладения курсом АК занятия СМ уже не опасны, потому что ученик, освоивший АК, полностью может контролировать себя и окружающих его людей.

Базис в АК и СМ одинаковый. Поэтому в дальнейшем терминологии тоже будет обычно совпадать. Однако, когда речь идет об энергии, то в разных упражнениях имеются в виду различные вибрационные уровни, и об этом надо помнить. Именно для этого, для обозначения энергии, существует несколько терминов, — прана, сила, санса и т. д.

---

\*САНСА — вид внутренней энергии, используемый в СМ и АК.

Итак, читатель, перед тобой открылся океан неизведанного. Ты привык к простоте и прочности окружающего тебя мира. Но лишь только ты сделаешь первый шаг по тропе тайного Знания, лишь только вступишь на порог волшебной страны, называемой АСТРАЛЬНЫЙ МИР, как все, окружающее тебя, такое прочное и непоколебимое, рассыплется как карточный домик. Волны энергии невиданной силы обрушатся на тебя со всех сторон и унесут в океан бесконечности. Через лес страха предстоит пройти тебе, через обманчивую поляну ясности, сквозь засасывающее болото сомнения. Развернется перед тобой огненная пропасть, через которую ты должен будешь перейти по лезвию меча. Мрачные горы встанут на пути твоём, смерч и ураганы попытаются смести тебя с пути. Все это предстоит пройти тебе, пока начнет впереди разгораться все ярче и ярче огонь Истины, к которому ты стремишься.

Прочитав все эти строки, отложи книгу в сторону. Сядь, скрестив ноги, выпрями спину и закрой глаза. Вспомни все, что прочитал только что и постарайся почувствовать в себе отблеск ЧИСТОГО ПРИНЦИПА, сверкающего, как Солнце, в глубине души каждого человека. Постарайся стереть все свои мысли, забыть на минуту все насущные дела. Забудь свое имя, работу, семью. Вслушайся в себя и думай только о ЧИСТОМ ПРИНЦИПЕ! Может быть, ничего не услышишь и не почувствуешь. Значит, еще не дано, все это будет впереди у тебя. Но, может, ты вдруг почувствуешь отблеск внутреннего света. Тебя всего наполнит светлая, чистая и сильная энергия и ты ощутишь прилив РАДОСТИ, ЧИСТОТЫ и ВЕРЫ. Это значит, что ты уже готов! Путь лежит перед тобой. И если ты полон решимости ступить на него уже сейчас, то подожди еще минутку.

Подумай сначала!

И если ты решился, то знай и помни, что тот Свет, который ты почувствовал в себе сегодня, поддержит и укрепит тебя на самых трудных и тяжелых местах твоего пути. Если ты, решив и все взвесив, готов отказаться от многого во имя получения всего, если уже чувствуешь ты в себе отблеск внутреннего огня... Тогда да не усомнишься на Пути Света! Переворачивай лист и иди!

## **Глава 1. ЧТО ТАКОЕ АК? КТО МОЖЕТ ИМ ЗАНИМАТЬСЯ? КОГДА, ГДЕ И СКОЛЬКО?**

АК — это система, позволяющая контролировать и управлять внутренней энергией. В обычном состоянии человек не ощущает энергию, которая циркулирует в его теле, подобно циркуляции крови или лимфы. А ведь значение внутренней энергии для человеческого организма очень велико. От ее правильного баланса зависит здоровье человека. Любое заболевание нужно рассматривать как нарушение такого энергетического баланса. Следовательно, для излечения нужно прежде всего восстановить энергетическое равновесие в организме больного. На этом принципе построена восточная медицина. В Китае внутренняя энергия носит название «Чи».

Кроме того, человек окружен энергетическим полем, словно невидимым яйцом, в центре которого он находится. В энергетической системе человека существуют определенные центры — **ЧАКРАМЫ**. Это санскритское слово. Всего чакрам семь и каждому соответствует свой уровень вибрации, для каждого чакрама существует определенный символ, цвет и звук. С помощью активизации энергии в этих центрах можно развить сверхпсихические способности типа телепатии, ясновидения и пр.

В АК в основном используется центр, который носит название **ХАРА**. Именно из него питается поток энергии, создающий окружающую человека ауру. Внутреннюю энергию можно ощущать, контролировать ее и управлять. Ее можно концентрировать в различных частях тела и выводить за его пределы. Это достигается с помощью особых физических и дыхательных упражнений, а также психической сосредоточенности. Концентрируя энергию в руках или ногах, можно добиться невероятной силы ударов и блоков, на этом основано внутреннее АК.

Усилив ауру вокруг человека, мы делаем его неуязвимым для психических атак других людей. Невидимый мир энергии и ее образований, окружающий нас, можно называть по-разному: 4-м измерением, гиперпространством и т. п. В СИ для этого принят термин **АСТРАЛЬНЫЙ ПЛАН**. Так вот, научившись контролировать энергию в Астральном плане, боец АК может посылать энергетические заряды на любые расстояния, проецируя их на противника. Это искусство называется внешним АК.

АК — это система активная. Ее боец служит добру, но он обучается не только защищать себя, но и атаковать, когда это необходимо.

АК может заниматься любой человек, если его кармический комплекс\* позволяет ему вступить на такой активный путь самопознания. АК противопоказано для людей с явными нарушениями в психике. Ни в коем случае нельзя поверхностно и несерьезно относиться к занятиям АК. Любой человек может просто прочитать эту книгу и это только принесет ему пользу. Если же он станет выполнять упражнения, описанные здесь, то он должен делать их очень серьезно. Нерегулярная практика, перескакивание с одной ступени на другую, нарушение предостережений, данных при описании упражнений — все это может привести к печальным результатам.

Итак, вы решили приступить к занятиям. Первые вопросы: где, когда и сколько сил и времени необходимо уделять этому. Нужно заранее спланировать Ваши возможности на будущее. Все зависит от того, каким свободным временем вы располагаете. Заниматься необходимо ежедневно, не менее 20 минут. Оптимальным же является уделять тренировкам каждый день по 90—120 минут. Занятия лучше проводить всегда в одно и то же время: их можно разбить на несколько раз в день. Например, 10 минут рано утром, 15 минут днем и 60—80 минут вечером. Кроме того, некоторые упражнения можно выполнять в транспорте или во время прогулок по улице.

Практику основных упражнений нужно проводить всегда в одной и той же комнате. Это важно, потому что во время занятий в комнате создается особая энергетическая атмосфера и она будет сохраняться там все время, способствуя вашему прогрессу. Любое жилое помещение, и комната в том числе, имеет свой энергетический каркас. Однако он не всегда благоприятен для занятий СИ и его нужно изменить. Прежде всего, в такой комнате должно быть чисто, все вещи должны лежать на определенных местах. Возьмите палочки индийских благовоний и поставьте их в углах комнаты, еще одну у двери и одну посередине помещения. Зажгите их, и сами пока выйдите. Восточные ароматические возжигания способствуют очищению энергетического поля и повышению его вибрации. В следующие дни уже не обязательно сжигать по несколько палочек каждый раз. Достаточно один раз в сутки, вечером, окуривать комнату. Нужно взять палочку и окурить все углы в комнате (по несколько секунд у каждого), окурить дверь и окна, потом окурить то место, где вы будете сидеть. Теперь комната готова для занятий

---

\*имеется в виду, что ученик должен полностью осознать цели своих занятий.



Важной задачей является нахождение в комнате положительного и отрицательного центров. В любом жилом помещении есть две такие точки — минус и плюс. Как уже можно судить, названия отвечают сущности. Нахождение в отрицательном центре плохо действует на человека, он чувствует усталость, угнетенное состояние духа. Напротив, сидя в положительном центре, вы почувствуете прилив энергии, ясность мысли, хорошее настроение. Каким же образом обнаружить местонахождение этих центров? Возьмите две металлические (стальные, алюминиевые или подобные) спицы, каждая длиной 30—35 см и толщиной 1—2 мм, и согните их под углом в 90°. Получится «рамка» — инструмент, облегчающий регистрацию и замер напряженности энергетического поля. Возьмите рамки в левую и правую руки. Держать рамку надо очень осторожно, так, чтобы она не болталась, но и не сжимать сильно. Представьте себе, что у вас в руках птица, которую вы не хотите помять, но вместе с тем боитесь, что она улетит. Держите руки перед собой, на уровне груди, на расстоянии 20—25 см друг от друга. Начинайте от двери медленный обход комнаты по периметру, идя по часовой стрелке. Нужно идти очень медленно и плавно, сосредоточившись на том, что ищете энергетические центры. Таким образом обходите комнату по спирали, постепенно сужая круги. При этом глаза надо полуприкрыть, а уши заткнуть ватой, чтобы не отвлекали раздражающие факторы типа уличного шума. Следите за тем, чтобы рамки не болтались и были параллельны. Неожиданно вы ощутите, что рамки в ваших руках поворачиваются внутрь или наружу. Если они повернутся вовнутрь и скрестятся друг с другом, то это значит, что вы нашли положительный центр. Если же они повернутся наружу и будут указывать в разные стороны, то это значит, что здесь находится минус-центр.

Обнаружив таким образом плюс-центр, отметьте его, поставив туда, например, стул. Если ваши поиски не увенчаются успехом с первого раза, то не отчаивайтесь, отдохните немного, расслабьтесь и попробуйте еще раз. После нескольких попыток это выйдет у вас обязательно.

Итак, найдя центры плюс и минус, испытайте их действие на себе. Сядьте на стул в отрицательном центре и постарайтесь расслабиться. Через 5—10 минут вы почувствуете внезапное ухудшение настроения, раздражительность, усталость. Тогда сразу же вставайте и отойдите от этого места, встряхните руки и ноги, немного попрыгайте. После этого

садитесь на место плюс-центр. Максимально расслабьтесь и ни о чем не думайте. Через 20—15 минут настроение значительно улучшится, вы ощутите прилив сил и энергии. Вот на этом месте и нужно всегда сидеть, лежать или стоять во время занятий. В отрицательном же минус-центре лучше всего поставить какую-либо мебель.

К слову сказать, с помощью рамок можно находить минус-центры не только в жилых помещениях, но и на улице, в лесу, на природе. Воздействие этих центров на человека иногда очень незначительно, но в СИ учитываются все мелочи.

Итак, вы выбрали себе место для занятий, подготовили его и решили, в какое время для вас лучше всего проводить занятия. Здесь надо сделать маленькое дополнение. Конечно, если вы ежедневно работаете, то вам приходится выбирать время для АК, ориентируясь на вашу работу. Но если у вас есть возможность произвольно выбирать время для занятий, то лучше исходить из личной предрасположенности. Для этого просмотрите справочники по астрологии. Там вы сможете найти, какое время суток считается наиболее благоприятным для вашего астрологического знака. Если есть такая возможность, то лучше выполнять основные упражнения СИ именно в эти часы. Учтите, что утренние упражнения нужно выполнять натощак, вечерние же не ранее чем через 3 часа после еды. Занятиям препятствует чувство голода или усталости. В вашей комнате должна быть средняя температура. Не должны отвлекать другие люди, музыка, шум и пр. Теперь вы подготовили комнату, выбрали место и время. Ну что же, тогда приступим.

## **Глава 2. ПСИХИЧЕСКИЙ НАСТРОЙ. КИТАЙСКАЯ РАЗМИНКА. ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Прежде всего, начинающий должен быть правильно настроен для занятий АК. Плохо, если вы будете относиться к ним как к отдыху или легкому времяпровождению. Почти все упражнения в АК требуют от человека большой психической концентрации. Нужно постараться почувствовать, что, занимаясь АК, вы приобщаетесь к тайному учению. Практически во время занятий вы уходите из мира обычных людей и приоткрываете дверь в волшебную страну магии. Находясь в обычной квартире, возможно полностью отключиться от окружающего мира. Постарайтесь не думать о работе, семье, делах. Нужно ограничить восприятие окружающего мира до пределов комнаты, в которой вы находитесь. Все, что находится за нею, как бы не существует для вас.

Настроившись таким образом, сядьте по-восточному, скрестив ноги. Следующее упражнение служит для снятия личных комплексов и психической релаксации. Представьте себе, что в левой руке вы держите свои отрицательные качества и плохие черты характера. Мысленно убедитесь в том, что вы сняли их с себя. Положите этот груз на левую сторону. Затем вообразите, что в правой руке у вас находятся ваши положительные свойства, лучшие черты характера, которые вы за собой знаете. Подержите их несколько секунд и положите их справа от себя. После этого поднимите обе руки и сделайте движение, словно вы снимаете со своего лица маску. Эта маска является вашим социальным лицом. Т. е. образ, который вы привыкли надевать на себя в течение всей сознательной жизни при общении со знакомыми, коллегами по работе, просто с окружающими. Сейчас вы снимаете эту универсальную личину и осторожно ложете ее перед собой. Постарайтесь выполнить эти действия со всей серьезностью. После этого вы сразу почувствуете внутреннюю легкость, психическую раскрепощенность, с вас словно спадут грузы старых тяжелых одежд. Именно сейчас вы находитесь в лучшей психической форме для дальнейших занятий. Точно также свободен от разных комплексов и забот ребенок, который любую игру воспринимает как реальность, а во всех сторонах окружающей жизни стремится видеть элементы игры.

Следующими упражнениями будет комплекс китайской разминки для тела. Известно, что закрепощенность тела, скованность движений, перенапряжение мышц мешает циркуляции внутренней энергии. Китайская разминка и служит для того, чтобы стряхнуть это напряжение.

### **НАЧАЛЬНАЯ ПОЗИЦИЯ**

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Ниже дан порядок разминки по пунктам и выполнять их надо по порядку.

1. Вращение головой. Глаза при этом закрыты. Прodelайте 10 вращений, затем, не открывая глаз, быстро встаньте на носки, сдвинув при этом ноги вместе. Руки нужно вытянуть вверх и ладони соединить. В таком положении нужно простоять 10—15 секунд, стараясь сохранить при этом полное равновесие. После этого проделать вращение головой в другую сторону и опять принять ту же позицию.

2. Круговое движение плеч. Сначала вращение вперед — 5 раз и столько же назад. Потом одновременно вращение, но правое плечo двигается вперед, а левое назад. Через 5 кругов поменять направление.

3. Вращение кистями. Вытянуть руки перед собой. Старательно делать полный круг кистью. Локти при этом не должны двигаться. 10 вращений внутрь, и столько же наружу.

4. Вращение предплечьями. Локти при этом нужно держать на одном месте. По 10 кругов внутрь и наружу.

5. Круги вперед и назад прямыми руками. Делать постепенно, наращивая скорость, и руки должны идти по возможно большей амплитуде. По 15 кругов вперед и назад.

6. Соедините локти над головой. Выполнить три раза. Сначала это, возможно, будет затруднительно, но при ежедневной практике успех придет.

Хорошо встряхните руки и ноги.

7. Встаньте прямо, так, чтобы ноги были на две с половиной ширины плеч друг от друга. Прямые руки разведите в стороны. Медленно начинайте наклон туловища точно влево. Постарайтесь наклониться как можно больше в бок. Замрите в этом положении на 15—20 секунд. То же самое повторить в правую сторону.

8. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Руки сложите перед грудью. Плавно начинайте поворот всем корпусом вправо. Ступни ног при этом должны двигаться. Скрутитесь вправо до максимальной возможности. Голова и глаза тоже должны быть максимально развернуты направо. Оставайтесь в этом положении 15—20 секунд. Потом то же самое повторите в левую сторону.

9. Исходная позиция та же, что и в предыдущем упражнении. Начинайте наклон корпуса вперед, прогибая при этом спину. Взгляд устремлен вверх. Оставайтесь в этой позиции 15—20 секунд.

10. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Медленно наклоняйте корпус назад до невозможного положения. Тело старайтесь держать расслабленным. Оставайтесь так 15—20 секунд.

После этих упражнений отдохните 2—3 минуты. Хорошо встряхните руки и ноги.

11. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Руки перед грудью, со сложенными ладонями. Начните вращение бедрами. Особое внимание на то, чтобы двигался только таз и бедра. Руки, плечи, ноги и голова должны оставаться при этом неподвижными. Сделав 15 кругов, смените направление вращения.

12. Позиция та же. Движение бедер в бок. Тело надо держать возможно более расслабленным, слегка перекачиваясь при этом на ребрах ступней. Голова и плечи не должны двигаться.

13. Выполнять плавно, но мощно, 15—20 движений.

Упражнения с бедрами удобно выполнять перед зеркалом, чтобы легче осуществлять контроль за неподвижностью плеч и головы.

Расслабленно встряхните ноги и руки.

14. Встаньте на одну ногу. Вторая поднята и согнута так, чтобы колено было на уровне пояса. Эта позиция называется «журавль». Начинайте вращение ступней поднятой ноги. Старайтесь стоять прямо, сохраняя равновесие. Вращайте ступню по 10 раз, в каждую сторону, стараясь делать круг по полной амплитуде. После этого поменяйте стойку и повторите то же самое с другой ногой.

15. Снова примите позицию «журавль». Теперь проводите вращение голенью от колена до ступни. Ступня должна быть направлена в жестком «замке», носок оттянут, но пальцы загнуты на себя. Старайтесь при этом не двигать коленом. Проведите по 10 вращений в каждую сторону, потом поменяйте стойку.

Встряхните конечности. Несколько раз резко присядьте, делая при этом мощный выдох и потом медленный вдох. Разминка при этом закончена. Как вы заметили, упражнения прошли по телу сверху вниз от головы до ног. Мышцы расслабились. Если вы внимательно прислушаетесь к своим ощущениям, то почувствуете прилив тепла к телу. Разрушились различные блоки, преграждающие путь внутренней энергии, и теперь она свободно циркулирует по телу. Кроме того, определенные упражнения разминки способствуют активизации энергетических центров — чакрам. Так, например, работа с бедрами помогает раскрыть сексуальный энергоцентр человека. Разминка является своеобразным энергетическим массажем, потому что происходит интенсивный приток энергии в разные части тела, и это оказывает тонизирующее, оздоровительное действие. Всего китайская разминка должна занимать не более 10—15 минут.

После разминки тела следуют дыхательные упражнения. Здесь надо немного рассказать о важной роли дыхания в АК. Не требует объяснения роль дыхания вообще в жизни человека. Без пищи человек может прожить несколько месяцев, — без воды несколько дней и только несколько минут без воздуха. В процессе дыхания человек кроме кислорода, получает энергию — ПРАНУ\*, находящуюся в воздухе. Контролируя дыхание, можно добиться увеличения качества праны, получаемое от каждого вдоха и выдоха. Кроме того, с помощью дыхательных упражнений можно управлять потоками внутренней энергии, добываясь ее правильного баланса в организме. Комплекс, описанный в этой главе, служит для получения навыков в более сложных дыхательных упражнениях, а также для аккумуляции праны. Этот комплекс подобран из упражнений ХАТХА-ЙОГИ, ее раздела ПРАНА-ЯМА. Многие упражнения из этого раздела совершенно невозможно выполнять в условиях современного города, где воздух загрязнен промышленными выбросами. Эффект при этом будет скорее всего отрицательный.

Поэтому в АК отобраны только те упражнения, при которых не будет нанесен вред здоровью, даже если ими заниматься в городе. Конечно, эти занятия нужно проводить в хорошо проветриваемом помещении.

---

\*Прана — санскритское слово, взятое из древнеиндийских текстов.

**1 упражнение.** Сядьте на пол, скрестив ноги и выпрямив спину. Руки положите на колени. Большой и указательный пальцы соедините, остальные пальцы выпрямлены. Все дыхательное упражнение нужно начинать с сильного выдоха, чтобы очистить легкие от застоявшегося воздуха. После полного выдоха начинайте медленный вдох, расслабляя и выпрямляя живот, затем расширяйте грудь, и в последнюю очередь распрямляя и поднимая плечи. Наберите в себя столько воздуха, сколько возможно. При правильном выполнении по вашему телу словно проходит волна, начиная от живота и кончая плечами. После вдоха сразу же начинайте выдох, причем в той же последовательности. Сначала сжимайте и втягивайте живот, словно выдавливая воздух из резинового мяча, потом сокращайте грудную клетку, и в конце выдоха с силой опускайте плечи, выталкивая воздух из горла. За тем без задержки начинайте новый вдох. Вдох и выдох должны быть равны по времени продолжительностью 7—8 секунд. Желательно дыхательные упражнения выполнять только через нос! При этом следует стремиться к определенной психической концентрации. Вдыхая, нужно представить, что вы наполняете свое тело насыщенным энергией воздухом. Тело можно представить как сосуд, в который вливается чистая, сверкающая вода. Выдыхая, концентрируйтесь, чтобы вся энергия от вдоха осталась в вашем теле. После каждого цикла вдоха и выдоха вы почувствуете, что организм наполняется свежей энергией. Появится ощущение бодрости и силы, по телу разольется тепло. Прделайте последовательно семь вдохов и выдохов.

**2 упражнение «зарядка энергией».** Цель его — усвоение большого количества праны, содержащейся в воздухе. Выполнять его следует стоя. Сделайте резкий выдох и вытяните руки перед собой. Начинайте медленный, полный вдох, одновременно двигая руки ладонями к груди. Представляйте, что ладонями вы словно притягиваете к себе энергию из окружающего пространства. В момент завершения вдоха руки должны быть сложены ладонями вместе, перед грудью. В этом положении выдержите паузу в 2—3 сек., и начинайте медленный выдох. Во время выдоха руки медленно двигаются вниз, вдоль туловища. Ладони при этом обращены к полу и напряжены. В момент окончания выдоха руки полностью выпрямлены. Во время выдоха вы представляете, что полученная энергия собирается в энергетическом

центре ХАРА\* (Он расположен на 2—3 см ниже пупка). Постарайтесь почувствовать, что одновременно с выдохом поток тепла устремляется к этому месту. По времени вдох и выдох примерно равны. Глаза лучше сначала держать закрытыми, чтобы увеличить концентрацию. Повторите это упражнение 7 раз. Общая схема психической концентрации при дыхании такова, что во время вдоха нужно сосредотачиваться на усвоении праны из воздуха во время задержки на более ярком ее ощущении. При выдохе сосредоточение делается на посылке энергии в центр Хара, или в иные части тела.

**Упражнение 3** служит для «разогрева» центра Хара. Оно является подготовительным к более сложным упражнениям, описанным в следующих главах. Встаньте так, чтобы ноги были на расстоянии 2,5—3 ширины плеч и согнуты в коленях. Ступни смотрят вперед и параллельны друг к другу. Колени должны быть достаточно согнуты. Спину держите прямо, бедра толкайте вперед. Шея, позвоночник и таз при этом находятся на одной линии. Такая позиция называется «конь», потому что она напоминает позу человека, сидящего па лошади. Руки положены на центр Хара, левая рука поверх правой. Начинайте дыхание животом. При вдохе расслабляйте и выпячивайте живот, а при выдохе напрягайте и втягивайте. Живот должен плавно ходить вперед—назад, волнообразными движениями. Сделайте тридцать дыхательных циклов. Учтите, что сейчас не надо расширять грудь и двигать плечами, как это было в предыдущем упражнении.

Между различными видами дыхания необходимо отдыхать 2—3 мин., расслабляя тело. Последний вид дыхания из вышеописанного комплекса служит также для массажа внутренних органов. Во время этого упражнения диафрагма, двигаясь вверх—вниз, массирует печень, желудок, селезенку и др., оказывая тонизирующий оздоровительный эффект.

**4 упражнение.** Встаньте прямо, затем согните спину, ладонями упритесь в колени. Сделайте полный выдох и замерев в этом положении, начинайте быстрое выпячивание и втягивание живота, вперед—назад. Старайтесь выполнять это возможно быстрее и втягивать живот глубже. Всего сделайте 15 таких втягиваний—потягиваний. Потом распрямитесь одновременно со вдохом, отдохните несколько минут и проделайте упражнение еще раз.

---

\*Центр Хара можно почувствовать как тепло внутри живота или концентрацию тяжести.



На этом заканчивается начальный комплекс дыхательных упражнений. Вместе с китайской разминкой его следует выполнять в течение первой недели занятий ежедневно.

С самого начала занятий АК вы должны правильно построить свое питание. О различных диетах написано множество книг. Наверное нет нужды опять повторять и объяснять, что очень часто люди употребляют в пищу нездоровые, вредные для организма продукты. Очень много продуктов питания изготавливаются с большой добавкой химии. Зачастую без меры едят мясо и жиры, не учитывая правильную потребность человека. Сплошь и рядом едят очень много, в три—четыре раза больше, чем требуется человеку. Организм в течение дня может усвоить из пищи только определенное количество энергии. На излишнюю же пищу тратится неоправданная энергия — на переваривание и вывод из организма. В принципе, человек, овладевший особой техникой, может есть и пить все, что захочет, потому что он применяет метод нейтрализации\*. Можно привести в качестве аналогии следующий пример — индийские факиры на потеху публике выпивают серную кислоту без всякого вреда для себя. Это тоже умение нейтрализации, доведенное до совершенства. Но, когда вы только начинаете заниматься АК, то вам придется, по крайней мере, в течение полугода придерживаться специальной диеты.

Прежде всего, нужно провести 36-часовое голодание. Это значит, что в течение полутора суток совершенно ничего есть нельзя, а пить только чистую воду. Ее пить можно без ограничений. Первой едой после 36-часового голодания должны быть продукты — фрукты или фруктовый сок (но свежие, а не консервы). После того, как голодание закончено, нужно переходить на специальную диету. Из повседневного рациона совсем исключается кофе, чай, алкоголь, острые приправы, изделия из жиров и продукты с химическими добавками. Конечно же, никотин тоже возбраняется. Нежирное мясо, рыбу, морских животных можно есть не чаще, чем один раз в неделю, только в вареном виде. Но можно вообще исключить из рациона мясо и рыбу. Употребление мучного сводится к минимуму. Основу вашего питания должны составлять овощи, фрукты, крупы и молочные продукты. Все это можно употреблять в вареном, жареном или же в сыром виде.

---

\*Под нейтрализацией имеется в виду умение трансформировать любые продукты, делая их безвредными для организма. Это уже очень высокая ступень подготовки.

Есть лучше всего два раза в день, к вечеру и днем, но так, чтобы ужин был не менее, чем за 2,5—3 часа до отхода ко сну. Горячее блюдо лучше есть один раз в день. Очень хорошо каждую трапезу начинать с салата из свежих овощей и фруктов. Интервалы между едой должны быть такими, чтобы садясь к столу, вы испытывали голод и ни в коем случае не надо наедаться до отвала, так, чтобы тяжело было подниматься от стола! Для тех же, кто привык к чаю или кофе, заменой может быть чай из травы или же ячменный напиток

Вообще же в АК диеты время от времени меняются, все зависит от какой стадии обучения вы находитесь. Например, есть специальная диета, основу которой составляет сырое мясо. Еще больше внимания в АК уделяется тому, как надо есть и пить. Из каждого стакана воды, из каждого съеденного яблока вы получаете энергию. Но также, как и с дыханием, концентрируясь на еде, можно получить из того же количества пищи больше энергии, чем обычно. Прежде всего, за едой нельзя торопиться. «Кто долго жует — тот долго живет», — так звучит старая русская поговорка. Никто и ничто не должно отвлекать вас во время трапезы. Не нужно разговаривать, читать, или слушать музыку. Вы должны постараться полностью сконцентрироваться на процессе еды. Медленно и очень тщательно пережевывая представить себе, что именно сейчас санса из пищи усваивается вами. Ни в коем случае не спешите, не глотайте пищу, не прожевав. Еда не должна быть слишком горячей или холодной. С каждым глотком представляйте, как сила, полученная от еды, словно тонет в вашем теле. Начав питаться по этой системе, вы очень скоро увидите, что вам уже требуется гораздо меньше еды, чтобы утолить голод, чем раньше. Обычно обед состоит из 2—3 блюд. Нельзя их смешивать! Съев одно блюдо, надо обязательно сделать пятиминутную паузу. После окончания еды десять минут отдохните, закрыв глаза, и, сосредоточившись, представьте, что энергия от съеденного обеда расходуется по телу, потом 3 раза повторите мысленно, со всей убежденностью: «Я сыт и полон сил. Все, что я съел, превратилось в САНСУ. Я чувствую себя отлично!». Уже через несколько дней подобного питания вы заметите замечательные результаты. Ваше самочувствие значительно улучшится, количество пищи уменьшится, при этом вы ощутите прилив сил. Следует добавить, что нельзя есть рано утром. После ночного сна ваше тело отдохнуло, готово к работе, оно совсем не нуждается с утра в пище.

В заключение хочется немного сказать о других системах питания, используемых в АК. Каждому продукту соответствует заряд энергии — + или —, ЯН или ИНЬ (по восточной терминологии). От баланса этих сил зависит здоровье человека. Поэтому и питание должно быть построено соответствующим образом, продукты ИНЬ нужно уравнивать пищей ЯН. На более высокой стадии АК существует специальная диета, где все продукты отнесены к положительной и отрицательной категориям. Но для новичка пока важно знать, что большинство употребляемых продуктов относится к ИНЬ. Довольно сильными выразителями ЯН является чеснок, ячменный напиток, греча. Употребляя их чаще, можно сбалансировать ИНЬ и ЯН в организме.

Существует еще специальная моно-диета. Во время нее человек ест сначала только 3—4 каких-нибудь определенных вида продуктов, через некоторое время их число сокращается до двух, а еще позже до одного, например, употребляется в пищу только греча или только грецкие орехи. Но при этом нужно настолько хорошо владеть йогой, чтобы получить из одного продукта все необходимые вещества и микроэлементы. Конечно, чтобы дойти до такого уровня, нужна очень долгая тренировка. Теоретически, высшей точкой такой моно-Диеты является употребление только воды. Всю необходимую для жизни энергию человек получает при этом из жидкости и вдыхаемого воздуха. В Гималаях есть йоги, достигшие такого уровня. На дыхательную гимнастику они тратят до пятнадцати часов в день, чтобы получить достаточно праны.

Напоследок следует сказать о роли, которую играет в жизни человека просто чистая вода. Это самый лучший напиток. Кока-кола, лимонады и пр. — это результат извращенного вкуса и нездоровой жизни современного человека. Попробуйте между обедом и ужином выпить стакан чистой воды. Пейте ее маленькими глотками, представляя, что от одного стакана вы можете получить столько же энергии, как и от бутерброда с ветчиной. Результат после этого вы заметите сами.

## **Глава 3. КОНЦЕНТРАЦИЯ И МЕДИТАЦИЯ.**

### **РАССЛАБЛЕНИЕ ТЕЛА – СВОБОДНЫЙ ПОТОК ЭНЕРГИИ. ОЩУЩЕНИЕ САНСЫ И УПРАВЛЕНИЕ ЕЮ**

Огромную роль в АК играют упражнения на концентрацию и медитацию. Эти и подобные виды упражнений можно встретить во всех религиозных и магических практиках. Они учат возможности манипулировать своим сознанием, а также работе с подсознанием.

Концентрация — это максимальное психическое сосредоточение на каком-либо предмете. Для обычного человека очень трудно даже в течение краткого времени удерживать все свое внимание только на чем-то одном. Но регулярными тренировками можно значительно улучшить способность к концентрации.

Медитация представляет собой отключение сознания (не путать с выражением «потеря сознания», при потере сознания мозг тоже отключается, во время же медитации – нет), просто говоря, состояние, когда человек думает «ни о чем». Приведем маленький пример для лучшего объяснения. Представим себе две телефонные станции, одну маленькую, другую очень большую, но с этих двух станций есть только один телефонный выход и он ведет через маленькую станцию. Поэтому всегда, когда вы хотите позвонить, вы попадаете только на абонентов маленькой станции. Но если на какое-то время на этой станции все абоненты перестанут разговаривать, то на ваш телефон сразу же обрушится лавина информации, идущая от абонентов с большой станции. В этом примере большая станция символизирует подсознание человека, Малая станция — сознание, а телефоном является ваш мозг. Так вот, во время медитации происходит отключение сознания, которое все время загружает вам мозг и получение информации из подсознания. Подобное также может произойти во время сна, когда сознание почти не работает, или в момент шока. Но дело в том, что мозг в это время или отдыхает, или отключается. Впрочем, во время сна работа с подсознанием возможна.

Итак, вы уже целую неделю занимались начальными упражнениями АК, описанными в прошлой главе. Теперь ваше тело\* уже немного очистилось и набрало больше энергии. Вы можете теперь приступить к следующему двухнедельному циклу упражнений, описанному ниже. Если у вас достаточно свободного времени, то вы можете выполнять упражнения и из начального комплекса.

---

\*Здесь имеется в виду энергетическое (ауральное) тело человека.

Существует очень удобная практика для выработки навыков концентрации. Проводить ее можно практически ежедневно без ущерба для времени. Это тренировка на сосредоточение и осмысленное представление. Проводить ее можно в транспорте или во время перерывов на работе. Предположим, что вы едете на автобусе, трамвае, метро или отдыхаете во время паузы на службе. Постарайтесь расслабиться, сесть поудобнее. Нужно иметь в запасе 5—15 минут свободного времени. Выберите для себя любой предмет, находящийся в поле вашего зрения. Это может быть все, что угодно: дамская сумочка, перчатка, пепельница, авторучка и пр. Важно, чтобы это был простой и небольшой предмет. Внимательно смотрите на него в течение двух—трех минут. Постарайтесь сосредоточить на этой вещи все свое внимание. Попробуйте увидеть ее так, словно это впервые в вашей жизни, обратите внимание на мельчайшие детали и оттенки. Представьте себе, что вы пришелец с другой планеты, который увидел этот предмет впервые, не зная о его назначении. Потом закройте глаза и представьте себе мысленно эту вещь. Старайтесь увидеть ее внутренним взором так, словно она находится прямо перед вашими глазами. Сосредоточьтесь только на этом. Через 2—3 минуты откройте глаза и опять внимательно смотрите. Постарайтесь напитать свое сознание этим образом. Как губка впитывает воду, так и эта вещь должна совершенно заполнить ваш ум. Сосредотачивайтесь на том, что это самая важная задача в вашей жизни — запомнить этот предмет! Через пару минут закройте глаза, и опять представляйте его в своем сознании. Повторите эту процедуру минимум 3 раза. Возможно, что сначала будет очень трудно несколько минут сосредотачиваться на одном объекте. Мысли начнут уплывать в сторону, образ перед закрытыми глазами станет теряться. Но если вы будете ежедневно уделять этому упражнению 20 минут, то через две недели увидите действительно замечательные результаты. Со временем это упражнение будет у вас получаться в любое время и в любых условиях. Кроме умения концентрации, вы сможете развить великолепную зрительную память.

Следующее упражнение следует выполнять в основное время, отведенное для занятий. Сидя в комнате, поставьте в метре от себя зажженную свечу. В течение 5 минут концентрируйте на ней все внимание, стремясь заполнить свое сознание этим образом. Потом закройте глаза и в течение 5 минут старайтесь представить

ее перед собой как можно ярче. Это упражнение подобно предыдущему, но требует еще большего сосредоточения. Повторите эту концентрацию два раза.

После работы со свечой отдохните несколько минут, встряхните тело и приступайте к медитационным упражнениям. Сначала сядьте, скрестив ноги, выпрямив спину и сложив ладони внизу. Закройте глаза и попробуйте ни о чем не думать, ни на чем не сосредотачиваться. Опустите свои мысли! Пусть они сами по себе приходят и уходят через ваш ум. Наблюдайте за ними со стороны, словно за рыбками, плывущими в аквариуме. Постарайтесь каждую новую возникшую мысль отпускать дальше, не сосредотачиваясь на ней. Удерживайте это состояние в течение 5—10 минут.

Следующее упражнение носит название «медведь». Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. Руки держите расслабленными вдоль тела. Плавно перенесите свой вес на правую ногу, потом также плавно качнитесь влево, перенося тяжесть на левую ногу. Потом опять направо, снова налево и т. д. Это упражнение похоже на раскачивание на одном месте. Выполнять его нужно медленно и плавно, без рывков и остановок. Оно напоминает движение медведя, сидящего на одном месте и равномерно раскачивающегося в разные стороны. Такую картину можно часто наблюдать в зоопарке. Во время этого упражнения ваш корпус и голова постоянно переносятся то вправо, то влево. Это еще напоминает качание маятника. Глаза при этом открыты и расслаблены. Взгляд направлен перед собой, ни на чем не останавливаясь, он скользит по комнате. Вы смотрите вдаль как бы сквозь предметы. Ни на чем не останавливайте взгляд и не концентрируйтесь! Постарайтесь открыть свое сознание для всего, что вы видите, ни на чем не останавливаясь специально. Иногда помогает напевать при этом какой-нибудь однотипный протяжный мотив. Выполняйте это упражнение в течение пяти минут.

Следующее упражнение служит попыткой дзен-медитации. Оно проводится в позиции сидя. Руки сложены вместе, глаза закрыты. Необходимо провести психологическое ограничение окружающего мира. Делается это следующим образом. Сначала представьте себе, что в мире существует только наша планета. Больше ничего! Она и есть и мир, и вся вселенная! Потом представьте, что мир ограничен только страной, где вы находитесь. За ее пределами ничего не существует. Следующая граница пройдет через ваш город. Он — это весь

мир, вся вселенная. Кроме него в мире нет больше ничего. Затем представьте себе, что мир — это ваш дом. Только ваш дом. Потом только квартира, где вы находитесь. Затем ваша комната. Пределы комнаты — это пределы мира! И конечным ограничением будет ваше тело! Только вы существуете, вы есть мир, вы есть вселенная, безграничная и единственная!

Если вам удалось поймать психическое состояние, достигнутое этим упражнением, то постарайтесь удерживать его еще несколько минут. Как вы уже заметили, ограничение окружающего мира подобно окружностям разного диаметра, вставленным друг в друга, где вы являетесь центром. Представляйте себе как можно ярче и эмоционально каждое ограничение, но не задерживайтесь слишком долго на каждом круге. Обычно это упражнение дает очень эффективные результаты.

Сидя в той же позиции, освободите голову ото всех мыслей. Пусть мысли сами приходят и уходят, постепенно они сами истощат свой поток. Ваш ум станет чистым и успокоенным. Попробуйте тихо слушать себя и окружающее. Как говорил основатель дзэн-буддизма Патриарх Бодхидхарма: «Надо стараться услышать голоса муравьев». Следует сразу предостеречь о самой распространенной ошибке, препятствующей правильной медитации. Очень часто начинающие ученики усиленно внушают себе: «Мой ум чист, я ни о чем не думаю, ум свободен от мыслей и др.». В таком случае сама эта мысль заполняет ум, делается доминантной, от которой очень трудно избавиться. По существу получается не медитация, а жесткая концентрация на желании очистить и успокоить ум. Поэтому лучше действовать не прямо, а, например, с помощью косвенных психических формул, связанных с аналогами. Пример: «Мой ум спокоен, как поверхность озерца в ясный, безветренный день. Мысли подобно волнам, бегущим по воде. Но постепенно волнение стирает и озерцо становится подобно хрустальному зеркальцу». Опять же, не нужно только повторять эту формулу. Нужно образно представлять эту спокойную гладь воды, и перенести эту картину на свой ум. Возможно, что вы сумеете разнообразить данную формулу и найти что-либо еще более подходящее для себя.

Учтите, что во время дзэн-медитации свет в комнате, где вы проводите занятия, должен быть притушен. Никакие посторонние шумы не должны отвлекать вас. Если рядом с домом находится

автомобильная дорога или большая улица, то лучше закрывать уши ватой. Это относится к началу занятий, при этом нужно свести к минимуму все отвлекающие факторы. Впоследствии, когда ваша способность к сосредоточению увеличится, то можно пробовать все упражнения в самых различных условиях. Уделяйте дзен-медитации ежедневно 10—15 минут. После ее окончания откройте глаза, встаньте и медленно пройдите по комнате. Прodelайте дыхательные упражнения из начального комплекса, описанного во 2-й главе.

Через пять минут можно приступить к следующему этапу. Это подготовительное упражнение, направленное на расслабление тела.

Но сначала несколько слов о значении расслабления. Как уже упоминалось, напряженность и скованность тела препятствует свободному прохождению внутренней энергии. Результатом неправильного распределения сансы по телу могут быть различные заболевания. Исследователи давно уже заметили, что в минуты психического напряжения, нервных стрессов, шока, страха мышцы человека непроизвольно напрягаются. Такие напряжения могут сохраниться очень долгое время. Следовательно, первопричиной заболевания часто бывает психический стресс. Но здесь же существует и обратная связь. При расслабленных мышцах потоки энергии омывают свободно все тело, психика при этом приходит в спокойное ясное состояние. Человек делается более уравновешенным. Это явление широко используется на Западе в целях психотерапии. В первой половине XX века австрийский психиатр Иоганн Шульц разработал систему аутогенной тренировки — АТ, в которой важная роль уделяется сознательному умению максимально расслабить мышцы. Свою АТ Шульц создал на основе Хатха-йоги и Раджа-Йоги. С помощью системы АТ можно до определенной степени развить контроль над внутренней энергией, именно эта система взята в АК за основу при расслаблении тела. Но, конечно, соответственно иным целям, которые ставит АК в отличие от оздоровительной психотерапии, были внесены и некоторые изменения.

Итак, приступим к практике. Расположитесь лежа на кровати или на матрасе. Поверхность не должна быть слишком мягкой или чересчур жесткой. Притушите свет или закройте шторы. Ложитесь на спину, руки вытянуты вдоль тела, ладонями вниз. На глаза лучше положите легкую материю, чтобы расслабленные веки не открывались. Если в соседних комнатах шумно, то в первое время лучше закрывать



уши ватой. Полежите, немного успокаивая ум, и затем со всей сосредоточенностью мысленно произнесите: «Моя правая рука теплая и тяжелая». Повторите это 7 раз со всей убежденностью. Но нельзя делать это в приказном тоне, иначе эффект может быть прямо противоположным. Наоборот, постарайтесь как бы поставить себя перед свершившимся фактом. «Да, моя рука действительно уже теплая и тяжелая!». Каждый раз, произнося эту фразу, постарайтесь как можно ярче, образно представить ее себе. Например, можно вообразить, что вы много раз поднимали правой рукой тяжелую штангу, и теперь ваша рука, уставшая, тяжелая, наполненная горячей кровью, расслабленно лежит рядом с вами. Также можно представить, что ваша рука заполнена раскаленным свинцом или же что она ватная, и ее постепенно заливают горячей водой, отчего она разбухает, становится тяжелой и горячей. Образно представьте себе, что сосуды руки (ноги, тело и пр.) расслаблены и расширены и потоки горячей крови сразу приливают туда.

Итак, семь раз внушайте себе со всей настойчивостью, что правая рука налилась теплом и тяжестью. Вскоре вы почувствуете, что мышцы расслабились, кровь и санса прилили к руке, и она действительно сделалась горячей и тяжелой. После этого семь раз повторите ту же формулу для левой руки. Потом то же самое для каждой ноги\*. Семь раз сосредотачивайтесь на том, что корпус расслаблен, он мягкий, тяжелый и теплый. Три раза повторите про себя, что расслаблена шея, потом лицо. «Мое лицо спокойно и расслаблено. Всякое выражение исчезло с него. Тяжелые веки, щеки, губы. Кожа мягкая и теплая». Не надо внушать прилив тепла и тяжести к верхней части головы, к мозгу.

Постарайтесь запомнить достигнутое состояние – ощущение покоя и релаксации. Окиньте внутренним взором все тело. Трижды решительно повторите про себя: «Все мое тело полностью расслаблено. Оно тяжелое и теплое!». Представьте себе, что вы свободно плаваете в теплой ванне. Расслабление обладает реактивным моментом, поэтому самое трудное – это научиться расслаблять правую руку (Левша должен начинать с левой руки). На другие части тела релаксация уже распространяется быстрее. Полежите 15 минут в этом расслабленном состоянии.

---

\*Во время расслабления ног можно представлять, что вы долго ехали на велосипеде в гору. Таким образом можно придумать очень много.

Прислушайтесь к своим внутренним ощущениям. Наблюдайте и слушайте свое тело! Вскоре вы ощутите (сначала, конечно, очень слабо) потоки внутренней энергии. Сначала это обычно бывает в конечностях. Санса может чувствоваться как перемещающееся тепло, пульсирование внутри тела, слабый ток и т. д. Часто это бывает как ощущение потока или скоплений микрочастиц. Постепенно вы начнете улавливать внутреннее движение по всему телу. Вы увидите, что в одних местах этот поток сильнее, в других слабее, где-то находятся области концентрации энергии, где-то, наоборот, разряднения. Вслушивайтесь в эти потоки, подробно следите за их изменениями. С каждым днем это будет получаться легче и лучше. Однако скорость прогресса очень индивидуальна. Один человек может ощущать сансу уже через неделю, после начала занятий расслаблением, другому на это потребуется 20—25 дней. Все зависит от умения сосредотачиваться и магической предрасположенности. Но надо сказать, что в общем комплексе занятий АК умение расслабляться появляется, конечно, гораздо быстрее, чем при практике обычно АТ.

Только после того, как вы уже достаточно четко стали ощущать внутреннюю энергию, приступайте к следующим упражнениям. Обычно это бывает через несколько недель после начала занятий расслаблением. Лежа в релаксированном состоянии (в дальнейшем это будет называться погружением), сильно напрягите мышцы правой руки. Подержите их в напряжении несколько секунд, а затем опять максимально расслабьте. Во время сжатия мышц санса уйдет из руки в плечо и корпус, но при расслаблении опять хлынет в руку. Постарайтесь уловить это изменение, этот поток энергии из руки и обратно. Прodelайте то же самое с другой стороны, потом с ногами. Попробуйте напрягать разные части тела (только не лицо и не голову), и наблюдайте, как энергия, схлынув, потом возвращается при расслаблении. Это не только практика контроля над сансой, но и отличный энергетический массаж, очень полезный для здоровья, так как, оmyвая мощными потоками внутренние органы и ткани, санса оказывает тонизирующий эффект на них. Закончив упражнение, снова расслабьтесь.

Немного отдохните. Мысленно пошлите поток энергии в правую руку. Попробуйте еще и еще раз. Делать это нужно чисто волевым усилием, не напрягая мышц. После нескольких попыток (это

может быть и через несколько дней) вы вдруг ощутите, что санса действительно устремилась туда, куда вы ее посылаете. Запомните это ощущение и вновь повторите его. Приказ о посылке санса нельзя отдавать слишком прямо. Если вы будете твердить себе: «Энергия перетекает в правую руку», то, скорее всего, ничего не получится. Нужно очень мягко и отвлеченно представить себе, что санса идет туда, куда вы хотите. Рано или поздно вы уловите этот момент, и со временем закрепите его. Вспомните, как энергия шла в руки после того, как вы их напрягали и расслабляли, возможно, это поможет вам. Очень трудно объяснить это упражнение словами, его нужно именно почувствовать. Если оно у вас получается, то начинайте мысленную посылку сансы в другую руку, ноги, в корпус. Это очень интересное упражнение, оно захватит и увлечет вас. Выполняйте его ежедневно в течение 20 минут. Постепенно вы будете открывать в себе все новые и новые способности к релаксации и контролю над энергией.

Сейчас очень важно сказать о правильном выходе из состояния погружения. Если вы выполняете его перед сном, то никакого специального выхода не требуется, после окончания вы просто заснете\*. Но если у вас есть еще какие-то дела в этот день, то необходим специальный настрой. При выходе из погружения сразу отключите свое внимание от наблюдения за энергией. Представьте, что прохладный ветерок обдувает вас от ног к голове. Он становится сильнее и холоднее. Ваше тело твердеет, оно отдохнувшее, бодрое, наполненное свежей энергией. Представьте в своем воображении стальную, тонкую полосу. Мысленно начните ее скручивать в пружину. Ярko представьте себе, какие условия требуются, чтобы сделать это. Скрутив ее в сжатую пружину, постарайтесь ощутить весь запас потенциальной энергии, которая заключена в ней сейчас. Как только вы это почувствуете, начинайте мысленный счет: три, два, один. При слове «один» представьте, что эта пружина оказалась в вашем солнечном сплетении. Резко напрягите мышцы всего тела. И, сделав резкий выдох, быстро вставайте. Учтите, что если вы выйдете из погружения в хорошем настроении, то оно у вас сохранится еще в течение нескольких часов.

---

\*Иногда заснуть после погружения бывает трудно. Тогда следует провести дополнительное расслабление и специальные формулы, например, монотонный счет.

Здесь заканчивается глава, посвященная начальным упражнениям на психику и энергетику. Еще раз повторим, чтобы вы не запутались.

Упражнения, описанные во 2-й главе, выполняйте в течение 1—2 недель.

Усвоение комплекса из 3-й главы занимает 3—5 недель.

Учтите, что почувствовать энергию нужно стараться только тогда, когда вы уже можете расслабляться. Само собой разумеется, что для того, чтобы был хороший результат, занятия должны быть регулярными и достаточно серьезными. Тогда успех обязательно придет к вам.

А теперь приступим к следующему разделу.

## **Глава 4. МАЛЕНЬКАЯ ПРЕАМБУЛА О МЕТОДИКЕ ТРЕНИРОВОК. АККУМУЛЯЦИЯ ЭНЕРГИИ. ПОЛУЧЕНИЕ ЭНЕРГИИ ЧЕРЕЗ ВОЗДУХ, ВОДУ, ПИЩУ. ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С КОНЦЕНТРАЦИЕЙ НА ПРАНУ. АКТИВИЗАЦИЯ ЦЕНТРА ХАРА. ВЫВОД ЭНЕРГИИ ЗА ПРЕДЕЛЫ ТЕЛА. УПРАЖНЕНИЕ ТИПА «ШАР»**

Сразу, в начале этой главы, сделаем одно маленькое пояснение. Оно касается того, как лучше проводить занятия, руководствуясь этим пособием. Сначала вы можете прочесть всю работу, не вникая в детали упражнений, а охватывая их в целом; Прочитав ее, вы проникнетесь ею и решите, хотите ли вы попробовать заниматься ею всерьез. Если да, то открывайте книгу с самого начала и начинайте читать снова, но уже медленно, вникая во все детали.

Изложение построено так, что в каждой главе описаны упражнения от менее сложных к более сложным. Поэтому, прочитав первую главу, проводите тренировку только описанную там Когда вы освоите этот комплекс, то приступайте к изучению следующей части. Пожалуйста, никогда не пытайтесь забежать вперед и делать упражнения, описанные в следующих главах. Все методики выстроены по мере возрастания не только сложности, но и эффективности. Представим себе пример из спорта. Предположим, что в спортивном отношении вы неподготовленный человек. И вот, не проделав предварительных упражнений для ног, без всякой подготовки, вы решили сесть на шпагат. Что из этого получится? На шпагат вы, может быть, и сядете, но при этом разорвете себе связки и останетесь инвалидом на всю жизнь. То же самое может быть и при ошибочном подходе к АК. Именно поэтому мы много раз подчеркиваем здесь, что очень важно следовать всем рекомендациям этой работы.

Итак, овладение каждым комплексом упражнений, описанных в разных главах, занимает от 1 до 4 недель. Все зависит от способностей человека и его усердия.

Когда вы уже научились первичному контролю над энергией, надо приступить к накоплению ее. Энергетику каждого человека характеризуют две величины. Первая – это количество энергии, которой он обладает. Вторая – насколько умело он использует эту энергию. И то, и другое можно улучшить. Количество сансы можно увеличить и использовать ее наиболее эффективно. От того, сколько у человека энергии, часто зависит его социальное лицо.

Бывают люди, одно появление которых вселяет в окружающих уверенность в их значительность. В них так и чувствуется внутренняя сила. Не важно, что и как они говорят и делают, все их слова и поступки полны силой и значением. Это значит, что такие люди обладают повышенным запасом внутренней энергии. Кроме того, они реализуют ее в первую очередь на общение с окружающим миром. Часто такие люди делаются душой общества, они прирожденные лидеры и могут увлекать за собой других людей.

Бывают люди тоже обладающие значительным запасом энергии, но реализующие ее вовнутрь, в себя. Они не производят впечатления энергетных сильных личностей. Но они часто становятся учеными, художниками, писателями, музыкантами и т. п. Они реализуют себя в мире науки и искусства.

Огромное множество людей обладают средним количеством энергии. Это обычные люди, у которых хватает силы только на реализацию своих личных повседневных дел.

И бывают несчастные люди с недостатком жизненной энергии. Обычно им не везет в жизни, они некоммуникабельны, незадачливы, многое у них выходит не так. Так вот, в АК существует закон каждый человек может стать таким, как описано выше, первый и второй тип вместе взятые, полным энергии, внутренней силы, способным контролировать себя и окружающих. Человек, полностью освоивший все упражнения, описанные в этой книге, может выбрать себе любое социальное лицо (или даже несколько лиц) и вместе с тем внутренне полностью оставаться самим собой.

Человек может получать энергию из множества источников: из пищи, воды, воздуха, от Солнца, от Земли, из космоса, от рек и озер, деревьев, леса и многого другого. Можно также забирать энергию от других людей. Это называется «вампиризмом» и является отрицательным явлением. Подобные действия влекут за собой плохую Карму, это путь к Духовной деградации. Вы научитесь получать максимальное количество энергии из пищи, воды и воздуха. Вы уже научились немного делать это. Но здесь речь пойдет о том, как и где аккумулировать эту полученную энергию. Из семи чакр человека нас интересует только один — центр Хара. Именно он используется в АК.

Проделайте сейчас следующий эксперимент. Возьмите яблоко, затем очень медленно съешьте его. Неторопливо и тщательно пережевывая, сосредоточьтесь на том, как энергия, получаемая из этого

яблока, тонет в вашем теле. Сядьте по-восточному, не напрягая тело. Представьте себе, что вся усвоенная санса собирается в центре Хара (немного ниже пупка и в глубине живота). Постарайтесь почувствовать тяжесть и тепло в этом месте. Точно такое упражнение проделайте, выпив стакан воды. Учтите, что это надо выполнять натошак. Старайтесь теперь после каждой трапезы 5—10 минут проводить подобную концентрацию.

Следующее упражнение служит для аккумуляции Праны, усвоенной при дыхании. В позиции прямой начинайте вдох с движением рук к себе, как это уже описано в главе 2-й (упр. «Зарядка энергией»).

Закончив полный вдох, задержите дыхание. Представьте, что вы только что вдохнули воздух, наполненный энергией. Сейчас же во время задержки эта Прана расплылась по вашему телу. Сосредоточьте внимание на центре Хара. Начинайте выдох с движением рук вниз. Представьте себе, что сейчас вся энергия, полученная при вдохе, всасывается в Хара так, словно ваш выдох посылает ее туда. После полного выдоха сделайте маленькую паузу и постарайтесь ощутить, что энергия в центре Хара действительно стала больше. После этого опять вдыхайте и так далее.

По времени вдох занимает 6 секунд, задержка после вдоха 6 секунд, выдох — 8 секунд, задержка после выдоха 4 секунды. Повторите 14 раз. Это упражнение относится к разряду сложных, поэтому сразу овладеть им бывает нелегко.

Следующий тренинг служит для активизации центра Хара. Сядьте, скрестив ноги и сложив руки на животе, точно на Харе (левая ладонь на правой). Начинайте плавное и глубокое дыхание животом. Вдох и выдох занимают по 8 секунд. Задержки делать не надо. Все время сосредотачивайтесь на центре Хара. Представьте себе, что в глубине вашего живота костер, огонь в котором недавно потух. Однако тлеющие угли еще остались. Когда вы совершаете вдох, то воздух проникает туда и угли вспыхивают, во время же выдоха вы их словно раздуваете, и появляется огонь. С каждым вдохом выдохом огонь делается все больше и сильнее. Выполняя это упражнение, вы и на самом деле начнете ощущать тепло внутри живота. Чувство это будет делаться все ярче. Практикуйте это упражнение ежедневно по 15 минут. Через несколько дней тепло внутри живота может стать настолько сильным, что будет вполне ощутимо нагревать вам ладони. Впоследствии станет возможным контролировать центр Хара уже не только во время

тренировок. Вы почувствуете его, как тяжелый теплый шар внутри живота, от которого расходится тепло по всему телу. Тогда станет возможным практиковать дыхание с концентрацией на Хара в любой обстановке, например, во время прогулки.

Надо сказать, что при активизации центра Хара иногда могут неожиданно появляться необычные явления. Например, вы вдруг станете ощущать очень сильный жар в теле, могут появиться волны вибрации, проходящие по корпусу, неожиданно нахлынет прилив чудовищной силы и пр. Не пугайтесь и не беспокойтесь. Это проявление энергии из разбуженного чакрама. Обычно подобные эффекты внезапно возникают на короткое время и потом проходят. Попробуйте наблюдать за ними, если таковые появятся. Постарайтесь запомнить эти ощущения, вникнуть в них.

Следующей задачей на ближайшие недели будет умение сознательно выводить энергию за пределы своего тела. Как уже ранее упоминалось, человек всегда окружен энергетическим полем, как защитным колпаком, но сейчас речь пойдет об энергии внутри тела. Вы уже научились чувствовать сансу и направлять ее (упражнение 3-й главы) во время погружения. Сейчас подобное упражнение вы сделаете сидя, скрестив ноги. Руки положите на колени. Сосредоточьтесь на правой руке, пошлите в нее поток сансы. Плавно поднимите правую руку, представьте себе, что энергия струится через ладонь и пальцы и лучами выходит за пределы кисти. Концентрируйте все свое внимание на этом упражнении. Представьте себе мощный поток сансы, устремившейся в руку и льющейся из пальцев. Начинайте медленно водить правой Рукой над левой в нескольких сантиметрах от кожи. Попробуйте поймать в левой руке ощущение тепла, выходящего из пальцев правой. Держите руки очень расслабленными. Через некоторое время вам удастся почувствовать в левой руке тепло и чувство мягкого давления, исходящего из правой руки. Плавно водите правой рукой над левой, от кончиков пальцев до запястья. Минут через 5 меняйте руки и сделайте упражнение вновь.

Потом расслабленно встряхните руки и сильно потрите ладони друг о друга. Держите кисти перед собой, раскрытыми друг другу, но не вместе, так, чтобы между ними было 15 см. Представьте себе, что из левой руки вытекает поток энергии и входит в ладонь правой руки. Посылайте сансу из правой руки и принимайте в левую. Прикройте глаза, пальцы держите расслабленными. Вскоре вам удастся получить



устойчивый поток сансы между руками. Выполняйте упражнение 5 минут. Постарайтесь контролировать силу потока энергии между ладонями, усиливать его или уменьшать. Потом опять встряхните руки, потрите их друг о друга и сделайте то же упражнение наоборот, то есть посылая энергию из правой руки в левую.

Следующее упражнение называйте «Шар». Примите стойку «Коня». Держите руки расслабленными перед собой так, словно между ладонями у нас находится шарик диаметром 10 см. Начинайте посылку сансы одновременно через обе руки. Вскоре между ладонями у вас возникает энергетический шарик. Вы будете ощущать тепло его и даже плотность. Попробуйте двигать ладони вправо и влево, вверх и вниз, сдвигать кисти и раздвигать. Продолжайте посылку сансы через ладони. Вы увидите, как энергетический шар начнет становиться больше и плотнее, кисти сами начнут раздвигаться в стороны, потому что шар уже не будет в них уместаться. Это очень похоже на то, как если бы вы держали перед собой настоящий резиновый шарик и кто-то в это время постепенно надувал его. Доведите диаметр вашего энергетического шара примерно до 30 см. Вы должны явственно чувствовать его. Попробуйте теперь плавно двигаться по комнате вместе с шаром. На это упражнение достаточно 10—15 минут ежедневно. Заканчивая занятие, представьте себе, что энергия втягивается обратно в ваши руки и шар теряет свои размеры. В конце сделайте медленный выдох и прижмите ладони к животу.

Через несколько дней, когда вы уже немного освоите это упражнение, попробуйте его немного дополнить. Сосредоточьтесь на том, что вы посылаете сансу из центра Хара в ладони. Вы заметите, что поток энергии сразу же увеличится, шар будет получаться быстрее и больше диаметром. При этом также можно подключить и дыхание, но не слишком интенсивное. Делая выдох, концентрируйтесь, что вы посылаете энергию из центра Хара через руки.

Упражнения, описанные в этой главе, рассчитаны при усвоении за 10—15 дней, при ежедневной практике. Возникает еще один вопрос: нужно ли также повторять тренировки, описанные в прошлых главах? Это зависит от вашего свободного времени. Основное внимание нужно сосредоточить на упражнениях этой главы. И еще раз повторяем о важности плавного перехода от простого к более сложному.

## **Глава 5. ПОНЯТИЕ О ПСИХИЧЕСКОЙ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЕ. МЕТОДЫ ПАССИВНОЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ. АКТИВНАЯ ЗАЩИТА. ПСИХИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА**

Обработка приемов энергетической защиты является важной частью АК. В начале книги уже говорилось, что каждого человека окружает защитное энергетическое поле. Оно имеет яйцевидную форму. Размеры его колеблются, обычно поле составляет от 70 до 120 см от тела до границы яйца. Защитное поле создается потоком энергии, выходящим из солнечного сплетения. Размеры, детали и формы защитного поля (в будущем мы будем называть его АУРОЙ) могут быть различными. Это зависит от энергетики человека, его психического и эмоционального настроя. Аура играет защитную роль в повседневной жизни человека. Она защищает его от энергетического воздействия других людей. Каждый человек, общаясь с окружающими, непроизвольно проецирует на них свою ауру. Зачастую это может быть отрицательным воздействием. Например, рассердившись на совершенно незнакомого прохожего, случайно толкнувшего вас на улице, вы из своей ауры посылаете в него отрицательно заряженный энергетический пульс. Причем это совершается совершенно независимо от вашего желания. Если аура этого человека не сможет отразить этот заряд, то он проникнет в его энергетическую систему и, нарушив ее баланс, может служить причиной болезни. Таких отрицательных воздействий человек обычно отражает и посылает довольно много, особенно если он живет в городе. Кроме ярко отрицательных импульсов бывает огромное множество других, имеющих различную эмоциональную окраску. Все они воздействуют на ауру, и, проникая в нее, оказывают влияние на энергетическую систему, а следовательно, на организм человека и его Психику.

Зачастую защитной силы ауры бывает недостаточно для того, чтобы отразить все атаки извне. От этого постоянно изменяется энергетика человека, а значит и его сознание. Следовательно, чтобы защитить сознание от влияния извне, необходимо укрепить энергетическую защиту.

Некоторые люди от природы имеют очень сильную, большую ауру. Такие личности легко могут воздействовать на окружающих, навязывая им свою волю. Иногда они могут даже сознательно влиять на

кого-либо (воздействие без какого-либо физического контакта), и приносить вред. Это уже черная магия. Такие люди, если они сознательно овладевают приемами энергетики, могут представлять большую опасность для окружающих. Четко направленный, сильный отрицательный заряд энергии может даже стать причиной смертельного заболевания. Существует несколько методов энергетической защиты, но начальными являются укрепление личной ауры и подготовка психики к возможной атаке. Вообще, человек, практикующий АК, на первых порах имеет больше шансов быть атакованным, чем другие. Дело в том, что занятия АК очищают и усиливают энергетику, а такой человек становится особенно заметным на обычном фоне. Поэтому он может стать возможным объектом для нападения черных магов, если таковые поблизости окажутся.

Существует два вида простейшей энергетической защиты: пассивная и активная. Пассивная защита (она также носит название медитативной) — это усилие ауры и разрыв нежелательных энергетических связей, без активного участия психики. Это делается с помощью механических движений, внешних раздражителей, принятия разных препаратов или систем эгрегорного подключения, но о последней речь пойдет позже.

Пассивная защита (ПЗ) является временной. То есть, она позволяет резко усилить лишь на некоторое время ауру. Это ее недостаток. Но преимущество ее в том, что она может быть использована любым человеком, без всякой специальной подготовки. Обычно ПЗ применяется в тех случаях, когда необходимо быстро отразить неожиданную энергетическую атаку. ПЗ хороша для особенных ситуаций, но невозможна к постоянному ее применению. Дело в том, что для ПЗ мобилизуется энергетический резерв человека, те запасы, которые предназначены для экстремальных ситуаций. Если пользоваться ими постоянно, то энергетика человека потеряет свою внутреннюю устойчивость и быстро ослабеет.

Очень эффективной и вместе с тем безвредной ПЗ (этот вид защиты, а также рок-н-ролл и контрастный душ менее всего затрагивают резервы энергетики) является голодание. Когда вы проводите голодание, то на нервной стадии аура ослабевает и защита ухудшается, но через некоторое время энергетика человека очищается, аура становится сильнее и больше, чем до голодания. Семи-дневное голодание является оптимальным сроком для разрыва

всех отрицательных энергетических связей, и усиление своей ауры. Даже 36-часовое голодание оказывает определенное усиливающее действие на защиту. Перед началом занятий вы уже провели такое голодание. Сейчас пришло время опять повторить его, не забудьте, что при выходе из голодания можно употреблять только соки и фрукты.

В течение всего следующего периода занятий АК обязательно проводить один раз в неделю 24-часовое голодание. То есть одни сутки в неделю совершенно ничего не есть, и пить только чистую воду. Весь следующий после голодания день можно есть только фрукты, сырые овощи и пить сок. Такая система очень скоро принесет вам замечательные результаты.

Следующим видом ПЗ будут дыхательные упражнения. Первое из них простое: несколько раз глубоко вдохните и выдохните, затем сделайте полный и быстрый выдох и задержите дыхание не менее, чем на 20 сек. (чем длиннее будет задержка, тем лучше). Почувствовав, что больше не можете, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов через рот. Внимание при этом надо сосредоточить в основании, горла. (Там находится одни из чакр). Повторите упражнение 3 раза, с каждым разом все удлиняя задержку.

Второе упражнение носит название «очищение». Оно более эффективно, чем первое. Сделайте глубокий вдох и задержите воздух сквозь плотно сжатые губы. Губы при этом вытяните так, словно вы собираетесь свистнуть. Воздух надо выдыхать с силой. За 10—15 коротких энергетичных выдохов нужно вытолкнуть из легких весь воздух. После этого без задержки начинайте новый выдох и т. д. Повторите 7 циклов. Учтите, что чаще, чем два раза в день, даже на экстремальных ситуациях, это упражнение выполнять не рекомендуется.

Следующие методы ПЗ еще более просты, но не менее результативны. Они основаны на том эффекте, что любой вид шока (или даже просто физической встряски) способствует разрыванию нежелательных энергетических контактов. Если вы вдруг почувствуете неожиданное ухудшение настроения, подавленность, какое-то постороннее воздействие на вашу психику, то исполните под громкую музыку какой-то дикий, быстрый танец наподобие рок-н-ролла. На это время полностью отключитесь от всего, ни о чем не думайте. Вы можете импровизировать любой танец, главное, чтобы музыка была громкой и ритмичной, а движения быстрыми и неожиданными. Обязательно нужно включить в этот танец элементы вращения. вокруг

себя. В течение той недели, когда вы будете осваивать эти методы защиты, проводите такой сеанс «рок-н-ролла» ежедневно, в течение 10 минут, стараясь полностью выложиться за это время. На этом же принципе, кстати, основаны и шаманские пляски.

Следующее упражнение лучше всего проводить после вашего дикого танца. Это просто принятие сильного контрастного душа, с быстрым переключением воды с очень горячей на самую холодную. После 10-минутного душа следует быстро растереться жестким полотенцем. К той же серии упражнений может относиться и сауна, если там есть бассейн с холодной водой.

Все методики, описанные выше, в основном служат для отсечения от вашей ауры отрицательных энергетических контактов, которые вы получили при общении с другими людьми. Сейчас же последует описание способов усиления ауры за счет резервов внутренней энергии. Если упражнения, описанные выше, можно делать 1 раз в день, то те, о которых пойдет речь ниже, разрешается использовать только в экстремальных ситуациях, когда вам грозит реальная опасность нападения. Это возможно, например, если вы идете в общество других энергетиков, где вам понадобится усиленная защита. Самым простым средством из этой серии является очень крепкий черный кофе. Множество людей пьют его ежедневно, привыкают к нему, тем самым снижая его эффект и истощая свою энергетику. Кофе нужно использовать именно как средство для резкого повышения уровня защиты. Пить его надо за 20—30 минут до того момента, когда вы нуждаетесь в усиленной ауре. Такую же роль играет рюмка крепкого алкогольного напитка — водки, коньяка, или, еще лучше, ликера. Одним из самых сильных стимуляторов защиты является жгучий красный перец. Возьмите очень маленький кусочек, хорошенько разжуйте его и некоторое время подержите под языком. Через 10—15 минут ваша аура необычно усилится и вы почувствуете прилив свежей энергии. Интуитивно люди чувствуют защитно-стимулирующие свойства этих веществ. Поэтому так много употребляют крепкий кофе и алкоголь. Но надо знать, что систематическое их потребление значительно снижает оказываемый эффект и губительно действует на организм.

Если вы чувствуете, что действительно подверглись энергетическому нападению и нуждаетесь в срочной защите, то лучше всего употребить сразу весь комплекс ПЗ. То есть сначала сделайте

дыхание «очищение», потом спляшите дикий «рок-н-ролл», примите контрастный душ, а после этого выпейте чашку крепкого кофе, предварительно бросив туда полстручка жгучего перца и добавив маленькую рюмочку коньяка. Результат превзойдет все ваши ожидания.

Теперь приступим к изучению Активной энергетической Защиты (АЗ). Она проводится за счет сознательного усиления потока энергии, питающей ауру. Обычно эта энергия аккумулируется в 3-ем энергетическом центре – чакраме, находящемся у солнечного сплетения. В АЗ энергия Хара посылается к солнечному сплетению, тем самым укрепляя ауру. Упражнение на АЗ следует выполнять ежедневно, уделяя ему большое внимание.

Сядьте, скрестив ноги, руки положите на колени. Сосредоточьтесь на Хара. Затем постарайтесь ощутить теплую волну сансы, устремившуюся вверх, к солнечному сплетению. Представьте себе энергетическое щупальце, выходящее из солнечного сплетения и разворачивающееся в вашу ауру. Усиливайте поток сансы из Хара. Тем самым делается прочнее и крепче аура. Перенесите теперь внимание на этот купол, окружающий вас. Постарайтесь полностью охватить его своим сознанием, сверху, снизу, спереди, сзади, по бокам. Представьте себе (как можно ярче), что вы окружены прозрачным, необычайно крепким и мощным колпаком. Сосредотачивайтесь на полной непробиваемости и закрытости этого купола. Концентрируйтесь на том, что он становится все крепче и крепче, что он всегда будет таким прочным и всегда будет с вами, где бы вы не находились.

Есть еще другие варианты этого упражнения. Так, вы можете себе представить, что возводите вокруг себя прочную стену из маленьких прозрачных кирпичиков. При этом надо обязательно довести постройку этой круговой стенки и купола над головой до конца. Как вы уже поняли, главное это сосредотачиваться на усилении и укреплении вашей ауры. При этом ее можно представлять образно, в виде колпака, прозрачной стены или чего-либо еще. Вы быстро почувствуете, что поле вокруг вас действительно становится ощутимо сильнее: Проводите это упражнение в течение 20 минут ежедневно. Скоро уже не только во время занятий, но и в любых других условиях вы сможете постоянно ощущать и контролировать состояние вашей ауры. Однако сразу нужно предостеречь от одной ошибки. Иногда в

процессе тренировок ученик слишком усиливает и закрепощает свою ауру так, что уже не в состоянии ее контролировать. Вы должны сами почувствовать тот «золотой предел», где вы максимально усиливаете свою ауру и вместе с тем сохраняется над ней контроль.

Таковы начальные методы пассивной и активной энергетических защит. Конечно, здесь были даны самые простые упражнения. Они рассчитаны на усвоение за 1—2 недели. На высоких уровнях АК, когда речь идет об отражении профессионально направленных атак, требуется гораздо более высокая, специальная подготовка.

Кроме ПЗ и АЗ, очень большую роль играет ваш эмоциональный настрой. Дело в том, что заряды энергии имеют различную эмоциональную окраску, иначе говоря, по-разному вибрационно настроены. Ваша аура тоже меняет свои параметры и свойства, в зависимости от эмоционального состояния. Следовательно, для отражения энергетических атак вы должны быть готовы соответственно отреагировать на них, изменяя свой психический тонус.

Самая неправильная реакция на нападение — это страх или волнение. Дело в том, что энергетическая атака становится гораздо более эффективной, если жертва о ней знает заранее и боится. Страх создает разрывы в ауре. Поэтому жертву стараются тем или иным путем предупредить заранее о готовящемся нападении, чтобы создать для него благоприятную почву.

Сейчас мы перечислим только два эмоциональных состояния, применяемых в психической защите. Первое, — это искренняя расположенность, любовь к окружающим вас людям. Это послужит защитой от слабых, неосознанных ударов, которые вы можете получить на улице, на работе или еще где-то. Почувствуете внутреннюю расположенность и доброту к окружающим людям, если они раздражены на вас. При этом ваша аура приобретает зеркальные свойства и от нее отразятся любые негативные волны.

Другой настрой лучше применять, когда вы подвергаетесь сознательно энергетической атаке. Это может произойти, если вы обращаетесь с людьми, занимающимися магией, оккультизмом и пр. Часто удар вам могут нанести только с одной целью, чтобы проверить, насколько вы сильны, для его отражения. Большой ошибкой в этой ситуации будет заранее встать на роль атакующего. Только этого и дожидается нападающий. Лучшим эмоциональным настроем в таком

случае будет ирония и юмор. Вы не должны серьезно относиться к человеку, атакующему вас, не должны всерьез воспринимать его магические способности. Чем больше вы будете над ним шутить и смеяться, тем труднее ему будет атаковать вас. Ведь когда посылается энергетический заряд, он обычно заранее сориентирован на жертву как таковую. Если вы уходите от этой роли, не верите в способности нападающего и смеетесь над ним, то 70 шансов из ста, что его заряд пройдет мимо цели. Но уж если он попадает в вас, то будьте готовы применить все известные вам способы защиты. Резонно возникает еще один вопрос. Как отличить человека, атакующего вас?, Ведь на физическом плане он может абсолютно никак не проявлять себя. Не беспокойтесь, почти наверняка вы это интуитивно почувствуете. Но иногда атака может быть очень профессиональной и сложной. Такое действие может провести только энергетик высокой ступени – черный маг. Что же делать? Ответ простой. До тех пор, пока вы не чувствуете себя достаточно сильным (энергетически и психически), избегайте общения с подобными людьми.



## **Глава 6. ВНУТРЕННЕЕ АК. СИСТЕМА УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ТЕЛА (РАСТЯЖКА). БОЕВЫЕ СТОЙКИ. БЛОКИ И УДАРЫ РУКАМИ. УДАРЫ НОГАМИ. ПСИХИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ. ГЛАВНОЕ — МЕДИТАТИВНЫЙ НАСТРОЙ. РАБОТА С ПАРТНЕРОМ. ДЗЕН И СИМВОЛИКА ПАЛЬЦЕВ. СИЛЬНЫЙ И РЕЗКИЙ УДАР. ПРИМЕНЕНИЕ ВАК В РЕАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ**

В АК есть особый раздел. Он называется ВНУТРЕННИМ АСТРАЛЬНЫМ КАРАТЭ (сокращенно ВАК). Это система концентрации энергии в различных частях тела во время выполнения боевых движений. ВАК можно заниматься самому или с партнером. Оно прекрасно развивает умение управлять энергией. Кроме того, ВАК является грозным оружием самозащиты. Принцип ВАК в том, что при нанесении удара или блока вы концентрируете сансу в руке или ноге. От этого удар или блок приобретает сокрушающую силу.

Психическая методика подготовки выводит нас на особый уровень сознания — состояние измененного сознания (СИС) во время боя. В СИС вы в несколько раз быстрее воспринимаете все происходящее вокруг, чем обычный человек. Это дает возможность опережать действия противника в рукопашном бою, какой бы силой и техникой он не обладал. Комплекс ВАК займет у вас 4—5 недель. Но даже за этот срок вы его не сможете освоить полностью. Только если в будущем вы будете более или менее регулярно (3—4 раза в неделю) выполнять эти упражнения, то тогда к концу занятий по данному курсу достигнете заметных результатов.

Сначала необходимо освоить комплекс специальных упражнений для тела. Он способствует развитию гибкости в суставах и связках. Выполнять его следует на протяжении первой недели ежедневно, уделяя ему основное внимание. Потом для этих упражнений делается недельный перерыв и после перерыва их нужно выполнять 2—3 раза в неделю. В будущем, когда вы перейдете к изучению следующих глав, комплекс растяжки нужно делать одни раз в неделю.

### ***1 упражнение.***

Встаньте прямо. Ноги раздвиньте как можно шире. Начинайте наклон всего корпуса к левой ноге, потом к правой, затем прямо перед собой к полу. В каждую сторону делайте по 10 наклонов. Колени при этом не сгибайте. Выполняйте что упражнение в течение 3—5 минут.

После каждого упражнения расслабляйте и встряхивайте ноги и руки.

### **2 упражнение.**

Встаньте прямо, ноги вместе. Не сгибая колен, начинайте наклон вперед, стараясь открытыми ладонями коснуться пола. Выполнять 3—5 минут. После 10—15 наклонов делать короткую паузу, во время которой проделать 2—3 приседания.

### **3 упражнение.**

Сидя на полу. Прямые ноги широко раздвинуты. Проводите по 10 наклонов к левой ноге, правой и посередине к полу. Колени не сгибать и стараться головой коснуться ног или пола. Делайте это упражнение в течение 5 минут.

### **4 упражнение.**

Сидя на полу, держите ноги вместе прямые перед собой. Взявшись руками за ступни, начинайте наклоны вперед. Следите, чтобы колени при этом не сгибались. Выполнять 5 минут.

### **5 упражнение.**

Сидя на полу, подтяните ноги к себе и соедините ступни вместе, держа их обеими руками как можно ближе к телу. Двигайте колени вниз, в стороны, и одновременно старайтесь наклониться как можно больше вперед, к ступням. Выполняйте 5 минут.

### **6 упражнение.**

Сидя на полу, левую ногу держите прямой, правую согните в колене под углом в 90° к левой ноге. Проведите по 10 наклонов к левой ноге, к полу между ногами и к колену правой ноги. Через 5 минут смените позицию на противоположную.

### **7 упражнение.**

Сидя на полу, вытяните левую ногу прямо перед собой. Ступню правой ноги затяните на левое бедро, как можно ближе к животу. Колено правой ноги постарайтесь прижать к полу, затем начинайте наклоны к левой ноге. Через 5 минут ноги поменяйте.

## **8 упражнение.**

Сожмите кисти в кулак и сделайте стойку на кулаках на полу. Старайтесь держать тело совершенно прямым. Простойте в этом положении 30—60 секунд. Потом то же самое повторите со стойкой на запястьях.

## **9 упражнение.**

Встаньте прямо и начинайте махи ногами вперед поочередно. Ноги не сгибайте в коленях и тело держите прямо. Сделайте всего 10 махов. Из этой же самой позиции проделайте 10 махов ногами вбок.

Закончив весь этот комплекс, он занимает всего 40—45 минут, проделайте 7 циклов полного дыхания.

Кроме упражнений на растяжку, в течении первой недели занятий ВАК нужно освоить боевые стойки. Первую позицию – «Конь» – вы уже знаете. Следующая стойка называется «Тигр». Примите положение «Конь» и перенесите тяжесть тела на правую ногу, сильно согнув ее в колене. Левую ногу держите прямой, корпус тоже разверните так, чтобы голова, плечи и бедра были направлены строго вправо. Спину держите прямой. Учтите, что 80% веса должно приходиться на переднюю ногу.

Следующая позиция называется «Дракон». Из стойки «Конь» поверните ступню правой ноги наружу на 90°. 75% веса перенесите на левую ногу. Корпус держите прямо, под углом в 45° вправо. Ступни должны находиться на одной линии под прямым углом друг к другу. Смените позицию.

Последняя стойка называется «Кошка». Согните левую ногу в колене и перенесите на нее весь вес. Правую ногу поместите перед левой, вытянув носок так, чтобы он чуть-чуть касался пола. В этой позиции весь вес тела на одной ноге, а другая всегда пребывает в боевой готовности.

Во всех стойках руки держите перед собой, одну чуть дальше, другую чуть ближе, расслабленно и чуть согнув пальцы.

Каждый вечер стойте в каждой позиции по 3 минуты, в левом и правом положении.

Правильные позиции создают определенные энергетические структуры в вашем теле. Ведь в различных положениях ваш вес распределен по-разному, значит и напряжение мышц тоже распределяется нерав-

номерно. Как известно, энергия устремляется к расслабленным участкам тела. Следовательно, в каждой стойке санса распределена по телу по-разному, давая возможность проводить разнообразные атаки с молниеносной концентрацией энергии.

Во время второй недели ВАК вы начнете отрабатывать блоки и удары руками, а также специальные дыхательные упражнения. Первую серию блоков можно отрабатывать в стансе «Конь». Встаньте в эту позицию и начинайте делать блок ладонью перед грудью, другая рука одновременно затягивается вбок. Делайте блок расслабленной рукой, посылайте в эту руку поток энергии из центра Хара. Представьте себе, что санса полностью заполнила руку, даже распирает ее. Затем начинайте делать блок другой рукой, тоже посылая в нее максимум энергии из Хара. Вы должны все время сохранять концентрацию сансы в обеих руках. Прodelайте этот блок 20 раз.

Следующий блок выполняется запястьем кверху. При этом блоке энергия концентрируется в кисти и запястье.

Третий блок делается ладонью вниз. Ощущение концентрации энергии при этом такое же, как и в первом блоке.

Все блоки выполните по 20 раз. Держите руки расслабленными. Делайте движения плавно, без остановок. При каждом блоке делайте 1—2 выдоха животом. Представляйте, что во время выдоха вы посылаете сансу из центра Хара в руки. Концентрация должна дойти до такой степени, что вы будете ощущать руки как скопление энергии.

Следующая серия блоков выполняется в стойках «Тигра», «Дракона» и «Кошки». Комбинация этих стоек и блоков называется «Ката стоек». Примите станс «Коня». Обе руки держите так, словно вы только что окончили выполнение двойного блока предплечьями вниз, оставайтесь в этом положении 10 секунд, все время посылая сансу в руки. Потом встаньте в левую стойку «Тигра», одновременно проводя левой рукой блок предплечья перед грудью. Правая рука при этом затягивается назад, кулак сжат у груди. Смените «Тигра» на «Дракона». Одновременно проделайте левой рукой блок обратной стороной предплечья перед собой. Затем подтяните левую ногу к правой и встаньте в стойку «Кошки». Сразу же правой рукой нанесите удар открытой ладонью перед собой, на уровне лица. Потом проделайте те же самые стойки и блоки в обратном порядке и повторите все в правую сторону. Не забудьте, что в каждом положении нужно замереть на 10 секунд. Главное — это полное сосредоточение на посылке энергии в руки.

В начальном курсе ВАК изучается 3 удара руками. Встаньте в станс «Коня». Начинайте удар раскрытой ладонью вперед. Выполняйте это медленно, расслабив руку. Посылайте сансу из центра Хара и когда заканчиваете удар, то концентрируйте ее в ладони, без остановок проводите удары правой и левой руки по очереди. Ваша концентрация должна быть такой, чтобы чувствовали уже не руки, а словно волны энергии, которыми наносите удары. Постепенно убыстряйте и усиливайте удары. Прodelайте по 30 ударов каждой рукой.

Следующий прием проводите вбок, сжав кисть в кулак. Удар нанесите двумя костяшками плотно сжатого кулака. Другая рука при этом (при всех ударах) подтягивается к груди.

Третий удар наносится ребром ладони, рука совершает как бы плавную дугу перед собой. Руки должны скользить свободно и расслабленно, без остановок и рывков. При каждом ударе делайте выдох животам. Постарайтесь почувствовать, что все удары и блоки вы наносите с помощью потоков энергии, выходящих из центра Хара.

Во всех трех приемах руки должны двигаться одновременно. Когда одна наносит удар, вторая затягивается в начальное положение (сбоку от тела, на уровне груди).

Кроме занятий техникой рук, каждый день выполняйте два следующих дыхательных упражнения. Встаньте прямо, сделайте выдох и затем полный вдох. Начинайте без задержки выдох, напрягая живот и издавая горлом низкий гудящий звук. Это должен быть как можно более низкий тон, старайтесь опустить его как можно ниже. Представьте себе, что звук выходит прямо из центра Хара. Ревите как можно ниже и громче, выдыхая воздух. Звук надо чувствовать как могучую вибрацию, выходящую из середины тела. Такой выдох длится около 8 секунд. Повторите это упражнение 7 раз.

Следующее упражнение. Стоя прямо, сделайте вдох животом, затем сразу же резкий выдох. Сокращая диафрагму с криком «Ха», представьте себе, что вы колете топором дрова и резко выдыхаете, с выкриком при каждом ударе. Прodelайте 7 резких звуковых выдохов.

Учтите, что между выполняемыми блоками необходимо Давать отдых на несколько минут, встряхивая руки и ноги.

Во время третьей недели занятий повторяйте комплекс всех блоков и ударов. Но каждый прием обрабатывайте в три раза короче по времени, чем вы делали на прошлой неделе. Сначала выполняйте

блоки и удары на полной скорости, с резкой остановкой в конце. Каждый прием сопровождается выдохом животом со звуком ХА. На ударах выдох должен быть в два раза мощнее, чем на блоках.

Новая техника представлена ударами ног.

Примите станс «Кошки». Держите переднюю ногу максимально расслабленной. Сосредоточьтесь на Хара и пошлите поток анергии в ступню. Почувствовав достаточную концентрацию энергии, резко выдохните животом и одновременно с криком ХА нанесите быстрый прямой удар пяткой на уровне паха. Сразу верните ногу в исходное положение. Смените позицию и нанесите такой же удар другой ногой. С каждым разом ваш удар должен становиться сильнее и резче. Главное — это правильное сосредоточение на посылке сансы. Тогда прием сам собой будет выходить быстрым и сильным. Повторите это упражнение по 10 раз для каждой ноги.

Встаньте в ту же позицию. Сосредоточившись на посылке энергии, нанесите удар пяткой ноги вбок, на уровне колена. Вся концентрация такая же, как и при прямом ударе. Быстро верните ногу в исходное положение. То же сделайте по 10 ударов каждой ногой.

После этого отдохните, встряхнув ноги. Третий удар тоже наносится из стойки «Кошка». Проведя концентрацию сансы, нанесите удар ногой по дуге, подъемом ступни, на уровне живота. При всех ударах ногу необходимо держать расслабленной, с короткой концентрацией в конце приема, а спину прямой.

Постепенно вы сможете повышать высоту удара, но в АК не требуется особо высоких ударов ногами. Итак, цель третьей недели — это отработка быстроты движений с дыханием и максимальной посылкой энергии.

Следующая неделя включает в себя занятия с партнером. Вообще это очень хорошо, если у вас есть знакомые, которые одновременно с вами занимаются по этой книге. Встречаясь, вы можете сравнить полученные результаты, вместе проводить тренинг ВАК.

Встаньте друг против друга в стойках «Конь», на расстоянии вытянутой руки. Один человек наносит резкий и силь удар (прямой ладонью), другой делает блок ладонью перед собой. И атакующий и защищающийся должны максимально концентрироваться на энергии. Постоянно чувствовать центр Хара и как бы из него наносить удары и блоки это залог успеха. Между ударами делайте промежутки в несколько секунд, руки держите расслабленными. Нанесите 10 ударов, затем поменяйтесь ролями.

Следующее упражнение проводится в стансе «Коня». Один занимающийся наносит удар костяшками сжатого кулака в голову партнера, другой занимающийся применяет блок обратной стороной предплечья. Удары наносить с промежутками, не частить и максимально резко. Через 10 ударов сменить роли.

Следующая отработка проводится в стойке «Тигр». Оба партнера стоят лицом к другу в односторонних стойках. Одновременно блок предплечьем передней руки перед собой так, чтобы ваши блоки пришлись один на другой, сразу после этого проведите руку на бок предплечьем вниз. Потом опять смените положение руки, на блок перед собой и т. д. Сделайте 10 верхних и 10 нижних блоков, потом смените стойку на противоположную.

Примите станс «Конь». Ваш партнер встает в стойку «Кошка». Ногой он наносит вам прямой удар в низ живота. Вы блокируете ладонью вниз. Каждый раз ваш партнер меняет стойку и проводит атаки разными ногами. После 10 ударов поменяйтесь.

Следующая отработка более сложная. Встаньте в стойку «Дракон». Партнер стоит перед вами в стойке «Кошка». Передней ногой он наносит вам круговой удар вбок, потом переходит в позицию «Тигра» и передней рукой наносит удар ребром в шею. Первую атаку вы отражаете блоком предплечьем передней руки вниз, вторую атаку обратной стороной предплечья той же руки. Каждый раз меняется стойка. После 10 атак поменялись ролями.

Перечислим теперь основные моменты, на которые необходимо обращать внимание при работе в парах. Главное, — это не выполнять упражнения механически. К каждому движению нужно подготовиться, сосредоточиться на центре Хара. Постепенно это будет вам удаваться все легче. Постарайтесь полностью переключиться на энергетическое ощущение своего тела. Вы должны ощущать руки и ноги как скопление сансы. Если вы будете делать это правильно, то при самых сильных атаках и блоках не почувствуете боли и на предплечьях у вас не останется никаких следов. Если же вы начнете просто механически бить и отражать удары, то руки очень скоро будут в болезненных синяках и ушибах. Все движения должны проводиться с резким выдохом животом и выкриком «ХА». Психически старайтесь быть в медитативном состоянии типа Дзен. Ваш ум должен быть чист и спокоен как безоблачное небо, только тогда вы сумеете полностью сосредоточиться на приемах.

Во время этой недели следует также овладеть психотренингом (ПТ). ПТ можно проводить не в основное время занятий, а, например, в транспорте, на улице, везде, где у вас выпадает свободное время. Во-первых, примите удобную расслабленную позу. Закройте глаза и представьте себе, что вы в какой-либо стойке выполняете блок или удар, или их комбинацию. Представляйте это себе как можно ярче, отключитесь от всего окружающего. Вы должны прочувствовать, как двигаются ваши руки и ноги, как течет энергия из центра Хара. Прodelайте мысленно несколько раз блоки и удары. Повторяйте подобное упражнение по несколько раз в день. Во время него санса перемещается по телу также, как и во время реальной тренировки. Такой ПТ дает замечательные результаты.

Учтите, что во время ПТ нужно представлять, что вы выполняете все упражнения идеально, гораздо лучше, чем на самом деле.

Итак, основную технику ВАК вы теперь знаете. В течение следующей недели надлежит закреплять полученные навыки. Все примеры, которые вы уже усвоили, следует повторять и в будущем, когда у вас появляется свободное время. Каждое занятие сейчас вы должны начинать с медитации ДЗЕН в течение 10 минут. Это состояние полного успокоения ума нужно сохранять в процессе всей тренировки. Ваш ум должен быть спокоен как поверхность воды в безветренный день. Только тогда окружающий мир отразится в нем таким, каков он есть, не искаженный всплесками ваших мыслей и чувств. Выполняя какие-то упражнения во время парной работы, нужно стремиться отрешиться от всех забот, переживаний и размышлений. Тогда ваши руки и ноги начнут действовать легко и свободно, а волны энергии без малейших усилий будут протекать туда, куда вы их пошлете.

Сразу же после медитации выполняется особая техника пальцев. Составленная из различных комбинаций пальцев рук, она имеет большое значение. Каждая позиция способствует активизации энергии определенного чакрама.

Тело человека пронизано сетью больших и малых внутренних каналов (или меридианов), по которым протекает санса. Все каналы связаны с семью чакрами. Каждый канал омывает энергией определенный внутренний орган, например, печень, сердце, почки и др. Все каналы имеют свое окончание на пальцах рук. Воздействуя на эти окончания, замыкая их друг с другом в различных комбинациях, можно создавать разные энергетические каркасы в организме человека. Таким образом, возможно управлять потоками сансы в каналах, усиливать или уменьшать работу чакрам и посылать



энергию к разным частям тела. Вот на этом и основана «символика пальцев». Каждая комбинация дает возможность воздействовать на отдельный чакрам и усиливает поток сансы, омывающий, например, печень, селезенку, желудок и др.

Следует сказать, что раскрытие каждого чакрама дает человеку различные сверхспособности. Этот эффект используется в различных видах магии и религиозных практиках. Так, например, нижний чакрам раскрывается в ТАНТРЕ и Сексуальной Магии. Центр Хара используется в мексиканской магии, кун-фу, каратэ. Работу с центром солнечного сплетения выполняет почти любой йог, потому как это важный центр для аккумуляции Праны и посылки ее для усиления ауры. Сердечный центр является основным для христианства. Санса, заключенная в нем, является энергией любви, она соответствует весьма высоким вибрационным уровням космической Энергии. Горловой чакрам воли говорит сам за себя. Воля есть направленный контроль над пашей энергией. Внутренние каналы и меридианы расположены таким образом, что, воздействуя на горловой чакрам, можно добиться более устойчивого контроля над посылкой сансы в другие части тела, например, в руки. Третий глаз — это центр, раскрытию которого уделяет особое внимание РАДЖА-ЙОГА. И, наконец, высший чакрам содержит в себе Высшую Космическую Энергию, смыкающуюся с границей вибрационного уровня, то есть ЧИСТЫМ ПРИНЦИПОМ ЭНЕРГИИ. Для абсолютной реализации человека необходимо последовательно активизировать все семь чакрамов. Тогда контроль над энергией более высокого уровня проходит плавно и надежно. В последний момент, когда круг энергии замыкается, она мгновенно повышает свои вибрации до уровня седьмого чакрама. Человеческое существо вспыхивает от внутреннего огня и навсегда исчезает с физического земного плана!

Далее речь у нас пойдет о последнем этапе занятий ВАК, то есть о пятой неделе.

Основную тренировку всегда начинайте с 10-минутного ДЗЕН. Потом в течение 15 минут проводите очень интенсивный психотренинг (ПТ). Мысленно выполняйте блоки и удары, все, которые вы знаете. Представляйте себе, что вы делаете все в полную силу с максимальной концентрацией. При этом посылайте сансу соответственно в те части тела, которыми вы в это время атакуете или защищаетесь. При правильной концентрации и управлением энергией такой 15-минутный ПТ заменит часовую физическую тренировку!

Затем приступайте к отработке комбинаций для самообороны. Все они проводятся в стансе «Кошки», которая наиболее эффективна для рукопашного боя. Встаньте в эту позицию. Приведите свой ум в состояние, подобное «ДЗЕН». Ощутите энергию в центре Хара. Резко и быстро отпрыгните на полшага назад. Это нужно выполнить неожиданным взрывным движением, мгновенно перейдя из спокойного состояния в сконцентрированное. Так, словно поток сансы из центра Хары резко плеснулся назад, захватив при этом и тело. Для лучшего понимания представьте себе, что кто-то очень сильно и резко дернул вас сзади за одежду.

Потом точно такой же прыжок сделайте вправо, влево и вперед. Учтите, что ваше движение не должно быть направлено вверх. Это только короткое пропрыгивание по прямой, когда ступни едва скользят над полом.

Встаньте опять в «Кошку». Действовать сейчас нужно, следуя тому же принципу взрывчатости, что и в прошлом упражнении. Проведите передней ногой прямой удар пяткой. Затем, встав в позицию «Тигр», двумя руками нанесите удар ладонями на уровне груди. Всю комбинацию выполняйте одним мощным движением. Меняя стойку, сделайте 10 таких атак.

Следующее упражнение. Из «Кошки» нанесите удар ногой вбок, затем перейдите в стойку «Конь» и нанесите удар костяшками сжатого кулака в сторону, на уровне лица. Повторите по пять раз в каждую сторону.

Из сройки «Кошки» нанесите круговой удар подъемом стопы в корпус перед собой. Затем, шагнув вперед в позицию «Дракон», атакуйте ребром ладони разноименной руки в шею.

Главное при выполнении вышеописанных упражнений – это прочувствование энергии в руке или ноге во время атаки. Все удары надлежит сопровождать мощным выдохом животом и низким коротким криком «ХА».

Следующая тренировка ВАК проводится с партнером. Это отработка на применение приемов в боевой ситуации. Встаньте напротив друг друга и приветствуйте своего партнера легким поклоном. Этим вы отдаете ему дань уважения. Не нужно видеть в партнере врага по схватке. Если вашим умом завладеет злость и ярость, то вы не сможете правильно действовать. Ваш ум все время должен быть спокойным и ясным. Только тогда каждое движение противника отразится в уме верно и ваше тело сможет мгновенно отреагировать. Самое правильное отношение — это видеть в своем противнике партнера по

сложной и красивой игре. Бой надо рассматривать как произведение искусства с двумя авторами, не думая о самом результате схватки. Самое важное — это настроиться так, чтобы полностью мобилизовать свою энергию, проявить себя настолько эффективно, насколько только возможно.

Мягко перемещаясь в стойках (в основном в «Кошке») кружите друг вокруг друга, сохраняя между собой среднюю дистанцию. Постарайтесь почувствовать границы защитного поля противника, его ауры. Неожиданно бросайтесь вперед, атакуя рукой или ногой. Бой проводится без контакта. Достаточно только легкого касания для обозначения удара. Рукопашный бой должен проводиться на уровне подсознания. Он настолько быстр, что думать здесь бесполезно. Нужно чувствовать, когда противник начинает атаку. И самим нужно нападать не раздумывая, неожиданно даже для самого себя. Главное — это спонтанность. А она достигается за счет медитативного состояния и связью с центром Хара. Через несколько занятий с партнером вы, вероятно, уже почувствуете появление спонтанности в ваших движениях. Попробуйте представлять себя во время схватки тигром, который расслабленно и плавно двигается по лесу. Его движения внешне легки и точны, но в любой момент могут превратиться в молниеносный рывок. Если у вас есть дома кошка, то наблюдайте за ее поведением, когда она бросается на приманку. Попробуйте копировать ее движения (именно переход от расслабленности к вспышке), когда она неожиданно бьет лапой или прыгает.

Выполняйте парную тренировку по реальному бою по 20 минут каждый день. Через несколько недель вы, возможно, заметите еще одно изменение в вашей психике. Это явление «замедления времени». Во время боя, в самый критический его момент, время словно бы замедляет свое течение. Движения вашего противника делаются в несколько раз медленнее, как при рапидной киносъемке. При этом скорость ваших движений остается прежней, что дает огромные возможности для ухода или контратаки. Этот эффект очень трудно наработать специально. Обычно он появляется только в самых критических ситуациях. Однако постепенно вы научитесь интуитивно чувствовать состояние, при котором он появляется. В принципе, каждый человек может достичь такого состояния. Это было доказано и психологическими экспериментами, когда в состоянии гипноза реакция человека начинала во много раз превышать его обычную реакцию.

В окончание главы следует сказать еще несколько слов о психологическом настрое при уличном столкновении. Каждый человек может попасть в такую ситуацию, когда он будет вынужден защищать свое здоровье и жизнь или безопасность других людей. Хорошее владение ВАК позволяет одержать победу даже в схватке с несколькими противниками в минимальное время. При этом очень важно сохранять полное спокойствие и не допускать никакой умственной спекуляции на тему: стоит драться или не стоит. Если вы видите, что положение опасно, то атакуйте мгновенно, без предупреждения. Обычно же уличное нападение начинается с прелюдии. Это может быть словесное вступление, провоцирующее действие и пр. Цель прелюдии — поставить человека на роль «жертвы». Вы должны в такой ситуации разрушить эту схему. Для этого надо переключить внимание нападающего от вашей персоны на что-то другое. Это очень просто. На несколько секунд нужно повести себя совершенно несоответственно данной ситуации. Например, внимательно взглянуть в лицо хулигана, широко улыбнуться и сказать: «Ты что, меня не узнаешь? А ведь мы с тобой были хорошо знакомы». На одну секунду он растеряется и будет в недоумении. Тут же вы должны атаковать его со всей решимостью. Или, к примеру, в ответ на оскорбление спросить очень любезно: «Простите, это не вы выронили деньги?» Ответом вам будет недоумение: «Что-о-о?». Но на секунду нападающий наверняка опустит взгляд вниз, взглянуть, не потерял ли он чего-нибудь действительно. Тут же вы можете проводить упреждающий удар. Подобное переключение внимания вполнину облегчит вашу победу. Конечно, в реальном бою удары нужно наносить в полную силу, направляя их вглубь тела. Энергетическая волна, выходящая из руки или ноги, придаст вашим ударам сокрушающую силу. (В приложении после этой главы даны специальные методики для отработки силы удара). Учтите, что в некоторых случаях бывает достаточно одного хорошо поставленного блока, чтобы противник отступил, потирая ушибленную руку или ногу. Особое внимание в бою нужно уделять дыханию и выкрику. Резкий, мощный выкрик может на несколько мгновений ошеломирить противника. Кроме того, выкрик, исходящий от выдоха животом, способствует расслаблению ума, отгоняет страх.

Итак, здесь заканчивается начальный комплекс ВАК. Возвращаясь в будущем время от времени к этим упражнениям, вы сможете добиться хорошего владения своим телом и контроля над энергией.

## ПРИЛОЖЕНИЕ К ГЛАВЕ О ВАК

Тренинг для обработки силы и резкости удара. Его достаточно проводить по 5—10 минут ежедневно, а в будущем 1—2 раза в неделю. Вам понадобится: небольшая свечка, пачка газет и много досочек толщиной от 1 до 2 см, шириной 8—12 см и длиной 30—40 см. Поставьте свечку на стол, чтобы она находилась на уровне вашей руки. Зажгите ее и вставьте в любой станс, как вам будет удобнее. Резким ударом раскрытой ладони нужно загасить пламя. Учтите, что удар нужно остановить на 1—2 см от свечи, не касаясь ее. Делайте это очень резко, с концентрацией на энергию. Руку держите расслабленно. Пламя должно потухнуть от воздушной волны, созданной ударом. После того, как вы достигните успеха, заignite свечу снова и наносите удары рукой.

Следующее упражнение. Возьмите лист газеты и повесьте его на уровне своего лица. Или попросите, чтобы кто-нибудь подержал его несколько минут, ухватив за край. Встаньте к газете боком в стойку «Конь». Наносите резкий жесткий удар костяшками кулака в газету так, чтобы от каждого удара отлетал кусок бумаги. Проводите это упражнение до тех пор, пока от листа не останется только маленький клочок. Повесьте другой лист и поменяйте руки. В этом упражнении можно достичь замечательных результатов. Мастер может не быстрым на вид ударом, как ножницами, рассечь лист по совершенно прямой линии.

Последнее занятие будет на разламывание досок. Возьмите досочку толщиной в 1 см и положите ее перед собой, между двумя стульями. Встаньте в стойку «Тигр» и приготовьтесь нанести удар ребром ладони, или сжатой в кулак рукой. Поднимите руку к голове. Бить нужно именно из этого положения. Пошлите в ладонь поток сансы из центра Хара. Два-три раза медленно проделайте удар, проверяя линию атаки и выверяя точку приложения удара. Закрыв глаза, представьте себе, что доска расположена на 3—4 см ниже, чем на самом деле. Именно в эту точку и нужно наносить удар. Тогда сила будет приложена не к поверхности, а внутри, что усилит разрушающий эффект. Мысленно из всех сил нанесите удар с выдохом и криком, представляя как можно ярче, что доска разламывается под вашей рукой. Затем сделайте вдох, откройте глаза и, напрягая живот, наносите настоящий удар, стараясь вложить в него всю свою концентрацию.

Если сразу не получится, то попробуйте еще раз. Иногда очень помогает специальный эмоциональный настрой. Представьте себе, что от того, сломаете ли вы доску, зависит ваша жизнь что доска является олицетворением всех препятствий в вашей жизни. Если вы сумеете верно настроиться, то сможете ломать доски без всякого повреждения рук. Постепенно увеличивайте толщину досок, доводя ее за 2—3 недели до 2 см. Всего в день нужно ломать по 3—4 доски каждой рукой.

## **Глава 7. ГЛУБОКОЕ ПОГРУЖЕНИЕ. РАСТВОРЕНИЕ ТЕЛА. СОСРЕДОТОЧЕНИЕ НА СЕРДЦЕ, ВЫХОД К АСТРАЛЬНОЙ ГРАНИЦЕ. ГЛАВНОЕ—ОСТОРОЖНОСТЬ**

Итак, в результате систематических тренировок вы освоили первую ступень АК. Теперь вы можете чувствовать внутреннюю энергию. Управляя ею, развили контроль над своим телом и психикой. Сейчас вы находитесь в отличном состоянии. Ваша энергетика работает более мощно и слаженно, чем раньше, крепкая аура защищает от посторонних воздействий. Ваш ум спокоен и устойчив, как пламя горящей свечи.

Сейчас же вам предстоит изучение следующей, более сложной части АК. Она носит название Внешнее, или Наружное Астральное Карате. Используя методику НАК, человек выводит свое сознание на границу Астрального мира. Астральный мир — это бесконечное поле тонкой энергии, находящейся вокруг нас и пронизывающее собой весь материальный мир. Иногда его называют четвертым измерением или гиперпространством. Своими обычными органами чувств человек не может ощущать этот мир, потому что он закрыт от сознания. Но с помощью контроля над подсознанием это становится возможным.

Физическое тело человека существует в материальном мире. Точно также это энергетическая структура связана с миром Астральным\*. Возможно научиться управлять этим энергетическим телом и выводить его за пределы материальной оболочки. Тогда путешественника в Астрале ждут удивительные приключения, опасные и восхитительные одновременно. Со стороны человек при этом выглядит глубоко спящим.

В НАК изучается подход к границе Астрального мира и посылка через него энергетического заряда к другому человеку. Такой заряд проходит любые расстояния безо всякой потери мощности, и в заданный момент обрушивается на энергетику вашего противника. Такая атака гораздо более эффективна, чем просто удар рукой или ногой, так как она наносится абсолютно неожиданно и рассчитана на поражение высоковибрационных структур в энергетике человека.

---

\*Здесь имеется в виду энергетическое тело довольно высоких вибраций. Энергия, его составляющая, выше, чем Прана или Чи, циркулирующие по меридианам и каналам человека при его жизни.

Упражнения, изложенные в данной главе, могут быть усвоены за 2—3 недели, при ежедневной практике по 40—50 минут. Занятия по этой системе требуют особо спокойной обстановки, отсутствия каких-либо отвлекающих факторов. Система НАК трудна и опасна для изучающего ее новичка, но если вы методично освоили все предыдущие ступени АК, то риск сводится к нулю.

Итак, начинаем с психического погружения. Ложитесь как можно удобнее. Свет в комнате лучше потушить. Заранее побеспокойтесь о том, чтобы вас не отвлекали телефонные или дверные звонки. По уже известной вам последовательности полностью расслабьте тело. Сначала поочередно руки, потом ноги, затем корпус и лицо. Достигнув состояния полного покоя и расслабленности, приступайте к выходу на энергетический уровень осознания (это было подробно описано в 3-й главе). Ощутите энергию во всем теле, но не сосредотачивайтесь на ней. Сегодня вам предстоит идти дальше. Представьте себе, что ваши руки и ноги стали необычно длинными и толстыми. Иногда это чувство возникает само собой, иногда достаточно легкого психического представления. Через несколько минут это ощущение настолько овладевает вами, что вы совершенно потеряете чувство нахождения своих конечностей. Будет казаться, что руки подняты или разведены в стороны и висят в пространстве безо всякого напряжения. Точно также ноги вытянутся, так что будет трудно определить, какой они длины. Конечности могут изменить свою обычную форму, стать толстыми и неуклюжими, восприниматься как совершенно посторонние предметы. Сосредотачивайтесь на этих ощущениях, вызывайте все новые и новые вариации. Суть этого в том, чтобы оторвать сознание от обычного образа нашего тела, к которому оно приучено на протяжении всей жизни. Следующей фазой будет постепенное растворение формы тела. Представьте себе, что ваши руки и ноги, а затем корпус и голова, разбухают все больше и больше, что они начинают терять свои границы и расплываются, растекаются, как кисель, как масса горячего тумана. Постепенно превратите свое тело в одно вытянутое, горячее, туманное облако, состоящее из тяжелой массы энергии.

Затем нужно настроиться на свои чакрамы. Сделать это нетрудно. Нужно только сосредоточить внимание сначала на верхнем чакраме, потом на третьем глазе и так далее. Почти сразу вы сможете ощутить точечные скопления энергии очень высокой концентрации в этих местах.



Пройдя своим вниманием сверху вниз, вы будете одновременно осознавать все семь чакрам. При этом появляется возможность заметить различия энергии, составляющей каждый центр. Это может восприниматься как различия в цвете, плотности или размерах.

К моменту достижения этой фазы погружения появляется следующий эффект. Теряется ориентация в окружающем пространстве. То есть вы не можете понять, где вы в данный момент находитесь. Пропадает ощущение верха, низа. При этом вы помните, что лежите в своей комнате, там-то и там-то, но эти воспоминания словно из другого мира, не имеющего никакого отношения к вашему настоящему осознанию. Представьте себе, что ваше тело растворилось в окружающем мире энергии, что оно висит в океане горячей и плотной жидкости, без конца и без края! Что оно стало частью этого океана. Это океан энергии, постоянно окружающей нас. Именно у него мы черпаем Прану, во время дыхания. Сосредоточьтесь на центре Хара. За счет фиксации сознания в этой точке станет возможным перемещение в океане Пранической энергии. Очень трудно описать эту процедуру словами. Суть ее в соединении волевого усилия и одновременного сосредоточения на Хара. Проведите несколько попыток, пока не достигните положительного результата. Если вам это удалось, хорошо запомните подобное ощущение. Учтите, что Пранический океан — это еще не есть весь Астральный мир. Это, можно сказать, связующее звено между ним и миром физическим.

Но продолжайте дальнейшее погружение. Для этого сосредоточьтесь все свое сознание в сердечном чакраме. Вернее сказать, нужно перенести свое «Я» к сердцу. Обычно человек осознает себя в районе мозга, вернее, глаз, по сейчас нужно почувствовать, что ваше истинное «Я», ваша Душа находится в сердце. Это очень необычное ощущение. Странно видеть, что верхние чакры находятся где-то сверху. Обычно вы чувствуете их сверху — вниз, так как они расположены на теле. Такой перенос сознания получится не сразу, необходимо сделать несколько попыток. Сначала он может быть очень коротким, только на долю секунды, потом все дальше и увереннее. Проводите ритмический перенос всего сознания от головы к сердцу, от сердца к голове и обратно. Если это выполняется правильно, то уже через несколько «скачков» произойдет тот самый эффект, к которому вы стремились. Начинается он, как правило, с ощущения неожиданного, резкого звука в основании шеи, то есть в районе волевого чакрама.

Но субъективно он может восприниматься где-то около ушей или в затылке. Звук напоминает резкий громкий треск или щелчок, словно сломали толстую ветку дерева. Иногда он воспринимается как гул от низко пролетающего реактивного самолета или шум от бурного водопада. Сразу вслед за этим вы почувствуете ощущение полета по гигантскому нескончаемому тоннелю. Это тоже может восприниматься субъективно, например, как чувство падения в нескончаемую трубу или что-то подобное. Через несколько секунд или минут (в подобных состояниях очень трудно оценивать время) вы осознаете себя в совершенно новой реальности. Никакого ощущения вашего физического тела не будет. Оно будет вспоминаться как нечто находящееся где-то в совершенно другой реальности. Прямо перед вами возникает гигантская стена, которая словно разделяет мир на две части. Ее восприятие также может быть различным. Наиболее истинным является видение нескончаемой стены очень плотного тумана. Но может быть как гигантская река или высокая кирпичная кладка, уходящая далеко в стороны. Факт того, что вперед путь будет закрыт и два пути ведут только-налево и направо. Если вы отправитесь по левому пути, то увидите картины своих прошлых жизней (реинкарнаций), сможете заново пережить целые фрагменты из них. Повернув направо, вы имеете шанс встретить своего духовного учителя. Каждый человек, вступивший на путь духовного самосовершенствования, имеет личного духовного учителя и наставника. Он следит за его продвижением, и если оно правильно, приходит на помощь в критические моменты. Это не значит, что весь духовный путь ученика направлен. Каждый человек имеет свободу выбора, в этом заключен ЗАКОН КАРМЫ. Каждый может выбирать Свет и каждый может отказаться от него, не выдержав трудностей пути.

Итак, стена перед вами. Это последняя черта перед выходом в Астральный мир. После смерти энергетическое тело человека пролетает через туннель и проходит затем через эту стену. Маги и энергетики высокого уровня могут при жизни проникать в пределы Астрального мира и возвращаться обратно. Но вам сейчас этого делать не следует. Ваша психика еще не настолько закалена и сильна, чтобы выдержать чудовищное давление энергий в Астральном мире. Не нужно сейчас идти и направо и налево. Не наступило еще время для этого. Вы должны просто находиться здесь, в данном месте пространства и времени и привыкать к этому состоянию.

Вернуться обратно, к миру физической реальности, гораздо проще, чем придти туда, где вы находились. Для этого очень ярко и отчетливо представьте себе свое тело, лежащее в комнате. Полностью отождествите свое «Я» с этим телом. Сосредоточьтесь на горловом чакраме. Вы ощутите мгновенное ощущение полета, возможна потеря сознания на долю секунды, и затем почувствуете себя в своем привычном теле. Правда, сначала руки и ноги могут ощущаться как чужие, расплывчато. Проведите интенсивный настрой на выход из погружения. Представьте, что все тело крепнет, становится прохладным и твердым. Этот процесс происходит довольно быстро. Через несколько минут вы будете ощущать, что просто лежите в расслабленном состоянии. Выход из него вам уже известен. Учтите, что тот невидимый мир, которого вы только что коснулись, должен остаться там, в глубине погружения. Окончив это упражнение, нужно полностью переключиться на обычную, окружающую вас действительность. В заключение сделайте комплекс очистительного дыхания.

Теперь следует особо сказать об осторожности, совершенно необходимой при практике вышеописанного. Выход к Астральному миру нужно проводить при полном контроле сознания, иначе это может печально кончиться. Если вы решитесь перейти границу Астрального Мира, то может быть никогда не сможете вернуться обратно. Ведь это мир энергий огромной силы, и она сразу же обрушится на ваше энергетическое тело. Под таким давлением сознание может потерять контроль над происходящим. Если вы уйдете от границы, то у вас не хватит сил, чтобы вернуться обратно. Перемещение там требует огромных запасов сансы. Все энергетические ресурсы иссякнут за несколько минут, и даже если ваше сознание вернется к физическому уровню, вы на всю жизнь останетесь больным, слабым человеком.

Но есть еще одна опасность для путешественника по Астралу. Дело в том, что этот мир населяет множество различных существ. Во-первых, там иногда (но не вблизи от границы) могут встретиться энергетические тела других людей, также черных магов. Во-вторых, разные астральные сущности\*, с сознанием гораздо более примитивным, чем человеческое, но зачастую влекомые энергетическими импульсами, эти астральные монстры! Эти сущности питаются энергией. Она составляет цель их жизни, поэтому они могут напасть на вас с целью похищения сансы. Прямого физического вреда они нанести не могут. При этом происходит спонтанный выброс сансы, что им и нужно.

---

\*Они представляют собой определенные структуры энергии, между ними и человеком такая же разница, как между человеком и животным.

Но некоторые из этих сущностей обладают более развитыми сознаниями, чем остальные\*. Они стремятся проявить себя на физическом плане. Для них самое идеальное – это занять место сознания в чем-либо физическом теле. Обычно это невозможно, но если вы в этот момент переместили свое сознание на другой, уровень, то тогда возникает большая опасность. Какая-нибудь тварь может попытаться занять пустое место и, вернувшись назад, вам предстоит выдерживать энергетический бой, чтобы выгнать ее из своего тела. Если это не удастся, то окружающие подумают, что вы внезапно сошли с ума, и стали одержимы какой-то манией. Если же ваша борьба за возвращение будет вестись с переменным успехом, то вас воспримут как душевнобольного с периодическим сумасшествием и минутами просветления. Немало астральных путешественников попали из-за своей неосторожности в психиатрические больницы. Но вам это не грозит. Все вышеописанное является только теоретической справкой для лучшей ориентации в этой проблеме. Ваша сейчас цель – это научиться уверенному выходу к границе Астрального Мира и нахождению там столь долго, сколько вы желаете. Под конец одно замечание: во время погружения поставьте вокруг себя несколько благовонных палочек, это облегчит выход на другой уровень сознания. Итак, в путь, к границе Астрального Мира!

---

\*Здесь намеренно не рассматривается вопрос о происхождении этих сущностей, потому что это совершенно отдельная и очень широкая тема.

## **Глава 8. ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА. ВЫХОД НА ПРОТИВНИКА, БОИ НА ЛЕЗВИИ МЕЧА. НАНЕСЕНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ УДАРОВ И КОНТРОЛЬ ЗА СВОЕЙ ЗАЩИТОЙ, РАЗРЫВ КОНТАКТА И УХОД ОТ ВРАГА ПОСЛЕ СХВАТКИ. РАБОТА С ЭНЕРГЕТИЧЕСКИМИ ШАРАМИ, ПРИМЕНЕНИЕ НАК В ЧЕРНЫХ ЦЕЛЯХ**

Теперь вы уже готовы к освоению практического применения НАК. Для того, чтобы лучше владеть оружием, нужно знать устройство, теорию и историю этого оружия. Немного поговорим об этом. НАК было известно издавна. Это называлось магией. В нашей стране эта магия изменена и приспособлена к психике современного человека. Прежде всего нужно понять принцип действия НАК. Заряд энергии посылается через Астральный Мир. вернее, через энергетическое поле, которое мы обозначим как Океан Пранической энергии. Это поле является самым низшим уровнем Астрального мира. Через Пранический Океан сансовый заряд проходит без потери и практически мгновенно. На выходе в физический план он теряет часть силы перед тем, как поразить жертву. Но эта потеря невелика. Таков классический механизм астрального нападения на обычного человека. Но мы этим заниматься не будем, так как это является черной магией и наказывается кармически. Однако теорию таких нападений знать необходимо, чтобы самому не стать жертвой. Нас интересует более высокая ступень магии — атака и защита от противника, уже находящегося в Астральном Мире или у его границ. Такой противник может быть только магом, продвинутым бойцом АК. Бой с ним не является агрессией. Это дуэль, где каждый совершенствует свое мастерство.

И есть еще, где может использоваться АК. На земле процветает зло. Однако по кармическим законам зло наказуемо. Наказание может следовать в той или иной форме. Существует особый тип людей-воинов (в Индии их называли кшатрии). Они призваны, чтобы карать зло на земле, но не от своего имени, а во исполнение Законом Кармы. Они не несут ответственности за свои действия, ибо они совершают их не от себя лично, а во имя высшей Справедливости. Если какой-нибудь человек получает наказание за свои прошлые деяния, то тем самым он искупает свою вину. Они уже не будут тяготить его в

будущем. Он может легко вступить на путь, ведущий к Свету. Есть еще на земле люди и существа, чья деятельность направлена против духовного возрождения жителей планеты. По отношению ко всем этим личностям воины-кшатрии могут применять АК как оружие.

Приступим к занятиям. Овладение упражнениями этой главы рассчитано на 15—20 дней. Начало точно такое же, как описано в прошлой главе. Спокойная обстановка, защищенная комната, ничего волнующего или отвлекающего. Проведите глубокое погружение, растворение тела, затем выход на уровень Океана пранической энергии. Вы уже много раз испытали такое ощущение на прошлых занятиях. Оно предшествует полету по туннелю к выходу к туманной стене. Сосредоточьтесь на центр Хара. Попробуйте манипулировать энергией, перемещая свое сознание в пространстве. Растворив физическое тело, вы сейчас должны добиться устойчивого осознания окружающей вас Ауры и контроля над нею. По сути дела, в ЭТОМ состоянии Аура и является границами вашего нового тела.

Следующий шаг — это выход на потенциального противника. Ярko представьте себе образ любого человека, которого вы более или менее хорошо знаете. Вообразите, что он находится прямо перед вами. Сосредотачивайте все свое внимание на его образе в течение нескольких минут, так, чтобы он возник перед вами как живой. Сейчас у вас возникла настоящая энергетическая связь с этим человеком. Тот образ, который вы создали перед собой, является экраном, тесно связанным с самой личностью. Любое воздействие на образ мгновенно отразится в нем самом. Теперь попробуйте воспринять изображение этого человека энергетически. Вы сможете увидеть его ауру, его форму и детали. Из своего центра Хара пошлите несильный заряд сансы с импульсом положительных эмоций. Вы увидите, как заряд войдет прямо в Ауру человека, с которым вы наладили контакт. Затем разорвите эту связь. Для этого отпустите его образ из своего сознания, рассейте его в пространстве и связь сразу же разрушится. После выхода из погружения обязательно проделать не менее 10 минут очистительного дыхания.

На следующий день вам предстоит уже более сложная задача. Договоритесь со своим знакомым, который параллельно с вами занимается АК. В одно и тоже время вы должны совершить астральное погружение. Войдя в это состояние, сосредоточьтесь на образе своего партнера. Почти сразу вы увидите его перед собой. Но это уже будет не пассивный экран, созданный вами, а управляемая

проекция его сознания, созданная и контролируемая им лично. Вы сразу заметите, насколько активна его энергетика, а Аура гораздо сильнее, чем у обычного человека. Учтите, что в этот момент он тоже осознает контакт с вами и видит вашу Ауру. Сконцентрируйтесь на своем защитном поле, почувствуйте его крепость. Выведите луч энергии из центра Хара, нанесите удар этим лучем по Ауре вашего партнера. Если защита у него достаточно крепкая, то его Аура отразит ваш удар. В свою очередь он будет атаковать вас. Сразу же максимально сосредоточьтесь на своей Ауре, и вы сможете ощутить силу удара своего партнера. Опять соберите свою сансу в луч. Представьте себе, что это ваш энергетический меч. Острием его поразите противника, напрягая всю свою волю и сконцентрировав сознание на одном точечном усилии атаки. Если вам удалось пробить его защиту, то бой окончен, если нет, то снова готовьтесь отразить его удар. Кроме укрепления ауры, можно применять мгновенные изменения положения. Все это делается через сосредоточение на центре Хара. Здесь трудно давать точные советы. Со временем вы сами научитесь укреплять защиту и перемещаться в Астрале за счет волевого усилия и связи с Хара. Обычно три — четыре атаки решат исход поединка. Если ваша Аура пробита, немедленно разрывайте контакт и выходите из боя. Для этого представьте высокую толстую стену, отгородившую вас от противника. Полностью отключите его образ от своего сознания. Выведите часть сансы из центра Хара и создайте из нее слабый, туманный Фантом, примерную копию своего энергетического поля. Затем начинайте выход из погружения. Если ваш противник и пробьется через созданную вами стену, его отвлечет созданный вами отвлекающий фантом, он будет атаковать его. Это даст вам время перейти на другой уровень сознания. После этого сделайте весь комплекс пассивной и активной защиты и в течение нескольких дней занимайтесь восстановлением и усилением своей энергетики. Тот заряд, который попал в вас, не принесет большого вреда, потому что он был нейтрально заряжен. Но если бы на вас напал настоящий враг, то его отрицательно заряженная атака могла бы нанести большие разрушения вашей энергетике.

Если же вы выиграли этот бой, то очень хорошо. Спокойно выходите из погружения. Проверьте свою энергетику и Ауру — не пострадали ли они. Нужно испытывать чувство любви и благодарности к своему партнеру. Такой эмоциональный настрой придает зеркальные свойства вашей Ауре при отражении возможного возвратного удара.

Приемы астрального боя очень индивидуальны. Здесь были приведены только общие схемы и приемы, наиболее типичные, и, конечно, все вышеописанное является только начальным подходом к искусству астрального боя. В принципе существует множество различных приемов нападения, защиты и отражения, переводов атаки на другой объект, замыкание атаки, создание заманивающей защиты, обманные энергетические образы.

Теперь еще одно упражнение с партнером. Оно выполняется без выхода на Астральный уровень, но энергия в нем посылается за пределы тела. Занятия можно проводить как в помещении, так и на улице. Встаньте в боевые стойки на расстоянии 2—3 метров друг от друга. Держите руки расслабленно перед собой, и концентрируйтесь на посылке сансы в них из Хара. Вы уже выполняли упражнение на создание энергетического шара (см. гл. 4), так что эта техника должна быть вам знакома. Нагнетайте сансу так, чтобы через несколько минут ощутить между ладонями хорошо заряженный энергетический шарик диаметром 20—30 см. Теперь перенесите внимание на противника. Медленно двигайтесь вокруг него, меняя стойки и держа шар перед собой. Учтите, что ваш партнер тоже держит сейчас в руках подобный шар. Сделайте полный вдох и затем одновременно, с сильным выдохом, выбрасывайте руки вперед, посылая свой шар в противника. Это должно выглядеть так, словно вы резко бросаете в него волейбольный мяч. Сразу же постарайтесь как можно быстрее создать себе новый шар.

Следующим атакует ваш партнер. Увидев, что он бросает в вас свой шар, мгновенно сосредоточьтесь на Хара, проделав короткий резкий выдох и напрягая низ живота и ягодицы. Одновременно постарайтесь усилить свою ауру, насколько это возможно. Очень хорошо, если вы успеете сделать быстрое движение в сторону. Нужно научиться уходить от атаки, также как и встречать ее напрямую. Заряд противника вы будете чувствовать и, может быть, даже увидите его свечение. Он или пройдет мимо вас или ударит прямо в вашу Ауру. Тут все будет зависеть от ее крепости. В любом случае это не опасно, потому что заряды не очень сильны и не окрашены эмоционально. Это упражнение служит только для вашей взаимной тренировки. Повторите 4—5 таких атак друг на друга. Попробуйте так же атаковать одновременно, и тогда, возможно, ваши заряды врежутся друг в друга. Вы ощутите «сансовые осколки», возникшие от столкновения шаров и разлетающиеся вокруг.



Тренировка настоящей боевой атаки шаром проводится в одиночку. Примите станс «Коня». Нагнетайте шар в ладонях. Посылая сансу из центра Хара, доведите этот шар до самой высокой концентрации, как вы сможете. Затем активизируйте эту энергию. Представьте, что ваш шар вспыхнул ярким, горячим огнем. Две — три секунды раздвигайте это пламя и потом резким выбросом пошлите шар в пространство. Это упражнение можно делать только на открытом воздухе. Практиковать его можно не чаще, чем 1—2 раза в месяц. Именно так в боевой ситуации посылается заряд активизированной энергии, но зачастую он еще получает импульс ненависти. Вам не нужно заряжать шар эмоционально, потому что, если он попадет случайно в какого-то человека, то нанесет ему огромный вред. Посылая незаряженный шар в пространство, не беспокойтесь. Через некоторое время он сам собой истощит свою энергию и совершенно разрядится.

Итак, начальный курс АК почти закончен. Мы научили вас защищаться и атаковать в астральном бою. Теперь вы можете защищать себя от возможности нападения.

В условиях современного мира человек, вступивший на светлый путь познания, рискует стать жертвой темных сил, не успев сделать и нескольких шагов по этому пути. Вот по этой причине и дает Социальная Йога в руки своих Адептов грозное оружие — Астральное Каратэ.

## **Глава 9. СИНТЕЗ ВАК И НАК – ВЫСОКАЯ СТУПЕНЬ АСТРАЛЬНОГО КАРАТЭ. ПСИХОТРЕНИНГ В БЫТУ. РУССКИЕ ШКОЛЫ АК. СМЕРТЕЛЬНЫЕ КАТА. НАПУТСТВИЕ К БОЙЦАМ АК**

Пришло время подвести итоги в нашем изучении начальной фазы АК. Вы овладели управлением сансы, укрепили энергетическую защиту, подошли к границе АМ. Во многом изменилась и ваша психика, возможно, даже не заметно для вас. Теперь осталось соединить приобретенные умения, использовать их в синтезе наиболее эффективно. Слияние ВАК и НАК — это высокая ступень в АК и первый рубеж для изучающего социальную Йогу. Сейчас нужно соединить, обе части АК в один цельный комплекс. Недостаточно заниматься им только в специально отведенное время. АК должно стать частью вашей повседневной жизни. Очень многие упражнения можно выполнять в самых различных местах, много раз за день. Вот вам следующие советы.

Дыхательные упражнения можно делать, когда вы идете по улице. На ходу это получается не хуже, чем в позиции сидя. Необходим только некоторый навык. Психотренинг попробуйте проводить в транспорте, там же возможны элементы упражнений в концентрации и медитации. На работе, во время пауз можно размяться физически: немного постоять в стойке, проделать несколько блоков и ударов, немного времени на это всегда найдется. Вечером уделяйте 30—40 минут для глубокого изучения погружения. Удобно проделывать это перед сном. Упражнений на полный выход в этом случае делать не следует, а выспитесь вы гораздо лучше и полнее, чем обычно. Конечно, все зависит от количества свободного времени, которое у вас есть. Если вы сможете уделять АК по одному часу в день, то это уже будет очень хорошо. Если приплюсовать к этому времени упражнения в транспорте, на улице, на работе, то вместе наберется уже часа два.

Вот еще одна разновидность психотренинга. Это отработка спонтанности в боевых ситуациях. Вы стоите, ждете автобуса на остановке. Неподалеку от нас стоит какой-то человек. Проведите с ним мысленным бой. Представьте себе, что этот человек сейчас атакует вас, вы отражаете его нападение и сами контратакуете. Постарайтесь вообразить это себе как можно ярче, концентрируйте энергию во время блоков и ударов, почувствуйте расслабление и

напряжение мышц в момент разных движений. Еще один пример. Вы идете по улице, рядом с вами движутся другие прохожие. Выберите любого человека, идущего к вам навстречу, мысленно нанесите ему удар рукой или ногой. Затем то же самое представьте с кем-то, кто обгоняет вас. Выбирать объект для атаки нужно быстро, не задумываясь. Постепенно наносите не один, а целую серию воображаемых ударов. Следующее упражнение носит обратный характер. Вы представляете, что любой проходящий мимо человек может атаковать вас. Какой блок вы можете применить в данной ситуации, куда отпрыгнуть? Такой психотренинг очень эффективен для отработки тактики боя, он помогает выработке спонтанности и мгновенной реакции.

Теперь немного о разных школах кун-фу и каратэ. Ведь техника ВАК разработана на основе традиционных восточных школ кун-фу. Не имеет значения, как называют ту или иную систему: кун-фу, каратэ, кэмпо или по-другому. Все это единые по своей сущности психофизические комплексы, созданные для телесного и духовного совершенствования. На Востоке существуют два типа таких школ: внешняя и внутренняя. Первая придает решающее значение технике приемов, мускульной силе, физическим данным человека, она достаточно эффективна, но с возрастом боец теряет свою форму, прогресс в этой системе может зависеть от веса тела, его врожденной физической конституции. Примером таких школ может быть: таэквондо, спортивное каратэ.

Внутренние школы ставят упор на контроле за внутренней энергией человека. В этих школах прогресс идет медленнее, но с возрастом мастер поднимается на все более высокие ступени своего искусства. Эффективность внутренних стилей более высока, чем внешних, но на обучение уходит гораздо больше времени. К этой системе относятся такие стили, как тай-чи, па-куа и др. ВАК построена на основе именно внутренних стилей. НАК же разработана на базе тайных тибетских школ кампо. Подобные системы использовались также в ниндзя-джитсу, самого высокого уровня в Японии.

Что же известно о положении АК в России? Сильные школы существуют прежде всего в Ленинграде и Москве. Небольшие группы также есть в Таллинне, Новосибирске и в еще некоторых городах. Некоторые из них практикуют АК как часть Социальной Йоги, некоторые — нет. В этой работе мы не ставили цель подробно освещать деятельность этих групп. Возможно, что в последующих пособиях будет иметь смысл вернуться к этим вопросам.

Расскажем только об одном проявлении высокого мастерства астральных каратистов — о смертельных ката. Ката — (яп. слово) — это комплекс ударов руками и ногами, блоков и перемещений, связанных в комбинации и вытекающих одно из другого. Ката напоминает бой с тенью, когда человек сражается против воображаемых противников. Смертельные ката отличаются от тех, которые обычно используются в каратэ и кун-фу. Перед началом смертельного ката астральный боец приводит концентрацию на образ конкретного человека, которого он хочет поразить. После этого он приводит себя в состояние, близкое к глубокому погружению. В этом состоянии он и выполняет ката. Все время он удерживает перед собой энергетический образ своего врага. Каждый удар проводится только в образ этого человека, с максимальной посылкой эмоционально заряженной сансы, через руки и ноги. Его концентрация во время выполнения ката находится на высшем уровне. Достаточно выполнить два ката, сосредоточившись на определенном человеке, чтобы нанести ему почти смертельный энергетический удар. Вот описание одного такого показательного ката, сделанного посторонним наблюдателем.

...На середину зала вышла совершенно обнаженная девушка с длинными распущенными волосами, перехваченными на лбу повязкой. Поклонившись учителю, она встала в боевую стойку. Глаза ее сверкали как две звезды, все движения были полны скрытой мощи и энергией. Удары следовали иногда с неопишуемой быстротой, иногда медленно и с паузами, при каждом движении словно судорога пробегала по ее телу. Было видно, что необычные волны энергии прокатываются по ней, выходя через руки и ноги. Казалось, что любой приблизившийся человек будет сразу сбит с ног...

Надо сказать, что в Союзе существуют также группы черных магов. Это энергетики, использующие свое искусство для самых низких целей, во вред другим людям. Обычно они остерегаются бойцов АК, потому что они слабее их, поэтому стараются избегать встреч с адептами Социальной йоги. Конечно, в этой книге мы не дали все упражнения из АК. Ведь задача данной работы — это освоение начальных стадий Социальной йоги. Если бы мы задались целью написать сразу полное руководство по АК, то получилось бы несколько таких книг, как эта.

Напоследок необходимо сказать напутствие начинающим бойцам АК. Да, когда вы начали изучение по этой книге, вы были только учениками-новичками, а сейчас вы уже начинающие бойцы. Владение приемами этой системы накладывает на людей особую моральную

ответственность. В ваших руках сейчас грозное оружие, и только от вас зависит, сумеете ли вы его правильно использовать. Кого-то может даже удивить, зачем вообще писать для широкого чтения книгу с описанием опасных для окружающих методов. Но ответ прост. Если только прочитатъ эту книгу, то, само по себе, это ничего, кроме новой информации, не даст. Чтобы заниматься по ней, надо полностью проникнуться духом Социальной Йоги, нужно иметь особую кармическую предрасположенность. Иначе прогресса в занятиях не будет. Если кто-то захочет овладеть АК с дурными намерениями, то у него ничего не получится. Вся система создана таким образом, чтобы сделать невозможным развитие злобно-отрицательного импульса в человеке. Но начинающий боец АК может по ошибке или по незнанию применить свое искусство во вред невинному человеку. Это тяжелым грузом ляжет на его Карму. Сосредотачивайте свои помыслы и действия только на чистых делах, на духовных идеалах, тогда всегда за своей спиной вы будете чувствовать мощную поддержку духовных братьев — всех бойцов АК нашей планеты!

Да будет легок путь ваш и да не ослабнет ваша решимость на пути к Свету!!!

# **АСТРАЛЬНОЕ КАРАТЭ**

## **Книга II**

### **Принципы современной психической защиты**

— Учитель! Жизнь становится все опасней. В Москве процветает астральное каратэ, в Ленинграде орудуют астральными топорами, а в Киеве наловчились бросать астральные шары... Существуют ли какие нибудь методы защиты помимо упредительной инвольтации? Ведь если не инвольтируешь сам, тебя инвольтируют, так я понимаю. Как быть?

— Как быть, как быть! Сознать! Шире смотреть надо, вот как быть. Если собираешься быть, конечно... Быть — значит, сознавать. Продолжать осознать.

(Из бесед со Свами Ширшавым).

## 1. ПАТОГЕННЫЕ СИСТЕМЫ ВЕРОВАНИЙ

Психическая защита представляет собой защиту от так называемых «психических нападений». Психические нападения — это различные отрицательные психофизиологические состояния, рассматриваемые «пострадавшим» как «нападения извне», как исходящие от другого человека, с которым «пострадавший» в момент нападения не находился в непосредственном контакте. Тема весьма скользкая, поскольку в психиатрии «психические нападения» определяются как «бред психического воздействия».

Психическое нападение оказывается возможным лишь в том случае, если потенциальная жертва разделяет ту или иную патогенную (болезнетворную) систему верований, то есть систему верований, предполагающую ВОЗМОЖНОСТЬ психического нападения, способного повлиять на здоровье человека. Таким образом, психическая защита представляет по существу защиту от патогенных систем верований. Сразу же следует уточнить, что всецело патогенных систем верований не существует. Системы верований могут быть патогенными в своих частных аспектах, предполагающих принципиальную возможность «нападения».

В настоящее время можно указать на три основные патогенные системы верований: народную (в ней циркулируют такие патогенные понятия, как, например, «дурной глаз» и «наведение порчи»), оккультную («астральные шнуры», «лярвы», «инвольтация») и биопольную («телепатическое воздействие», «лучи», «пучки энергии», «заряды отрицательной информации» и т. д.).

Народная система верований характеризуется отсутствием собственной концептуальной основы — это система верований в прямом смысле слова, хотя для объяснения эффектов, производимых, скажем, «дурным глазом», могут привлекаться оккультные и биопольные толкования.

Оккультная система патогенных верований, напротив, основана на огромном количестве оккультных теорий и является их логическим следствием, для того, чтобы испытать на себе патогенное воздействие оккультной системы верований, человеку необходимо предварительно освоить эти теории.

Основным объектом нашего рассмотрения будут психические нападения и психическая защита в рамках современной биопольной системы верований. В настоящее время получила распространение насаждаемая оккультная точка зрения, согласно которой биопольная система верований не обладает внутренней спецификой, будучи попросту переводом оккультных идей на новый наукообразный язык: сменилась якобы лишь форма идей, но не их содержание.

При более пристальном рассмотрении вопроса, однако, обнаруживается обратное, несмотря на очевидную общность некоторых формальных черт оккультных и биопольных представлений.

Специфика биопольных систем патогенных верований состоит прежде всего в том, что фактический материал, истолкованием которого она является, относится к ощущениям в теле (соматической и висцеральной природы) и колебаниям общего психофизического тонуса организма, а не к актуализациям, как в традиционной оккультной системе верований. Специфика этой системы состоит также в том, что она апеллирует не к аномалистическим «потусторонним» силам и сущностям, а к объективным биофизическим процессам. И, наконец, система, в отличие от традиционно-оккультной, не эзотерична, а экзотерична; она не противопоставляет себя привычной нам научно-популярной картине мира и не «надстраивается» над ней, но органично из нее вырастает. И поэтому ее, и отличие от традиционной оккультной системы верований, гораздо труднее рассматривать как систему верований.



## 2. АБСОЛЮТНАЯ ЗАЩИТА И ЕЕ ОТНОСИТЕЛЬНОСТЬ

Итак, назовем возможного агрессора «индуктором», а возможную жертву «перцепиентом». Основная задача индуктора («экстрасенса») при работе с обычным человеком («неэкстрасенсом») заключается в том, чтобы овладеть его воображением, суметь внушить ему мысль о возможности экстрасенсорного воздействия. Это достигается за счет приобщения, то есть подключения человека к специальной системе верований.

Вновь подключенный, ощущая превосходство экстрасенса как профессионала, причастного к «открытому знанию» данной системы верований, открывает свою психику для манипуляций со стороны индуктора, превращаясь в перцепиента. В зависимости от поставленной задачи воздействие индуктора сможет положительным или отрицательным образом сказываться на здоровье и самочувствии перцепиента, а также не отражаться на нем вовсе.

«Абсолютной защитой» против патогенных факторов любой системы верований является принципиальное неверие и, в особенности, насмешливое отношение к ней. Следует, однако, заметить, что пассивно используемая защита неверия не всегда эффективна и может давать сбои. Известна, например, история одного журналиста, собиравшего материал о шаманах. Однажды, присутствуя на церемонии, он неожиданно для себя почувствовал, что входит в измененное состояние, что шаман, имеющий безраздельную власть над умами своих суеверных соплеменников, каким-то образом коснулся и его собственного цивилизованного сознания. Неизвестно, чем бы все это кончилось, если бы у журналиста не оказался под рукой портативный магнитофон. Журналист сосредоточил все свое внимание на деталях этого магнитофона: транзисторах, пассивах, валиках. И все эти детали в тот момент воплотили в себе все величие и мощь нашей технократической цивилизации и порожденной ею системы верований, по сравнению с которой бормочущий нелепо заклинания шаман казался всего лишь невежественным дикарем.

В данном случае магнитофон послужил не чем иным, как инструментом активации неверия, обеспечив тем самым требуемую защиту. Очевидно, что если бы журналист знал кое-что о биополях, то магнитофон вряд ли смог бы ему помочь. Ведь магнитофон действует, так сказать, посредством полей — полей электромагнитных, и шаман действует посредством полей, в том числе и в электромагнитных.

Как частная система верований, концепция биополей вписывается в целостную картину мира, выстраиваемую современной наукой, картину мира, которая сегодня для преобладающего большинства людей составляет предельную абсолютную систему верований, тождественную «реальности». Выполняя по отношению к физическим объектам ту же функцию, которую по отношению к физическим объектам выполняет гипотетическое гравитационное поле, биологическое поле представляется чем-то менее реальным.

Однако наряду с концепцией биополя право на «реальное» существование неизбежно получает логическое следствие этой концепции – принципиальная возможность дистантного (вне чувственного, полевого) взаимодействия между биологическими объектами и, следовательно, возможность оперировать биополями. А когда человеку кажется, что оперируют его биополями, то хвататься за магнитофон в поисках защиты от «средневекового мракобесия» уже бесполезно.

Итак, существует ряд патогенных верований, надсмеяться над которым (то есть применить абсолютную психическую защиту) не составляет особого труда, – в крайнем случае достаточно три раза поплевать через левое плечо или повернуть картуз на голове козырьком назад. С современной биопольной системой верований дела обстоят сложнее и картузом здесь не отвертишься. В связи с выходом данной системы верований на просторы популярной прессы абсолютная защита от нее крайне затруднительна, «не верить вообще» становится все труднее.

Не легче удержаться в рамках невовлечений «малой веры»: к моим, мол, биополям ваши никакого отношения не имеют. Имеют, и самое непосредственное! Поэтому в настоящее время возрастает значение таких форм защиты, которые бы не просто пытались откреститься от этой системы верований (как это, например, пытается делать О. Мороз в своей статье «После визита экстрасенса». См. «Лит. газета» 08.06.82 г.), но разрабатывались на ее же основе.

Существуют две формы «защиты от биополя»: с изменением объекта восприятия и с изменением субъекта восприятия. Однако прежде чем перейти к описанию принципиальных механизмов психической защиты, необходимо сказать несколько слов о механизмах психического нападения, о том, ЧТО подвергается нападению, и КАК это

нападение происходит. Инструмент психического нападения мы будем далее условно называть «отрицательным зарядом», а для описания механизма нападения воспользуемся условной «пространственной» моделью внутреннего мира.

### 3. МЕХАНИЗМЫ ПСИХИЧЕСКОГО НАПАДЕНИЯ

Чем более человек сознателен, тем яснее он осознает ситуацию, тем менее он нуждается в психической самозащите. В данном случае речь идет о необходимости различать процессы, протекающие в трех окружающих нас «оболочках». Разберем вкратце эту традиционную «пространственную» модель внутреннего мира.

Как известно, человек способен воспринимать объекты не только внешнего, но и внутреннего мира. Во внутреннем мире существует, по крайней мере, три качественно различных типа объектов восприятия: интеллектуальных, эмоциональных и так называемых «энергетических» — особый тип ощущений, связанный с общим психофизическим тонусом. Эти три качественно различные сферы внутреннего восприятия оказываются внешними по отношению к тому, кто их наблюдает: «окружают» его, получив в связи с этим название «оболочек» или «тонких тел» — ментального, витального и эфирного.

Теснее всего к «нам» примыкает интеллектуальная оболочка, далее следует эмоциональная оболочка, а за ней — энергетическая. В этой модели иерархический порядок близости к нам оболочек определяется степенью нашего естественного отождествления с ними. Лучше всего человек разотождествляется с той частью «себя», которая составляет часть внешнего мира — со своим физическим телом, «физической оболочкой». При необходимости человек обычно может без особого труда наблюдать свое тело как «не Я», но вышеупомянутые три оболочки переживаются им как некое целостное недифференцированное «Я». Однако именно их важно научиться различать, поскольку психическое нападение происходит не на физическом плане.

Когда индуктор (агрессор) посылает перципиенту (возможной жертве) отрицательный заряд, то процесс этот протекает на самом внешнем из внутренних уровней — «энергетическом». Отрицательный заряд внедряется в эту оболочку и вызывает, как теперь говорят, резкое нарушение «энергетического» баланса, десинхронизацию ее «динамической пространственно-волновой структуры», деформацию ее «силового каркаса» и т. д. Перципиент субъективно переживает это событие как падение общего психофизического тонуса, чувство общей слабости, упадка сил или, если его чувствительность достаточно высока, — как специфические ощущения в различных областях переживаемой им «схемы тела» (то есть, в так называемых «центрах» или Чакрах).

Следует особо подчеркнуть, что в абсолютном большинстве случаев снижение тонуса происходит в результате естественного несоответствия индивидуальных половых характеристик, а не в результате злонамеренного психического нападения. При таком несоответствии более сильное поле на некоторое время десинхронизует слабое.

Итак, объективным симптомом первой фазы психического нападения — внедрения отрицательного заряда в нашу энергетическую оболочку — является снижение общего психофизиологического тонуса, или какие-либо отрицательные ощущения в «схеме тела». Надо сказать, что эта яркая в своей очевидности фаза психического нападения для перцепиента совершенно безопасна. Энергетическая оболочка очень подвижна, она непрерывно регистрирует изменения энергетического окружения, причем эта ее информационная функция выполняется тем более эффективно, чем более чутко и полно она реагирует на любые формы внешних воздействий вне зависимости от их характера.\* И если внутренние оболочки — эмоциональная и интеллектуальная — не задеты, то никакое внешнее воздействие не может на сколько-нибудь продолжительный срок патологически изменить ее структуру, нарушить стабильность, произвести «разрушение» и т. д.

Если более глубокие оболочки не затронуты, то даже при отсутствии какой-либо специальной защиты результат психического нападения сводится исключительно к падению физического тонуса и общей слабости, которая может продолжаться от двух часов до двух дней.

Однако вся беда заключается в том, что люди в большинстве случаев не способны различать своих оболочек, не способны не вовлеченно наблюдать жизнь своих более поверхностных оболочек. Поэтому отрицательный заряд беспрепятственно проникает сквозь энергетическую оболочку в оболочку эмоциональную.

---

\*Прим. — П. К. Анохин указывал, что при необходимости функциональные системы организуют свою деятельность для достижения цели (полезного результата), не считаясь с энергозатратами. В случае энергетической оболочки таким полезным, биологически целесообразным результатом является точная и беспристрастная информация о характере внешнего воздействия; разумеется, полезный результат для функциональной системы может не совпадать с ожидаемым человеком полезным эффектом, быть для него неприятным. См. Ильин Е. П. «Теория функциональной системы и психофизиологические состояния». В кн. «Теория функциональных систем в физиологии и психологии». М. 1978. 82

Это проявляется в том, что у человека портится настроение, он становится раздражительным или подавленным, он проецирует свои эмоции вовне или вовнутрь, – короче говоря, проникновение отрицательного заряда в эмоциональную оболочку субъективно переживается во всем диапазоне отрицательных эмоциональных состояний, специфика которых определяется темпераментом перципиента и другими индивидуальными качествами, причем все это сопряжено с отрицательным физическим состоянием (в результате имевшего место прободения энергетической оболочки).

В конце концов, перципиент начинает волноваться: он обеспокоен своим состоянием и пытается выяснить, с чем оно связано. Это свидетельствует о том, что из эмоциональной (витальной) оболочки отрицательный заряд проник в оболочку интеллектуальную (ментальную).

Перципиент начинает размышлять о своем состоянии и искать его причины. И тут-то до него доходит, что на него совершенно психическое нападение. (Хотя не исключено, что его плохое состояние зависит не от психического нападения, а просто из-за слишком плотного обеда). Он начинает со всех сторон обыгрывать эту тему, включив свое ВО-ОБРАЖЕНИЕ. Если же при этом он еще и пугается..., то можно считать, что нападение было успешным — цель поражена.

Следует заметить, что «отрицательный заряд» сам по себе еще не приносит болезни и т. п., хотя и может быть качественно ориентирован на выполнение той или иной конкретной задачи. Сам по себе он лишь создаст соответствующую «отрицательную доминанту» (очаг господствующего возбуждения) в сознании перципиента. на всех его уровнях — ментальном, эмоциональном и энергетическом. Эта отрицательная доминанта нарушает равновесие и приводит к общей десинхронизации функции на всех трех уровнях, то есть создает идеальные условия для заболевания.

## 4. О ПРИРОДЕ ОТРИЦАТЕЛЬНОЙ ДОМИНАНТЫ

Возникает вопрос: «Что эту доминанту питает? Почему она охраняется столь продолжительное время?». Тем, кто немного знаком с данным предметом, здесь будет открыт один небольшой, но очень важный с точки зрения защиты секрет. Автор может себе это позволить: не будучи заинтересованным лицом и не вовлеченно наблюдая «экстрасенсорную» область человеческой деятельности, он не находит никаких поводов для того, чтобы лелеять некоторые и сегодня бытующие мифы, дающие возможность одним людям держать в страхе других людей, играть людьми.

Итак, что питает отрицательную доминанту? Обычно картина представляется следующим образом. Индуктор устанавливает с перцепиентом некую связь, так называемый «раппорт». В конце XIX в. раппорт описывали как нечто вроде «психического кабеля», — шланга, по которому индуктор может нагнетать в бедного перцепиента (или отсасывать у него) все, что ему вздумается, и в неограниченных количествах. Тут уж вся надежда на опытного оккультиста, способного этот кабель «перекусить». Сегодня говорят о полевых взаимодействиях: индуктор, якобы, впечатывает в полевую структуру перцепиента некое «деструктирующее клише» отрицательной информации», так называемого «вампира», и бедный перцепиент на себе это клише носит до тех пор, пока оно его окончательно не разрушит, — конечно, если какой-нибудь добрый экстрасенс это деструктирующее клише не уничтожит, не отсечет вампира.

Секрет заключается в том, что вас все это время обманывали. Вас заставляли создавать «кабель», чтобы иметь возможность его затем «перекусить», вас заставляли создавать вампиров, чтобы иметь возможность их потом отсечь. С вами играли и продолжают играть.

Между индуктором и перцепиентом действительно устанавливается раппорт, в каких бы терминах он не описывался; неважно, какова концептуальная модель — раппорт есть, это психический факт. Да, раппорт — это действительно инородное тело в тонком теле перцепиента, «наведенная» структура в его «энергетическом каркасе». Но энергосистема этой наведенной структуры бесконечно более слаба, чем целостная энергосистема организма перцепиента.

Да, раппорт — это действительно своеобразный паразит, получающий подпитку от перцепиента, «живущий его соками», но в масштабном отношении по сравнению с перцепиентом он подобен клопу. А много ли наших соков удастся выпивать клопу? Да, раппорт действительно создает «отрицательную» доминанту. Но не он ее питает — он ею питается.

Его питание — наше воображение. Задача раппорта — обрушить на нас нашу собственную силу, включить лавинообразный каскад нашего воображения. Именно воспаленное воображение заставляет нас усматривать в клопе вампира, и именно в воображении находится ядро «отрицательной доминанты». А механизм доминанты (по Ухтомскому) в том и состоит, что питает себя она сама. Заодно доминанта питает и исповедь стимулирующий ее раппорт. Если бы не эта обратная связь, если бы раппорт не получал своей минимальной подпитки, — а нужно ему совсем немного — то в скором времени он бы усох и отпал.

«Заинтересованные лица» могут возразить: не слишком ли большое значение автор придает «осознанию»? Ведь вся суть психического нападения как раз в том и состоит, что производится оно без ведома жертвы. Несчастный не знает, что происходит, и осознает лишь результат.

Суть этого «возражения» как раз в том и состоит, чтобы поглубже поддеть воображение потенциальных жертв, чтобы оно работало в нужном направлении и тогда, когда у человека все в порядке, чтобы оно все время тряслось в тревожном предчувствии, а при первых признаках слабости или недомогания (мало ли может быть тому причин), вздохнуло с покорным облегчением: «Ну вот...» — и усилило «симптомы» во сто крат.

Наводка или внедрение «отрицательного заряда», устанавливающего раппорт, является лишь «затравкой» в механизме психического нападения. Перципиент «переваривает» этот заряд очень быстро, а затем начинает посредством отрицательной доминанты переваривать самого себя — и, кстати, вполне может довести этот процесс до летального исхода.

В том случае, когда возникает возможность неконтролируемой реакции психического самопереваривания, возникает, естественно, необходимость в психической защите, то есть в защите от самого себя.

Напомним однако еще раз, что если отрицательный заряд не проникает глубже энергетической оболочки, естественное назначение которой заключается во взаимодействии с любыми влияниями (как положительными, так и отрицательными, как сильными, так и слабыми), то необходимость в защите не возникает. Йоги вообще не пользуются никакой защитой, поскольку любая защита, закрывая нас от мира, делает нас менее сознательным. Но если человек не властен над своим внутренним миром, то в определенных ситуациях у него возникает необходимость от этой части «себя» защищать.



## 5. ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ КОНЦЕНТРАТИВНОЙ ЗАЩИТЫ

Итак, в результате психического нападения в сознании перципиента возникает патогенная отрицательная доминанта. Задача защиты с изменением объекта восприятия сводится к тому, чтобы «выбить» эту доминанту другой доминантой. Существуют два вида защиты «с изменением объекта», условно рассчитанных на людей концентративного и медитативного типа.

Принцип концентративной защиты очень прост: при первых симптомах «нападения» необходимо резко сосредоточить внимание на заданном «объекте-хранителе», представляющем собой по существу не что иное, как активатор дополнительной системы защитных верований.

Действительно, при невозможности отказаться от принятой патогенной системы верований, борьба с ее нежелательными эффектами может производиться лишь посредством создания в рамках основной системы.

Иногда в поисках «защиты от биополя» обращаются к традиционным оккультным формам защиты «с изменением объекта». Однако традиционные приемы могут эффективно выполнять свою функцию в том случае, если человек включен в сложную систему специальных оккультных верований и поэтому вряд ли могут быть рекомендованы «непосвященным». Ведь для того, чтобы иметь возможность ими воспользоваться, человек должен был бы предварительно принять в себя тот легион оккультных фобий, страхов, от которых можно потом было бы защищаться. Игра здесь явно не стоит свеч.

Современные (биопольные) формы концентративной защиты характеризуются простотой — как методики, так и дополнительной системы верований. Речь идет прежде всего о создании всякого рода «защитных оболочек», об «уплотнении индивидуального поля» и т. д., а по «существу — об экстерриоризации тактильной (осязательной) чувствительности. В отличие от оккультной, биопольная дополнительная система верований ориентирована не на потусторонние анимистические силы и не «антропоморфно-сознательную помощь «оттуда» по типу ангелов-хранителей и «оккультной полиции», а на естественные биоэнергетические процессы. Другими словами, ориентация этой системы верований не мистична, а научна, поскольку «научны» и биоэнергетические страхи, порождаемые нашим временем.

## 6. МЕТОДИКА ПОСТРОЕНИЯ «ЗАЩИТНЫХ ОБОЛОЧЕК»

Потрогайте взглядом, какова на ощупь страница, которую вы читаете, погладьте ее. Затем свою руку. Уловите разницу ощущений. Затем точно так же коснитесь взглядом какого-нибудь предмета окружающей вас обстановки, погладьте его и опять сравните разницу ощущения. Если вы не улавливаете, о чем идет речь, потрогайте предмет рукой, а потом попробуйте воспроизвести это ощущение в уме, не касаясь предмета. Трогайте предметы вы, конечно, не взглядом, а умом, но вначале легче всего это делать, если представлять себе, что трогаете предмет взглядом или руками «тонкого тела». Освоив «касание взглядом», отвернитесь или просто перестаньте смотреть на предмет и «потрогайте» его опять. Глаза при этом закрывать не следует. Указанную способность при желании можно развивать, но в данном случае необходимо просто почувствовать, о чем идет речь, когда говорится об экстерриоризации тактильной чувствительности.

Теперь почувствуйте в центре мозга на уровне междубровья золотую горошину, почувствуйте ее теплый, добрый блеск. Именно почувствуйте, а не представьте, потому что экран представления пространственно локализован перед глазами, а не в центре мозга. Затем почувствуйте, что горошина разделилась на две, и что одна из них медленно вышла из нас на уровне междубровья на расстояние вытянутой руки, между горошинами имеется некая связь, нечто вроде притяжения. Ощущайте внешнюю горошину тактильно: если это трудно, то можно воспользоваться «тонкими руками». Явственно ощущайте пространство, разделяющее горошины. Затем ведите еще две горошины на расстояние вытянутой руки по бокам — справа и слева. Одновременно ощущайте наощупь все четыре горошины и пространство, разделяющее их.

Собственно, задача заключается в достижении объемности тактильного восприятия. Для этого нужно почувствовать золотую горошину на том же уровне на расстоянии вытянутой руки за головой. (Это труднее всего: для начала достаточно будет просто почувствовать затылок). Получится крест, лежащий в горизонтальной плоскости. Затем можно, начав этот крест вращать по часовой стрелке. Получится золотой обруч, центром которого остается первая горошина. При этом важно все время чувствовать на ощупь пространственность происходящего и не соскальзывать на экран представления.

Не считая первых нескольких попыток, практика должна быть очень непродолжительной (не более одной минуты), но достаточно частой. Практиковать можно в любом месте и в любое время (желательно не перед сном) буквально каждые 15 минут. В качестве элемента той же практики можно рассматривать «прощупывание» предметов окружающей обстановки или ландшафта — перед собой, по бокам и за собой (не поворачивая головы). При этом желательно варьировать расстояния, прощупывая то ближние, то дальние предметы.

Затем уже совсем нетрудно превратить золотой обруч в золотое яйцо, окружающее ваше тело и не дающее никаким «отрицательным воздействиям» проникнуть вовнутрь. Надо сказать, что оболочки могут быть самыми различными — двухцветными (например, сверху голубая, а снизу оранжевая) с центром в солнечном сплетении, огненным центром в сердце, хрустальным центром в горле или сотканными из света с центром над своей головой. Считается, что каждый человек должен разработать свой собственный тип защитной оболочки. Однако не следует забывать, что надежность оболочки обусловлена прежде всего четкой пространственностью и тактильностью восприятия. Визуализация является лишь вспомогательным средством, усиливающим основной эффект.

## 7. ДРУГИЕ ФОРМЫ КОНЦЕНТРАТИВНОЙ ЗАЩИТЫ

Наряду с защитными оболочками большим успехом пользуется так называемое вращение биополя. Методика данной формы защиты аналогична вышеописанной; однако плотная оболочка при этом отсутствует, а все пространство между телом и условным краем оболочки заполнено некой вязкой средой, чем-то вроде каши. Вся эта среда вращается вокруг оси тела против часовой стрелки. (Некоторые утверждают, что левостороннее движение закрывает нас от среды и действует на внешние влияния отталкивающее, а правостороннее — наоборот. Впрочем, вопрос этот темный. Традиционный магический круг, например, можно визуализировать исключительно слева направо, по движению Солнца: говорится, что справа налево только ведьмы на шабаше танцуют. См. Дион. Форчун. Психическая самозащита. Лондон, 1930, стр. 188),

Когда вращение выполняется правильно, чувство тела исчезает и остается ощущение однородной массы, вращающейся в форме кокона. Результат улучшится, если заставить кокон светиться.

Все формы концентративной защиты требуют некоторого навыка в сосредоточении внимания, однако для концентративных людей это, как правило, труда не составляет. Принято считать, что человек должен держать в тайне не только используемую им разновидность защиты, но также и то, что ему приходится применять защиту вообще: индуктор («агрессор»), ободренный слухами о действительности своих посылок, становится гораздо более эффективным.

В качестве концентративной защиты может рассматриваться любая напряженная или увлекательная деятельность, посещение спортивных состязаний (не говоря уже об участии в них) и т. д. — то есть все то, «что отвлекает внимание и воображение жертвы от факта нападения». Дион Форчун пишет, что если «жертва психического нападения сосредоточена на земных интересах, то она становится твердым орешком для любого колдуна. Что может сделать колдун, если в то время, когда он совершает свое черное дело, его жертва хохочет в кинотеатре?» Она же добавляет, что психическое нападение не может продолжаться неограниченно долго, поскольку оно отнимает у индуктора очень много энергии.

## 8. ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ МЕДИТАТИВНОЙ ЗАЩИТЫ

Для людей медитативного склада, подвергнувшихся психическому нападению (единственным признаком которого, напомним, является падение тонуса), рекомендуются защитные мероприятия, приводящие к резкому изменению общего психофизиологического состояния, например, холодный или переменный душ с выходом на холодной фазе, быстрый танец по типу рок-н-ролла и т. д.

Отличные результаты дает применение острого стручкового перца, причем, чем он крепче, тем эффективней воздействие. Кусочек перца можно просто сосать как конфету, а можно принимать его в соединении с кофе: на обычную стограммовую чашку кофе требуется одна чайная ложка сахара и кусок размером с копейку. В особо тяжелых случаях можно съедать (тщательно пережевывая) полстручка и более. Если же прием перца совмещается с танцем, то такая защита разносит в щепы любую «отрицательную информацию».

Существует и несколько более сложная техника уклонения от удара. Поскольку нападение производится на некоторой «стандартной частоте», известной индуктору, при первых же симптомах атаки можно сменить «частоту», войдя в психическое состояние, в котором индуктор с вами не сталкивался. Сложность этой техники состоит в том, что переход на другую частоту производится без вспомогательных средств вроде танца с перцем, на одном волевом усилии; кроме того, необходимо, чтобы индуктор был знаком перцепиенту.

## 9. К ВОПРОСУ О КОНТРУДАРАХ

Некоторые считают, что если враг известен, то ему нужно навязать встречный бой, «не оставляя зла – безнаказанным». Автор полагает, однако, что поступать подобным образом — значит, становиться на одну доску с индуктором, низводить себя до уровня того же невежды, который пытается колоть орехи микроскопом (то есть биополем), используя его явно не по назначению. Вы хотите стать таким же, как он? Можно подумать, что ни на что иное вы не способны.

Впрочем, по отношению к злостным колдунам действительно может быть применена техника личного подавления, но подавления не на уровне «астральной контратаки», а именно на уровне системы верований.

Осознайте, что представляют собой подобные люди, мучительно подсчитывающие на пальцах после каждой встречи, «кто у кого отсосал», вздрагивающие и оглядывающиеся по сторонам в поисках «черных магов», едва лишь У них забурчит в животе или зазвенит в ухе, люди, основная тема разговора, у которых сводится к тому, что «он меня р-раз, а я его опа на!» и спорам о том, «у кого биополе длиннее». Очевидно, принимать публику такого пошива всерьез просто смешно, ну, а связываться с ними просто неприлично. Присмотритесь, Впрочем, не мелькнули ли в этом образе и вам присущие черты.

## 10. ЗАЩИТА ЦЕНТРОВ

Люди с повышенной чувствительностью находят, что психическое нападение производится не фоном, а избирательно: как правило, отрицательный заряд внедряется в энергетическую оболочку в области шестого или третьего центра — Аджна или Манипура Чакры, то есть «третьего глаза» или «солнечного сплетения». (О центрах см. № 20. Принципиальные вопросы общей теории Чакр и тантрическая концепция тела, 1982 г. (в дальнейшем ПВОТЧ). Принцип защиты от локализованного нападения по тому или иному центру крайне прост: у атакуемого центра необходимо повысить порог реакции на внешние воздействия. Этого можно достигнуть двумя путями:

1. Оказывается активное физическое воздействие на атакованный центр, — например, втиранием тигровой мази в область межбровья или давлением скрещенных рук на солнечное сплетение с сопутствующим сокращением брюшных мышц.

2. Повышая внутреннюю активность других центров. Так, если атакован живот, следует загрузить голову (книгой, фильмом и т. д.), а если атакована голова, следует «загрузить» живот. Дион Форчун указывает, что «если мы хотим держать центры закрытыми, то мы не должны держать желудок пустым. Человек, на которого совершено нападение, должен есть с интервалом не более двух часов». При этом кровь приливает к желудку и порог реакции центров повышается.

## 11. РИТУАЛИСТИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА

В обоих вариантах (медитативном и концентрационном) механизм защитной операции «с изменением объекта восприятия» должен быть ясно включен в соответствующую систему верований. Следует четко уяснить, почему данная операция препятствует внедрению в нас «отрицательной информации». Например, «оболочка», будучи более плотно структурированным и энергетически насыщенным образованием, чем «заряд», не позволяет ему проникнуть за свои пределы. И, наоборот, благодаря отсутствию определенной структуры («каркаса») вращающееся биополе не дает пресловутому «заряду» возможности закрепиться, «перемалывает его и поглощает». Холодный душ и танец являются глубинной перетряской и обновлением всего энергетического каркаса, радикальной дезинтеграцией всех «наведенных» структур и т. д.

В отличие от концентративной и медитативной, ритуалистическая форма защиты не нуждается в подобной аргументации. Речь идет о защите, основанной на внешних действиях. По формальному признаку это сближает ее с некоторыми видами медитативной защиты, также требующих внешних действий (а не только внутренних, как в концентративной). Однако в отличие от действий медитативной защиты, непосредственно изменяющих общее психофизиологическое состояние человека, ритуалистические действия таких изменений не производят.

Типично ритуалистические операции — поплевание через левое плечо и постукивание по деревянным предметам. Защитой тут изначально служит действие как таковое. Именно сами ритуалистические операции, выполненные с должным отношением и настроением, каким-то необъяснимым образом предотвращают отрицательные последствия психического нападения.

Впрочем, механизм этой защиты кажется иррациональным и необъяснимым лишь на первый взгляд. Отпечатавшись в нашей памяти, ритуалистическое физическое действие подкрепляет «защитную доминанту» в воображении и помогает ей поглотить обусловленную нападением патогенную доминанту, которая, будучи чисто психическим образованием, никакого физического подкрепления не имеет. Другими словами, посредством ритуалистического действия мы подключаем к делу защиты воображение, доставляющее нам в



результате психического нападения столько неприятностей. Точнее, переключаем воображение, подобно тому, как мы переключаем его в концентративной операции.

К сожалению, ритуалистические операции нередко превращаются в так называемые «навязчивые действия», берут верх над человеком и становятся чем-то вроде наркотика — без них он начинает чувствовать себя совершенно беззащитным. Постепенно ритуалистические действия вытесняют все остальные и в конце концов оператор подвергается госпитализации.

По той же причине следует быть очень внимательным и с концентративными формами защиты, которые могут превратиться в навязчивые внутренние действия. Автор находит, что из всех форм защиты «с изменением объекта восприятия» самой эффективной и лишенной побочных эффектов является медитативная защита.

## 12. ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ЗАЩИТЫ С ИЗМЕНЕНИЕМ СУБЪЕКТА ВОСПРИЯТИЯ

Если защита с «изменением объекта» применяется в соответствующих ситуациях, то защита, предполагающая ту или иную степень изменения субъекта восприятия, может быть названа над ситуационной, поскольку человек, обладающий такой формой защиты, защищен постоянно. Задача над ситуационной формы защиты заключается не в том, чтобы «выбивать» из сознания отрицательную, доминанту, а в том, чтобы не допускать ее возникновения вообще.

Это достигается путем повышения перцепиентом своего психоэнергетического потенциала до такого уровня, столкнувшись с которым, колдуны, экстрасенсы и стихийные недоброжелатели оказываются попросту не в состоянии нанести энергетический удар: они для этого слишком слабы.

Однако речь идет не о «своем» непосредственно переживаемой энергетике, не об актуальном ее кинетическом уровне, которым, как мы чувствуем, мы обладаем в каждый данный момент. Методики повышения уровня личной кинетической энергетики относятся к формам защиты «с изменением объекта». Они связаны с рядом неудобств, главным из которых является объективный и довольно ограниченный предел личной энергоемкости: при первом же сколько-нибудь значительном превышении определенного энергетического уровня вся личностная энергосистема становится аварийно неустойчивой и легко выходит из-под контроля.

В случае защиты «с изменением субъекта» речь идет о подключении к надличным источникам силы, о повышении именно энергетического потенциала — незримо, подобно нерушимой горе, присутствующего за нашим существом даже в моменты энергетических кризисов. Такими над личными источниками силы являются так называемые «эгрегоры» или «групповые психоэнергетические поля». Наиболее ярко популярные представления об эгрегорах отражены в работах В. С. Аверьянова.

«Мыслительные процессы протекают на уровне полей... Каждая мысль, которая рождается в человеческом мозгу, уходит затем в общепсихические поля и живет там в виде энергетических волн. Индентичные мысли вибрируют резонансно, как бы сливаясь в единое целое — эгрегор. Люди, думая на тему эгрегора, заряжают его своей биоэнергией. Связь при этом существует как прямая, так и обратная,

то есть эгрегор, в свою очередь, может заряжать энергией лояльного к нему человека. Существуют огромные эгрегоры, отработанные многими поколениями людей; крупнейшие эгрегоры созданы различными религиями и идеологиями.

Об эгрегорах можно говорить, что это живые мыслящие сущности (их деятельность, действительно, весьма подходит под это определение (вроде ангелов, демонов и т. д., которые живут своей индивидуальной жизнью, борются между собой, мешают или помогают людям. Но более широкий и более свободный анализ жизни эгрегоров, который мы можем провести сегодня, позволяет нам отстраниться от старых взглядов и терминологии. Если прибегнуть к аналогии, то эгрегор больше похож на гигантскую энергетическую инфузорию, которая плавает «с закрытыми глазами в своем водоеме (психосфера) и, если встречает враждебную инфузорию, то поедает ее или поедается ею; если дружественную, своего племени, то сливается с нею, причем в новом теле копулянты сохраняют свои изначальные характеристики (рождение новых качеств не убивает старых)» (Аверьянов В. С, он же Гуру Вар Авера. Книга начал, 1974 г.).

Относиться всерьез к скандальным писаниям «астрального майора» Аверьянова считается плохим тоном даже в оккультных кругах. И тем не менее представления о том, что, становясь проводником идей какого-либо эгрегора, человек становится проводником его силы, долженствующей обеспечивать реализацию этих идей, порождены не одной лишь нездоровой фантазией отдельных героических личностей, бойцов Невидимого фронта. Сверкающие конструкции «эзотерических знаний», подобных вышеописанным, воздвигаются на песке фактов нашего текучего психического опыта. Разумеется, концептуальная наполненность такого рода текстов представляет собой продукт прежде всего творческой мысли и воображения, однако в основе их лежат некоторые действительные явления, с которыми сталкивается каждый вступающий в область интроспективной психологии, каждый, кто достаточно внимательно наблюдает реакции своего организма на различные комбинации внешних и внутренних событий и, самое главное, пытается выяснить закономерности таких реакций.

Люди пришли к идее эгрегоров, пытаясь объяснить свою эгрегориальность. То, что впоследствии было названо «эгрегориальностью» или «подключенностью к эгрегору», субъективно переливается как чувство причастности. Речь идет не о формальной или декларируемой,

а именно о сущностной, фактической причастности, которую человек переживает не только умом, но и всем сердцем — всем своим существом.

Можно выделить ряд «масштабных уровней» причастности:

1) семейная, 2) стихийно-групповая, 3) профессиональная, 4) культурно-групповая, 5) организационная, 6) государственная), 7) национальная, 8) классовая, 9) идеологическая, 10) антропологическая, 11) космологическая и 12) онтологическая причастность или причастность к бытию.

На каждом из этих уровней человек явственно ощущает себя не просто обособленным и замкнутый индивидом, но элементом, органически входящим в состав некой системы более высокого порядка, осуществляющей задачи, которые выходят за рамки его сиюминутных индивидуальных потребностей. Мужчина и женщина, которые переживают друг друга как «свою половину», спортсмен, который выкладывается до конца, отстаивая честь своей команды, человек, остро сознающий свою национальную принадлежность, и святой, идущий на муки за веру, — все это различные иллюстрации единого феномена причастности.

Чувство причастности в какой-то мере размывает границы личностного «Я», раскрывая его надличностному «Мы», вводит его в своеобразную «коллективную личность». Тем самым происходит частичная трансформация субъекта восприятия: происходящее начинает восприниматься не через призму «Я», но через призму «Мы».

Такие трансформирующие индивидуальное восприятие органические неформальные сообщества, связанные узами материально бескорыстной солидарности, получили в оккультной традиции наименование «эгрегоров». В более узком, специальном смысле термин «эгрегор» относится лишь к идеологическому уровню причастности (последующие три уровня определяются как «над эгрегорные»), то есть к неформальным сообществам, возникающим вокруг какой-либо системы идей. Члены таких сообществ, не знакомые с оккультными теориями, обычно говорят о себе, что «черпают свою силу в своих убеждениях».

### 13. ЭГРЕГОРЫ — ФИКЦИЯ ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ?

Итак, пищу для развития эгрегорной теории составляют различные психологические эффекты, обусловленные чувством личной причастности к надличностным явлениям и процессам. Но насколько эта теория в ее современной биопольной форме соответствует реальному положению вещей?

Говорить о «реальном положении вещей» в данной области очень трудно. Проблема возникает уже на уровне описания переживаемых явлений. Дело в том, что в интроспективной психологии, равно как и в квантовой физике, невозможно избавиться от влияния средств наблюдения на объект наблюдения. Поэтому проблема описания здесь весьма напоминает проблему измерения квантовомеханических объектов: чем точнее измерение, тем сильнее измерительное устройство «деформирует» измеряемый объект и, подобным же образом, чем подробнее описание, тем больше возникает в этом описании элементов, собственно, к психическому опыту не относящихся.

Описание (вербализация, обобществление) непосредственного опыта происходит в формах, ему не свойственных, и в ходе такого описания невозможно обойтись без конструирования определенных логических схем. Эти схемы и составляют «теоретическую базу» так называемой «эзотерической психологии».

Устойчивость, живучесть эзотерических «теорий» обусловлена тем конкретным психическим опытом, который лежит в их основании. С другой стороны, будучи по существу не объяснением, а описанием этого опыта, они оказывают на него обратное «подкрепляющее» воздействие. Зауживая психический опыт как таковой, выделяя из хаоса внутренних пространств какие-то конкретные закономерности, они пускают восприятие по целевым каналам, вследствие чего большое количество людей осознает «возвращенный» опыт как свой собственный. Однако с теоретической точки зрения подобными описаниями мы в действительности выражаем не наше знание, а недостаточность нашего знания о природе законов, лежащих в основе описываемых явлений.

Примером такого описания, имеющего форму теории, может служить рассматривавшаяся в третьей главе «пространственная модель внутреннего мира» — концепция «тонких тел» или «оболочек» (ментальной, витальной и эфирной), последовательно скрывающих от человека его «истинное Я». Единственное место, где мы имеем дело

с оболочками фактически — это область интроспекции. И здесь они предстают не в форме оболочек, а в форме качественно различных сфер внутреннего восприятия — области интеллектуальных объектов восприятия, эмоциональных объектов восприятия и, скажем так, interoцепторных объектов восприятия: Наши «оболочки» даны нам лишь в этих восприятиях. Эти восприятия и есть «оболочки», скрывающие нас самих от себя. Но мы, как правило, не осознаем этого, — осознаем, лишь разотождествившись с ними и действительно превратив их в объект своего восприятия. (Подробнее об оболочках и пространственной модели внутреннего мира см. ПВОТЧ).

«Эгрегоры», как и «оболочки», — это не теоретические, а описательные модели. Теоретическое совершенство подобных моделей, так сказать, приносится в жертву их наглядности. В них человек без особого труда угадывает свой личный опыт (в той степени, в которой этот опыт у него имелся), а также знакомится с рядом закономерностей, выявленных в данных областях личного опыта другими людьми, — иными словами, с их помощью он может воспользоваться чужим опытом. Однако их «теоретическая доступность», а также простота и надежность в употреблении нередко приводят к тому, что человек неискушенный принимает эти описательные модели за теоретическую истину в последней инстанции; иногда же люди домысливают на этой теоретической базе, подкрепленной фактами непосредственного опыта, такие «надстройки», что в конце концов оказываются в психиатрической лечебнице.

Обычная «иллюзия восприятия» при знакомстве с эзотерической психологией состоит именно в том, что описание принимается за теорию, то есть за объяснение в рамках более широкой системы объективных знаний. В настоящее время объяснения такого рода в эзотерической психологии фактически отсутствуют; поскольку же основным её методом является интроспекция — метод субъективный и современной наукой не признаваемый — то возможность возникновения подобных теорий пока остается проблематичной. (Умывая руки в отношении интроспективного восприятия, современная наука отдает его на откуп «попам и реакционной философии»). Между тем, мы имеем дело со своим внутренним миром именно посредством такого ненаучного метода, а не посредством «объективных научных экспериментов».

С другой стороны, задачи эзотерической психологии, кратко сформулированные в призыве «человек, познай себя», состоят не в обретении понимания человеком самого себя и в поиске путей к обретению такого понимания. Это задачи большей частью практические, нежели теоретические. Будучи, в отличие от академической психологии, «прикладной наукой индивидуального пользования», данная психология может быть названа гуманистической: ее интересуют прежде всего человеческие, а не научные проблемы.

Поскольку область интроспективных явлений, охватываемая эзотерической психологией, имеет самое непосредственное отношение к жизни каждого человека (осознаем мы это или нет, но это то, чем мы живем), ее тексты адресуются всем людям, а не только ученым. Поэтому основным из предъявляемых к этим текстам требований является конкретность — то есть именно неотвлеченность, наглядность и доступность изложения.

Однако в том, что касается эгрегоров, то введение термина «групповое психоэнергетическое поле» (вместо прежнего «групповая душа») представляет собой именно заявку на теорию, попытку навести мост через пропасть, лежащую между субъективными восприятиями и обеспечивающими их объективными процессами. Характерно, что этот «великий почин» был предпринят со стороны такой неклассической научной концепции, как теория биологического поля. Но вопрос о том, наполнена ли эта концепция каким-либо реальным физическим смыслом, в свою очередь, остаётся открытым.

«Раньше фундаментальная наука включала поиски неподвижного фундамента, на котором можно было бы строить с полным убеждением в его устойчивости. Сейчас в неклассической науке фундаментальные исследования неотделимы от априорий и нерешенных проблем, это область, где... многое высказывается «в кредит», в расчете на вероятные дальнейшие шаги науки, где однозначные, собственно физические представления... часто предварены неоднозначными прогнозными конструкциями». (Кузнецов Б. Г. Этюды о меганауке: М 1982, стр. 36).

Для биологии, как науки о живом веществе, понятие биологического поля столь же фундаментально, как понятие гравитационного поля для науки о неживом веществе — физики. Но, в отличие от физики, где «безумные» теории нынче в ходу, биология — наука консервативная и к безумным теориям относится с большим подозрением.

Да это и не удивительно, ведь науку делают живые люди, и если принятие безумных фундаментальных физических представлений ни к чему нас не обязывает, то всякое безумное нововведение в биологии обязывает нас пересмотреть привычные нам представления о самих себе, «ассимилировать безумие», превратить его в норму, признать, что подлинно безумными были именно наши привычные представления. А это не всякому под силу и происходит, как правило, лишь в процессе смены поколений. Вспомним, как нелегко было согласиться людям с тем, что они произошли от обезьяны; некоторые не соглашались с этим до сих пор.

Понятие поля было введено в биологию А. Г. Гурвичем в качестве рабочей гипотезы для объяснения механизма исследования внутриклеточной пространственной организации (то есть того, как осуществляется наследственность, а не как она передается), а также сохранения этой организации в условиях «метаболического вихря», составляющего способ существования всего живого. (См. Гурвич А. Г. Теория биологического поля. М. 1944).

О действительности теории свидетельствует возможность предсказывать на ее основе какие-то новые, ранее неизвестные явления, процессы и закономерности. Так, из концепции биологического поля с необходимостью вытекают такие следствия, как возможность дистантных (полевых) взаимодействий между биологическими объектами, а также существование частного волнового спектра. Фактически эта концепция предсказывает существование эгрегоров. (Подробнее о модели частного спектра и его диагнозах см. ПВОТЧ).

Эгрегорам соответствуют различные поддиапазоны, сцентрировавшиеся на стыке между ментальным и каузальным диапазонами всеобщего поля. В настоящее время методы для объективной регистрации таких полей отсутствуют, подобно тому, как отсутствуют методы для объективной регистрации гравитационных полей. Однако некоторые факты оккультной «групповой работы» и стихийных социально-психологических наблюдений (например, такие явления, как «национальный темперамент» или «власть толпы»), действительно, могут быть истолкованы как косвенные свидетельства в пользу «групповых полей». В качестве таких «косвенных свидетельств» могут рассматриваться и все факты дистантных взаимодействий между биологическими объектами, возможность которых также предсказывается теорией биологического поля.



Резюмировать это несколько затянувшееся методологическое отступление можно неожиданно кратко: теории «эзотерической психологии» (как древние, так и новейшие) создаются людьми, искушенными в интроспекции, причем создаются не на голом месте, а на основе действительно психического опыта, крайне редко фиксируемого людьми, не столь искушенными, поэтому не принимать «эзотерические теории» во внимание было бы столь неразумно, как принимать их за чистую монету. Нигде не следует упускать из вида, что «теории» эти представляют собой, по существу, лишь приближенные описания действительных событий.

## 14. ЭГРЕГОРНАЯ ЗАЩИТА

Если защита «с изменением объекта» доступна каждому человеку, то защита «с изменением субъекта» доступна лишь немногим людям. Собственно говоря, воспользоваться ею как методом защиты нельзя вообще. Эта защита прилагается эгреторным людям, то есть тем, кто сознательно или неосознанно служит какому-либо эгрегору.

В нашем регионе нередко случаи ярких в своей очевидности полу-защитных эгрегорных подключений. Скажем, хворает человек да хворает, все лекарства и способы перепробовал, мается. Ему говорят: «Слушай, а ты крещеный?» — «Нет». «Так ты крестись!» Он крестится и — о чудо! — вся его хворь куда-то девается. Однако она уходит лишь в том случае, если человек был хоть в какой-то мере искренен в своем поступке, если он искренне проникается духом христианского мифа, искренне подключается к христианскому эгрегору.

Потому что урвать от эгрегора ничего нельзя. Здесь нам ничего не дают, давать здесь должны мы, и давать не что-нибудь, а себя. Нам лишь воздается (по делам нашим). Чем более мы открыты, тем более защищены; чем интенсивнее отдаемся, тем становимся сильнее.

Однако в полузащитных подключениях элемент инструментальности все же остается, а двум господам, как сказано, служить нельзя. Вновь подключенным (искренним хоть самую малость), подобно начинающим игрокам в рулетку, тотчас же дается крупная эгрегорная подача, «подъемные», как говорят в эзотерических кругах. Цель подъемных — укрепить неофита в его рвении, и даются они каждому, ибо душа человеческая — потемки даже для эгрегора. Ну а дальше происходит одно из двух: верх берет либо инструментальность, либо искренность. Либо человек; ободренный успехом, начинает этот успех развивать, то есть раскрываться эгрегору все больше и больше, либо (если условные рефлексы у него вырабатываются тяжелее), сыто облизнувшись, возвращаться к своему разбитому корыту.

Романтизм «классической» оккультной защиты со всеми ее смешанными приемами и самовнушениями — это лишь фасад. По сути же своей она эгрегорна. В действительно трудные минуты классический оккультист обращался не к своему «эзотерическому знанию», а к молитве — он забрасывал свои людские игрушки и, подобно блудному сыну, обращался к Отцу: «Ты веруешь, что Бог один: хорошо делаешь — и бесы веруют и трепещут. Но знаешь ли ты, суетный человек, что вера без дел мертва?» (Послание св. Иакова, 2, 19—20). Это эгрегорно-христианская защита.

Такой защитой, кстати, обладают и народные целители, не болеющие, в отличие от большинства «образованных» биопольщиков, болезнями своих пациентов. Некоторые украинские целители, например, после сеанса лечения практикуют следующий защитный заговор: «Ой, на море-окияни далеко острив, а на острове тому старый дуб, в дуби тупая секира. И коли твоя секира буде того дуба рубати, тоди й ти до мене (здесь произносится название болезни, с которой работал целитель, скажем, холера) будишь дило мати. Аминь». Вся сила заговора — в заключительном слове «аминь», произнесение которого подобно вбиванию последнего гвоздя в крышку гроба этой самой холеры.

Христианский эгрегор, разумеется, не является единственным, и вряд ли можно было бы «рекомендовать» его тем, на кого рассчитан данный текст. Биопольная система верований очень разнится от тех систем верований, в которую погружены народные целители в настоящее время и в которую были погружены целители и оккультисты образца XIX века. А защита достаточно эффективна лишь в том случае, если она действует в рамках патогенной системы верований. Между тем, «биопольные страхи» имеют гораздо больше точек соприкосновения с научно ориентированными системами мысли, чем с анимистическими представлениями о бесах и «астральных сущностях».

Биопольное движение органически входит в состав мощного неформального эгрегора, так называемой «Невидимой Школы». Сила этого эгрегора определяется той функцией, которую он играет в современной эволюционной ситуации. Его функция состоит в качественном расширении картины реальности. Не в волюнтаристском «изменении» или «дополнении», но именно в расширении современной нам картины реальности при помощи ею же представляемых концептуальных средств. Каждое время порождало свою Невидимую Школу.

Формы их деятельности обуславливались спецификой эволюционной ситуации, но функция во все времена была одинаковой.

Эгрегоры с неизбежностью порождают своих агентов — эгрегорных людей. Породило их и молодое биопольное движение. Эгрегорный человек не обязательно сознает свою эгрегориальность, он может быть и бессознательным проводником функций своего

эгрегора. Однако эгрегорная защита (равно как эгрегориальность человека) значительно усиливается, если он становится сознательным проводником этой функции.

Человек обретает несознательную эгрегориальность, будучи способен «по ходу дела» произвольно отказаться от каких-то элементарных форм индивидуалистических притязаний, подчинить свою жизнь тому делу, в которое он вовлечен. Такая пассивная самоотдача повышает энергетику человека, но не дает ей стабильности. И хотя эгрегорная защита прилагается всем эгрегорным людям, несознательно-эгрегорные люди такой защитой не обладают: эгрегор дает им преимущественно силу

В случае неосознанно-эгрегорных биопольщиков, то есть людей формально или неформально контролирующих какие-либо ключевые точки движения, ситуация усугубляется еще и тем, что они, с одной стороны, «по долгу службы» полностью открывают себя данной патогенной системе верований, а с другой — подвергаются интенсивному сознательному и неосознанному воздействию со стороны многочисленных колдунов, магов, экстрасенсов, оккультистов и других тому подобных сильных личностей смежных конфессий, в контакт с которыми они (опять же по долгу службы) с неизбежностью вступают.

Приемы личной защиты «с изменением объекта» в случае такого массированного обстрела малоэффектны. Поэтому несознательно-эгрегорные биопольщики оказываются по сути дела не «мастерами эволюции», а ее «пушечным мясом»: становясь своеобразными «узлами противоречий, центрами сталкивающихся идей и страстей, точками приложения самых разнообразных сил и обладая при этом весьма несовершенным «эгрегорным громоотводом», они, как правило, не в состоянии сколько-нибудь продолжительное время справляться с текущей к ним со всех сторон силой и, вместо того, чтобы становиться сильнее, в конце концов ломаются и выходят из строя. Те, кто знаком с историей движения, прекрасно понимают, о чем идет речь.

Человеку, который ощутил сложность своего положения в качестве «узла противоречий» биопольного движения, не остается никакой иной выхода, кроме как произвести активную самоотдачу и обрести сознательную эгрегориальность, осознав свою личность как проводник того, что бесконечно ее превосходит. Эгрегориальный уровень сознания неплохо отражен в следующем тексте, принятом через медиума, пребывающего в измененном состоянии сознания:

«...Попробуйте, однако, не цепляться за слова, а почувствовать сказанное. Вы призваны изменить картину реальности, изменить реальность, наши отношения с реальностью. Изменить не в истерическом порыве, не экзотическими теоретическими снадобьями, а в сосредоточенном и честном труде, раскрывая и проявляя те редкие возможности, которые действительно актуализируются сегодня из неисчерпаемого творческого потенциала живой картины мира.

Осознайте эту неосознанно выполняемую вами онтологическую миссию. Осознайте, что вы продолжаете дело теряющихся в глубине веков поколений солдат эволюции, известных и неизвестных, благодаря которым мы теперь обладаем и обладаемы нашей реальностью, героев, столь не похожих друг на друга, сколь непохожей была и изменяемая ими реальность.

Осознайте те невидимые узы братства, которые связывают вас тысячами далеких и близких людей всего мира, живущих для того же, для чего живете и вы. Осознайте единство вашей цели и устремленности, осознайте вашу жертвенность и призванность — ведь люди платят чем угодно и за что угодно, но только не за изменение реальности, так как Оно им не нужно.

Ваши дела никому не нужны. Это факт. Но вы живете именно так, потому что не можете жить иначе. Осознайте ту огромную силу, которая толкает вас жить так. Осознайте место этой силы. И осознайте вашу неразрывную связь с ней».

Сознательное и массовое культивирование эгрегориальности не только повысит безопасность «командного состава», но с неизбежностью приведет к качественному скачку в развитии биополевого движения.

Если вы эгрегорный человек, и если на вас совершено нападение, вы попросту перепоручаете этот факт своему эгрегору и больше им не занимаетесь. Какова бы ни была реакция ваших оболочек на нападение — наблюдайте ее. Но до агрессора пусть вам не будет никакого дела. Если вы эгрегорный человек, вы должны выполнять вашу эгрегорную функцию, не отвлекаясь по мелочам, а эгрегор делает так, чтобы вы могли выполнять ее как можно совершеннее. Предпринимая же личное усилие для защиты, вы будете заниматься не своим делом. Более того, это будет свидетельствовать о том, что ваша включенность в эгрегор слаба. А как же иначе объяснить то, что вы не уверены в своей защите? Включенность слаба, слаба и защита.

Нередко подлинно эгрегорные люди даже не подозревают, что обладают какой-то «защитой» неизвестно от кого. Кого бояться? Хулиганствующие колдуны нападают на таких людей лишь по неопытности, а затем обходят их стороной, жалуясь, что эгрегорный возвратный удар — это нечестно. Действительно, они колют «астральной булавкой», а их — ни за что, можно сказать — «наворачивают астральным ломом, да еще так, что не поймешь откуда».

Очевидные энергетические пробои случаются и у эгрегорных людей. Резкое и продолжительное падение тонуса, имевшее место в результате психического нападения — это знак того, что человек незаметно для себя хронически занял какую-то неправильную позицию (например, начал служить уже не эгрегору, а чему-то другому), которая и ослабила защиту, сделав возможной столь продолжительную энергетическую дестабилизацию. Выявление и признание ошибки в результате, анализа своей жизнедеятельности фантастическим образом, буквально со щелчком, «включает» тонус.

И, наконец, нередко задают следующий вопрос: «А что, если эгрегорный человек, такая «биопольная гроза», нападает на обычного человека? Он же его в момент раздавит». Начнем с того, что подлинно эгрегорных людей крайне мало, как правило же, люди самообманываются в своей эгрегориальности. Основные неприятности «обычным людям» доставляет всякая мелкая шушера, поднимающая большой шум вокруг «психических нападений» и распускающая на этот счет невероятные и чудовищные слухи. Люди такого сорта могут многозначительно намекать о своей причастности к чему-то «высшему». Однако служат они не «высшему», а самим себе — своему самонаслаждению, психическом комфорту и т. д. Эгрегориальность же обретается именно в служении, а не в воображении. Воображаемая эгрегориальность дает и воображаемую силу.

Вообще вопрос о нападении эгрегорного человека на обычного сможет поставить только обычный человек, меряющий эгрегорных людей своими мерками. Дело в том, что эгрегорный человек живет как бы иными масштабами. У него не может быть никаких мотивов для нападения на обычного человека, а обычный человек не может создать повода (ни сознательно, ни случайно) для того, чтобы эгрегорный человек на него напал. Они сцепляются только между собой, да и то лишь по видимости: между эгрегорными людьми

возникают лишь эгрегорные конфликты и наблюдать их разрешение довольно любопытно, поскольку «боевые действия» ведут не люди, а эгрегоры.

Однако эгрегориальность — это далеко не самый высший уровень самосознания. Во избежание всякого рода недоразумений, связанных с неверным истолкованием места эгрегориальности на лестнице эволюции самосознания, мы коснемся вкратце и надэгрегориальных уровней.

## 15. НАДЭГРЕГОРИАЛЬНОСТЬ

Следующим за идеологическим уровнем причастности и соответствующим ему эгрегорным самосознанием идет уровень антропологической причастности, которому соответствует так называемое планетарное самосознание. На этой ступени снимается социальное отчуждение: отождествляясь с человеческим обществом, человек осознает и переживает себя как индивидуальное проявление социума.

Следующему за ним уровню Космологической причастности соответствует так называемое космическое самосознание. На этой степени снимается экзистенциональное отчуждение: отождествляясь с миром, человек осознает и переживает себя как индивидуальное проявление универсума.

Следующему за ним уровню онтологической причастности соответствует так называемое трансцендентальное самопознание. На этом уровне снимается гносеологическое отчуждение отождествляясь с «тем, что есть», человек обретает себя как чистое бытие. Поскольку же чистое бытие тождественно чистому ничто, онтологическая причастность тождественна онтологической непричастности. На этом уровне человек не может сказать «я есмь» или «я не есмь», отождествлен он с бытием или разотождествлен. «Знающий не говорит, говорящий не знает». (Дао Дэ ЦЗИН, § 56.).

Однако в процессе развития самосознания непричастность методически следует за причастностью: для того, чтобы разотождествиться, нужно иметь, с чем разотождествляться, т. е. без отождествленным. Поэтому говорится, что перескакивать ступеньки на Лестнице в Небо можно лишь в своем воображении».

Например, витальный человек, отождествленный со своими эмоциями, живущий ими, не может разотождествляться со своим менталом (скажем, с целью остановки «внутреннего диалога»), поскольку он с ним еще не отождествлен. На уровне интеллекта он спит, и его действия здесь полностью автоматичны, несознательны; он не имеет доступа к менталу, а лишь пользуется его услугами. И хотя такой человек может быть весьма эрудирован, остроумен, рассудителен, находчив и т. д., ментал для него остается чем-то вроде «бога из машины», и в интеллектуальном плане он фактически не будет ведать, что творит. Не будучи отождествлен с менталом, он принципиально неспособен осознать факт своей полной от него зависимости.



Для того же, чтобы освободиться от этой зависимости, ему для начала понадобится проснуться для интеллекта: не просто ПРОЯВЛЯТЬ интеллектуальные способности, но осознать себя интеллектом, СТАТЬ им, начать жить им, разотождествившись с виталом. Процесс последовательных разотождествлений в ходе развития самосознания — это именно процесс эволюции образа жизни, а не обретение способности входить в определенное состояние сознания. Процесс этот не исчерпывается манипуляциями с собственной психикой.

Точно так же, не ощутив причастности, нельзя постичь и причастность — можно лишь вообразить ее. Следует особо подчеркнуть, что причастность и непричастность не подменяют и не исключают друг друга. На онтологическом уровне одна только причастность или непричастность бытию не только недостаточна, но и невозможна. Именно постигаемая здесь непричастность в причастности дает полноту существования и подлинную свободу — не только «от чего», но и «для чего» — на всех низлежащих уровнях причастности. Быть и не быть — вот в чем вопрос.

Об этом также сказано: будьте в миру не от мира. Данная формула, буквально касающаяся уровня космологической причастности, справедлива и для всех остальных уровней. Не «думайте», не «действуйте», а именно БУДЬТЕ. Потому что, раз вы в миру, то действия и мысли ваши — от мира. Вы не от мира. Но если вы действительно не от мира, то действия ваши и мысли уже не просто от мира — они посвящены миру и становятся «жертвенным маслом, возливаемым на священный огонь жизни».

А теперь вернемся к проблемам психической самозащиты.

## 16. ВИТАЛЬНЫЕ НАПАДЕНИЯ И ВИТАЛЬНАЯ ЗАЩИТА

До сих пор речь шла только об «энергетических нападениях». В нападениях такого типа энергетический импульс проникает первоначально в «энергетическую оболочку» (падение тонуса и неприятные ощущения в теле), а затем распространяется и на две остальные оболочки — витальную и ментальную. Из всех возможных психических нападений описанное является самым распространенным, вместе с тем это нападение самое полное и самое опасное для здоровья пациента.

Существуют еще два типа нападений — витальные и ментальные. В отличие от энергетических нападений, эти нападения более незаметны. Витальные нападения проявляются непосредственно в эмоциональной сфере, минуя энергетику (хотя продолжительная утрата эмоционального равновесия может отразиться и на общем психофизическом тонусе), а ментальное нападение имеет своей целью переориентацию, увод с «путей истинных».

Тема нападений такого типа не столь актуальна, как тема «энергетических нападений», по трем причинам. Во-первых, они не так распространены, как энергетические нападения. Во-вторых, они не представляют непосредственной опасности для здоровья, касаясь лишь эмоциональной чистоты и ментальной ясности. В-третьих, в качестве нападений они могут рассматриваться лишь ограниченным числом людей; у преобладающего же большинства населения дела с чистотой и ясностью обстоят таким образом, что дополнительная «наведенная» нечистота общую картину практически не меняет, другими словами, человек не может отличить «нападение» от одного из своих привычных кругов собственных мыслей или эмоций.

Если человек по какой-либо причине считает свое эмоциональное состояние совершенно себе не присущим и полностью «наведенным» извне, то он глубоко ошибается. Еще теософы указывали, что «злые чувства и мысли» должны найти в ауре перципиента родственные себе «вибрации». Собственно говоря, исходящий от индуктора «эмоциональный заряд» является не более, чем катализатором, усилителем определенных процессов, уже присутствующих в перципиенте. Если в «витальном теле» перципиента отсутствуют вибрации, родственные по духу вибрациям, приходящим извне, то последние вообще не могут на него действовать.

Вот почему говорят, что чистое сердце и ум — наилучшие защитники от любых вражеских наскоков, ибо такое сердце и ум создают витальное и ментальное тело, неспособное откликаться на низкие вибрации. Если злобная мысль, посланная со злобным намерением, ударится о такое тело, она только рикошетирует от него (причем с силой, пропорциональной той энергии, с которой она на нее налетела) и помчится обратно по магнетической линии наименьшего сопротивления — то есть, по только что проторенному пути — и ударит своего собственного создателя; а так как он имеет в своем витальном и ментальном теле материю, сходную с материей порожденной им мыслеформы, он подвергается действию ответных вибраций, что приведет к последствиям, которые он хотел навлечь на другого. Так, «проклятия возвращаются в свой курятник». Отсюда также вытекает, что ненависть и недоброжелательность к хорошему и высокоразвитому человеку имеют очень серьезные последствия: направленные против него мыслеформы не могут ему причинить никакого вреда, они отбрасываются назад и обращаются против их создателя...»: Но «до тех пор, пока в ментальном теле человека остаются какие-то грубые виды материи, связанные со злыми или эгоистическими мыслями, он остается открытым для нападения со стороны тех, кто желает ему зла». (А. Безант, Мыслеформы, 1905, стр. 39—40. Анализ теософской литературы показывает, что, несмотря на употребляемую терминологию, фактически теософы работали лишь с витальным планом и практически не были разотождествлены с менталом. На это указывал еще Шри Ауробиндо. Беседы с Навитрой, Париж, 1972, стр. 29—30).

Иногда говорится, что лучшая защита от любых нападений — это полное прощение противника. Однако за благополучным фасадом концепции всепрощения скрывается один из многочисленных теоретических парадоксов биофизического мира, незнакомого с ханжеской моралью. Дело в том, что согласно приведенной выше теософской интерпретации, механики витального нападения, абсолютное всепрощение является в то же время и абсолютной инвольтацией противника, абсолютным «возвратным ударом ниже пояса», против которого нет никакой защиты, — хотя в этом, конечно, «агрессору некого винить, кроме самого себя». И, тем не менее, получается, что в вопросах войны и мира нельзя быть добреньким, великодушно «оставляя мертвым хоронить своих мертвецов»: это низко и подло. Человек, способный на всепрощение, обязан добиться того, чтобы всепрощение стало взаимным.

Патанджали рекомендует в случае витальных нападений «думать о противоположном» (Йога-сутры, 2.33). В качестве расширенной формы этой защиты можно рассматривать культивирование отношения ко всему живому, основанного на чувстве сострадания. Такое отношение становится возможным лишь в результате глубокого осознания той пропасти неведения, в которую ввергнуты все живые существа, по неведению творят зло и желающие зла, по неведению же и страдающие от себе подобных. В человеке, достигшем совершенства в этом осознании, всякая приходящая извне отрицательная эмоция автоматически стимулирует эмоциональную реакцию сострадания к недоброжелателю, то есть эмоциональную реакцию противоположного свойства, смягчающую неизбежный «возвратный удар».

Для тех, кто не способен к состраданию, предлагается другая форма защиты, называемая «абсорбцией», или поглощением. Это своего рода витальное айкидо (Айкидо — это «щадящая» школа японского рукопашного боя) — здесь используется сила противника. Хитрость заключается в том, чтобы отделить «количественную составляющую» наведенной эмоции (силу заряда) от ее «качественной составляющей» (собственно отрицательной окраски). Сила при этом поглощается, а отрицательная окраска, соответственно, отбрасывается и по желанию служит объектом эстетического созерцания.

Автор считает, впрочем, что пускаться на подобные хитрости и ввязываться во всякого рода витальную возню — это неверный способ использования сил противника. Мы вернемся к этому вопросу в двадцатой главе.

## 17. МЕНТАЛЬНЫЕ НАПАДЕНИЯ И МЕНТАЛЬНАЯ ЗАЩИТА

Витальным нападением подвергаются, как правило, те люди, которые живут преимущественно эмоциями, отождествленные со своей витальной «оболочкой»; ментальным же нападениям подвергаются, как правило, те люди, которые живут преимущественно интеллектом, отождествленные со своей ментальной «оболочкой».

Ментальные нападения — явление нечастое, поскольку индуктор, способный осуществить такое нападение, должен совмещать в себе многие и без того редкие качества. При этом нападению подвергается непосредственно ментальная оболочка, в обход энергетической и витальной. Нападение такого типа нужно, чтобы вызвать у пациента «дурные мысли» (дурные мысли возникают в результате витального нападения), а на то, чтобы сбить его с толку, поколебать столпы его системы верований, разрушить стереотипы видения мира, короче говоря, активизировать присущее интеллекту свойство во всем сомневаться, в том числе и в своих собственных выводах.

Поскольку же сомневаться действительно можно во всем, то против такого нападения способны выстоять лишь те ментальные ориентации, которые упрочнены в более глубоких слоях психики. Если же попробовать смотреть шире, то ментальное нападение может обернуться благом, — ведь в результате его сметаются все случайные образования и «устои» задрожали и исчезли подобно миражу, явив свою иллюзорную природу, можно рассматривать не только как жизненное фиаско, но и как пробуждение ото сна, как залог грядущего бодрствования. Нередко начальные фазы такого пробуждения и принимаются за ментальное нападение или за «психическое расстройство». Пробуждение не всегда бывает легким.

Когда «ментальный каркас» старых ориентиров «растворяется» в пустоте, человек оказывается на так называемой «ничейной земле». Здесь царит бездорожье: старые ориентиры исчезли, а новые еще не появились. Такое пространство, в котором отсутствует опора, для интеллекта, как правило, крайне неудобно. Метания интеллекта в поисках опоры неизбежно отражаются на эмоциональном состоянии человека, а через него — и на общем психофизическом тоне. Если человек впадает в этой ситуации в панику, то он действительно рискует заблудиться на просторах ничейной земли и стать жертвой, психического срыва.

Надо сказать, однако, что ментал неспособен продолжительное время сохранять аморфное состояние.

Распад «ментального каркаса» может пойти по двум путям, причем во власти человека эти пути выбирать:

1. Человек может выбрать возвращение («аборт», как говорят в эзотерических кругах), в результате чего «кристаллизация» пойдет по линии дискредитировавшего себя старого «каркаса». Это более легкий путь, но былой прочности на нем не достичь, и «каркас» становится аварийным.

2. Человек может выбрать, более трудный путь, решив, что лучше умереть стоя, чем жить на коленях. Это путь так называемого «второго рождения», и он ничего не гарантирует, но лишь на нем можно обрести новый, более совершенный каркас. Он способен повести человека и еще дальше: опытно пережив себя в состоянии, в котором отсутствует всякая опора для интеллекта, и которого интеллект не боится, опытно пережив процесс становления нового «ментального каркаса», человек может уловить механику разотождествления с менталом и сделать впоследствии «ничейную землю» своим «домом», — домом, которому не страшны никакие «ментальные нападения».

Однако для тех, кто не разотождествлен со своим интеллектом, и чей «ментальный каркас» формировался по большей части стихийно, не остается ничего другого, кроме как рассматривать ментальные нападения в качестве «испытания на прочность. Принцип сознательного подхода к построению своего «ментального каркаса» получил название «качественного ментального контроля»; при этом «остановка внутреннего диалога», «ментальная тишина» и тому подобные традиционные требования психологической культуры определяются как «количественный ментальный контроль». (См. № 20. На подступах к Локаята йоге, 1981).

## 18. АСТРАЛЬНЫЕ НАПАДЕНИЯ И АСТРАЛЬНАЯ ЗАЩИТА

Выражение «астральное нападение» в расхожем словоупотреблении не несет, как правило, никакой смысловой нагрузки. Это обусловлено как современным отношением к слову «астральный», повсеместно употребляемому исключительно ради красного словца, так и освященным спекулятивной традицией смешением понятий. В действительности же, как факт психического опыта, астрал не имеет никакого места в приводимой ранее пространственно иерархической модели внутреннего мира: энергетика (эфирный план) — эмоциональность (витальный план) — интеллект (ментальный план).

Астральный план, в отличие от них, — это ОБЛАСТЬ ВИЗУАЛИЗАЦИИ, на которую могут проецироваться и ментальные, и витальные, и энергетические элементы. Различные состояния и концепции представлены здесь в образной форме так называемых «визуальных транскрипций». Каждый человек непроизвольно заглядывает на этот план во время сновидений. Неконтролируемое проникновение астрального плана на физический проявляется в виде галлюцинаций. Возможны и сознательные, контролируемые выходы в астрал. Им-то и посвящена настоящая глава.

Нападения, которым человек подвергается в астрале (а об астральном нападении имеет смысл говорить лишь в том случае, если вы пребываете в астрале), могут напоминать по форме физические нападения на физическом плане. Однако, поскольку астральный план обладает своей спецификой, методы защиты здесь весьма отличаются от физических, методов защиты на физическом плане.

Так, попадая в астрал, человек может отнести к тому, с чем он здесь сталкивается, именно как к СОБЫТИЯМ. В действительности это лишь визуальные транскрипции СОСТОЯНИЙ (реже — концепций), которые как раз и пытаются выдать себя за «события» в физическом смысле. Тем самым состояния, облекаясь в форму событий, оказываются способными полностью нами завладеть.

Астральные «формы» и «сущности» не могут коснуться человека, пока он не забыл, где находится, и не вовлечен в навязанный ему сценарий. Астральная защита основана на ясном осознании вашего осознания в астрале — задача довольно сложная, поскольку визуальные транскрипции в момент нападения активно стремятся вовлечь нас в водоворот иллюзорных событий. Они добиваются этого как через страх, так и через обольщение.

Преобладающее большинство участников астрального «магического театра» составляют всевозможные витальные проекции, поэтому астральный путешественник («психонавт») должен в совершенстве владеть разотождествлением со своей витальной оболочкой еще на физическом плане. Если вы, пребывая в астрале, хорошо упрочнены хотя бы на ментальном плане, — при помощи такой, например, формулы, как «Неоскверним Бесстрастный», — то вы находитесь в полной безопасности. Не вовлеченное созерцание — такова «астральная стратегия», по крайней мере, тибетских мастеров визуализации.

Западные оккультисты, для которых астральный мир — родная стихия, также призывали ни в коем случае не забывать, что, входя в астрал, вы попадаете в мир воображения. «Имея дело с мыслеформой, всегда помните, что она является продуктом воображения, и не имеет никакого самостоятельного существования. То же, что воображение создало, воображение может и разрушить. Иными словами, с привходящими извне воображаемыми враждебными силами следует бороться при помощи того же воображения».

Здесь, как видим, налицо героический подход, не приемлющий «восточную лень». Западному человеку неинтересно не вовлекаться. Поэтому и к воображению отношение здесь совершенно иное. Современные адепты, например, советуют обдавать агрессора астральным напалмом или обстреливать его астральными ракетами; можно заталкивать его в астральный мешок и топить в астральном колодце, или что-нибудь еще в этом роде. Астральным топором, в конце концов... Если же ничто не помогает, то по старинке высовываться в астральную форточку и звать на помощь Оккультную полицию. Поистине праздность разума рождает чудовищ!

Вопросы собственно астральной защиты актуальны лишь для единичных людей, поскольку очень немногие способны выходить в астрал. Обычный же человек, как правило, попадает в астрал лишь в сновидениях.



## 19. ЗАЩИТА ОТ НАПАДЕНИЙ ВО СНЕ

В отличие от сознательного выхода в астрал сон представляет собой именно неконтролируемое состояние. Во сне обычный человек полностью центрируется в своей витальной оболочке и не способен не вовлеченно наблюдать ее хотя бы с ментальной точки зрения. Именно это имеется в виду, когда говорится, что во сне человек «не защищен». У человека, «попадающего» в сновидение, изначально отсутствует какое бы то ни было критическое отношение к своему эмоциональному состоянию, он без остатка вовлечен в него подобно подхваченному ветром куску газеты.

Однако важно не это. Если бы все сводилось к тому, что во сне человек переживает гораздо более сильные эмоции, чем наяву, то это можно было лишь разве что приветствовать; попал в астрал — все равно, что в кино сходил. Важно то, что с отрицательными состояниями, в которые человек погружается во сне, ему иногда бывает очень трудно разотождествиться и по пробуждении. Иногда же он по той или иной причине может расценивать их как «психическое нападение».

Особенно тяжело бывает в этом отношении людям, страдающим оккультными системами верований. Придавая огромное значение информации, поступающей по астральному каналу, они зачастую вообще не способны разотождествиться с создаваемыми такой информацией состояниями и впадают в панику: «Я был открыт, какой ужас, я был открыт, а они напали и внедрились. Господи, что теперь будет, что делать?...».

Появляются загадочные «они», а вместе с «ними» являют себя и неисчерпаемые глубины человеческой фантазии.

Существует, однако, мнение, что открытым нужно быть всегда, — не только во сне. К сожалению, люди большей частью находят, что «закрыться», защититься от происходящего легче, чем открыться ему, принять его, попытаться его понять. Поэтому возник ряд методов защиты и от «нападений» во сне. Существуют три типа такой защиты, применяемых соответственно перед сном, во сне и после сна.

х — У автора создалось впечатление, что они просто не желают разотождествляться с подобными состояниями, которые представляют для них нечто вроде фетиша. Это витальные люди и это их игра, позволяющая острее чувствовать «жизнь», чувствовать, что в жизни этой что-то происходит. Что жизнь не пуста.

1. Задача любых «профилактических» методов защиты перед сном — будет ли это визуализация «магического круга» («Для того, чтобы оградить себя Кругом Огня, вам не потребуется раздвигать мебель...») или обычная самовнушенная формула («Я сильный... Никого не боюсь...») — состоят в том, чтобы вселить в человека веру: нападение не произойдет, не сможет произойти.

Автор полагает, что «профилактическая защита» — это худшая из всех возможных защит. Ведь сам факт применения вами защиты еще до того, как на вас напали, свидетельствует о том, что вы боитесь, боитесь, что на вас нападут. (Уверенность в том, что на него собираются напасть, основана исключительно на разыгравшемся воображении самого перцепиента. Собираться напасть невозможно, поскольку нападение, как непривычно это ни звучит, — именно спонтанно волевой акт. А это, в свою очередь, говорит о том, что на вас даже не надо нападать, так как вы сами на себя напали. Потому, что цель нападения как раз и состоит в том, чтобы ввергнуть человека в состояние страха. Для человека же, не умеющего бояться (что доступно немногим), страх — самое разрушительное из всех состояний.

2. Иногда для отражения нападений советуют развивать свое сознание во сне, то есть учиться продолжать свое бодрствование и в мире сновидений, привнося центр активного сознания, дифференцированного от происходящих здесь событий, а не просто пассивно растворенного в них. Поскольку же такая сознательность в мире сновидений равнозначна выходу в астрал, то защита в этом случае ничем не отличается от астральной защиты.

Основное возражение, выдвигаемое против увлечения осознанием себя во сне, следующее: прежде чем учиться «продолжать» бодрствовать во сне, необходимо для начала научиться бодрствовать наяву.

Научиться бодрствовать наяву гораздо труднее, чем научиться бодрствовать во сне, поскольку мы привыкли принимать свое обычное якобы бодрствующее состояние за бодрствование таковое. Привыкшаяся ситуация «знакомое» физического мира угнетает функцию бодрствования, необычность же ситуации осознания себя во сне, то есть осознания себя пребывающим в каком-нибудь «другом месте», обостряет ее до предела. Поэтому, конечно, для того, чтобы узнать, что такое бодрствование, полезно будет пару раз осознать себя во сне. К. Кастанеда например, предлагает следующую методику:

Когда человек осознает, что он спит и видит сон, ему следует попытаться (в сновидении, разумеется) поднести свои руки к лицу и увидеть их. Тем самым человек обретает в сновидении тело (так называемое «тело сновидения») и остановится полностью сознательным: теперь он уже не просто «видит сон», но именно находится в ином мире — «мире сновидений».

Не следует, однако, забывать, что наяву мы проводим как-никак две трети своей жизни, а во сне — лишь одну треть. Нередко люди погружаются в эксперименты со сном, с «астралами» и т. п. лишь затем, чтобы иметь «полное моральное право» («работа»-то ведется) предать забвению и пустить на самотек «этот» мир, в котором протекает большая часть нашей жизнедеятельности.

Еще один недостаток состоит в том, что им нельзя пользоваться сразу. Развитие устойчивого сознания во сне — сложный, продолжительный процесс, и поэтому в качестве защиты такое осознание может применяться лишь единичными людьми — профессиональными психонавтами. Учитывая все сказанное выше, представляется очевидным, что непрофессионалам сон следует рассматривать лишь как путешествие в чудесную страну, а от всех возможных в этой стране патогенных случайностей, если таковые будут иметь место, защищаться уже наяву.

3. Устранение результатов психического нападения, которое имело место во сне, в принципе ничем не отличается от устранения результатов психического нападения, которое имело место наяву, поскольку структура и характер состояний, обусловленных нападением во сне, ничем не отличается от структуры и характера состояний, обусловленных нападением наяву: общая слабость, отрицательный эмоциональный фон, скачки мыслей вокруг темы своей «беззащитности перед могущественными силами мрака», а также воображение, и еще раз воображение — целое море воображения.

Специфика же нападений во сне заключается в том, что, просыпаясь, человек обнаруживает себя уже в крайне отрицательном состоянии.

Для борьбы с этим видом нападения предлагается так называемый метод «вытеснения». Согласно традиционной оккультистской интерпретации, для этого необходимо: 1) «Прервать контакт с враждебными силами», 2) «Очистить атмосферу окружения». 3) «Восстановить ауру». Фактически, указанные три этапа соответствуют работе с тремя

«оболочками» — ментальной, витальной и энергетической. Задача заключается в том, чтобы оттеснить отрицательную психическую информацию от более «глубоких» оболочек к более «поверхностным».

Начинать вытеснение следует с памяти о сновидении, осознав, что память в данном случае является инструментом Для вторжения прошлого в настоящее. Ничего того, что вы видели во сне, в настоящий момент уже нет. Осознайте, черт возьми, этот факт. В настоящий момент вы попросту находитесь в определенном отрицательном состоянии, причем сохранению этого состояния и упрочению его способствует именно воспоминание об увиденном и пережитом.

Далее следует успокоить воображение, осознав, что оно в данном случае является инструментом, проецирующим ваше настоящее состояние в будущее, то есть продлевающим это отрицательное состояние. Успокоить воображение может помочь воспоминание о материалах данного текста.

Теперь при помощи ума, освобожденного из рабства памяти и воображения, можно проанализировать, чем обусловлено ваше настоящее отрицательное эмоциональное состояние. Вы обнаружите, что оно было вызвано все теми же памятью и воображением!

Возможно, осталось еще и отрицательное «энергетическое» состояние: хотя нападения во сне носят, как правило, витальный характер, общее отрицательное состояние нередко «детонирует» на энергетику. В этом случае возможны три варианта. При достаточно развитом уровне концентрации внимания можно воспользоваться обычной концентративной защитой. Можно сплясать «танец победы», принять холодный душ, сделать зарядку и т. д. А можно, воспользовавшись случаем, понаблюдать за тонкими энергетическими процессами повышения тонуса, притока сил и другими восстановительными ощущениями.

О преимуществах «защиты после сна» говорит тот факт, что обычный человек во сне неосознателен и в любом случае осознает нападение лишь по пробуждении. О нападении же можно говорить лишь тогда, когда вы его осознаете. Если во сне имело место какое-либо отрицательное «событие», которое вы расцениваете не в качестве нападения, а в качестве кошмара, то это событие не может завладеть вашим воображением и, таким образом, причинить вам какой-либо вред. Устанавливающее в психике отрицательную доминанту воображение подключается лишь в момент осознания того, что это был «не просто кошмар».

Поэтому если в момент пробуждения или после него вы решаете по какой-либо причине, что был «не просто кошмар», а что на вас было совершено нападение, то вам следует воспользоваться защитой так, как если бы нападение было совершено не во сне, а наяву. Запомните раз и навсегда: значим лишь тот момент, в который происходит осознание нападения. Именно в этот момент нападение происходит. Только осознание дает нападению возможность осуществиться, осознание — это своеобразная «антизащита».

И в то же время оно составляет необходимое условие всякой защиты. Именно осознание обуславливает как «защиту», так и «нападение», все это становится возможным исключительно благодаря осознанию. Оно создает условия как для того, так и для другого, наблюдает и то, и другое или что-то одно, или не наблюдает. Оно может вовлекаться и в то, и в другое, или в одно из них, или не вовлекаться вовсе. Осознание — Хозяин, Мастер, который зачастую не осознает своего мастерства. Мастерство осознания лишает смысла всякую защиту. Осознание — это именно антизащита.

## 20. АНТИЗАЩИТА.

Антизащита прямо противоположна «абсолютной защите» — принципиальному неверию в патогенную систему верований. Но, как указывалось в первой главе, нет системы верований патогенных от начала и до конца. Системы верований могут быть патогенными в каких-то своих частичных аспектах. В то же время мы не можем частично отрицать систему верований: мы можем отрицать ее только полностью — во всех ее непатогенных аспектах.

Однако подумайте, ведь межличностные взаимодействия в форме психического нападения и «психической защиты» — это такая частность, такой пустяк, такая мелочь по сравнению с теми перспективами, которые раскрывает перед нами биопольная система верований, что отказаться от этих перспектив из страха быть инволютированным — все равно, что менять право первородства на чечевичную похлебку.

Ведь то, что мореплавание чревато кораблекрушениями, вовсе не значит, что нужно от него отказаться. Нужно совершенствовать мастерство навигации. И то, что успех «психических нападений» обусловлен нашим разнузданным воображением — вовсе не значит, что нам надо стать полностью лишеными воображения истуканами, «защищенными по гроб жизни». Нужно совершенствовать присущую нам в зародыше способность осознавать, что с нами происходит.

«Защита — это сопротивление», — говорит Кришнамурти — «сопротивление же устраняет понимание». (См. Кришнамурти Дж. Проблемы жизни, т. 1). Антизащита — это готовность опытно пережить любые возможности, предоставляемые данной системой верований. Она приносит плоды, однако плоды совсем иного рода, чем, скажем, «витальное айкидо». Ее задача состоит вовсе не в том, чтобы «энергетически облапошить» незадачливого индуктора с его же собственной помощью. Она не имеет ничего общего ни с конфронтацией, ни со всепрощением. Благодаря антизащите перцепиент обретает понимание происходящего и самого себя.

Итак, применяя антизащиту в случае энергетического нападения, то есть полностью раскрывая себя «энергетической ситуации», но не вовлекаясь в нее витально и ментально, мы обретаем полноту понимания ситуации. Применяя антизащиту в случае витальных и ментальных нападений, мы обретаем полноту понимания этих частей своего состава во всей их специфике, слабых местах, пробоях и заусеницах, мы видим, в чем наша слабость.

Мы видим это гораздо лучше, чем если бы попытались разобраться в этом сами, ведь в каждом из нас существует подсознательная тенденция к потаканию своим «маленьким слабостям». Во время нападения же «противник» нам их безжалостно показывает. Поняв, какое это большое счастье и удача — подвергнуться нападению — вы поймете, почему «воин жаждет поражения» и ищет «достойного противника». То, что не убивает нас, делает сильнее.

Как выработать антизащиту? Резонный вопрос, поскольку для того, чтобы воспользоваться антизащитой, нужно ее сперва выработать. Ибо нам лишь кажется, что мы обладаем осознанием, в действительности же, разомлев в теплых лучах памяти и воображения, движемся по жизни на «автопилоте» стереотипных реакций и не осознаем почти ничего — даже образов памяти и воображения. Попробуйте в экспериментальных целях соотнести только что сказанное со своим осознанием. Попытайтесь вспомнить, когда вы в последний раз что-то осознали?.. Много ли вы ОСОЗНАЛИ только что?... Попытайтесь осознать хоть что-нибудь в окружающей обстановке... Ну, для начала хватит.

Развитие самосознания основано на методе так называемого «некритического самонаблюдения», то есть, безаналитического наблюдения своих внешних и внутренних реакций на среду в повседневной жизни без ободрения и осуждения своих внешних и внутренних реакций, без разделения их на «правильные» и «неправильные». (См. об этом: Бенджамин Г. Основы самопознания; Успенский П. Д. Четвертый путь; Ноколл М. Психологические комментарии к учению Гурджиева и Успенского). Для того, чтобы наблюдать свои проявления, нам потребуется разотождествиться с ними.

В контексте антизащиты речь идет о способности разотождествиться с тремя вышеупомянутыми «оболочками» (по крайней мере, с двумя «крайними» из них — энергетической и витальной) невовлеченно наблюдая свои эмоции — радость, печаль, гнев, страсть и т. д. и свое тоническое состояние — усталость, бодрость, напряженность, апатию и т. д. Все это мое, но это не Я. А кто Я? Скажем так... Я — это осознание. Итак: антизащита, осознание. Хозяин, Мастер, Я, мастерство осознания, — любопытная получается цепочка.

План отработки антизащиты приблизительно таков:

1. Необходимо разотождествлять в случае необходимости свое тоническое и эмоциональное состояние, то есть обрести способность брать под сознательный контроль автоматический процесс их взаимообусловленности.

2. Необходимо научиться разотождествлять в случае необходимости свои эмоции и мысли, то есть обрести аналогичную способность и в данной сфере. Здесь подчеркнуто «в случае необходимости», потому что нет никакого греха в отождествлении: просто вы должны уметь разотождествляться. Хроническое же, неконтролируемое разотождествление называется «шизофренией», и от нее Боже вас упаси.

Далее, отработка антизащиты должна проводиться вовсе не в критических ситуациях «психических нападений». Несколько «острых опытов», конечно, помогут выявить степень своей не разотождествленности с «оболочками», со всей наглядностью покажут основные задачи будущей работы с осознанием.

Разумеется, выработка антизащиты — это лишь один из частных случаев «прикладного» развития осознания. Поскольку мы есть и продолжаем быть, то нам не остается ничего другого, кроме как продолжать осознавать наше бытие. Развивается наше бытие — развивается и сознание. Осознанно тоже можно развивать, в этом случае, говорят, будет развиваться и бытие. Процесс развития осознания (сознательности), сознания (сферы осознаваемости бытия) и самосознания, ведущий к сплавлению этих трех в одно, называется йогой (См. Владимирский А. Йога, психиатрия и конструктивная психология. 1983 г. — В приложении к русскому переводу книги Гарри Бенджамина. Основы самопознания). Очевидно, в процесс такого развития неосознанно вовлечено все человечество. В нашу же задачу входит сознательно развивать осознание, то есть, сознательно «заниматься» йогой.

Впрочем, «Йогой» это называть не обязательно... Итак, осознание (назовем его «антизащитой») — что, Впрочем, тоже не обязательно, следует развивать не в патологических условиях «психических нападений», а в нормальных условиях повседневной жизнедеятельности, наблюдая работу «оболочек» в бытовых ситуациях и в контактах с «обычными» людьми — положительных, отрицательных и нейтральных. «Нападения» же следует рассматривать лишь в качестве тестовых ситуаций — «экзаменов» на разотождествленность.



## 21. ЗАЩИТА В ПРЕДГАЛЛЮЦИНАТОРНЫХ СИТУАЦИЯХ

Как уже говорилось, галлюцинации представляют собой неконтролируемое проникновение астрального плана («мира сновидений») на физический план. Галлюцинаторные образы, конечно, вовсе не обязательно являются в результате психического нападения, однако в исключительно редких случаях могут иметь и такую природу. Это очень коварная форма нападения: цель ее заключается в том, чтобы восстановить против человека его социальное окружение. Галлюцинирующий перципиент, как правило, проявляет черты неадекватного поведения, в результате чего подвергается более или менее длительной изоляции в сумасшедшем доме. А как свидетелям очевидцы, по сравнению с испытаниями, выпадающими на долю перципиента в этом заведении, все психические нападения — детский лепет.

Различают два этапа неконтролируемого проникновения астрального плана на физический: 1. Этап «утонышения завесы, разделяющей эти два мира и 2. Этап «разрыва завесы», сопровождающегося выходом астральных форм и сущностей в сферу восприятия физического мира. «Утонышение завесы» может происходить без последующего разрыва, а «разрыв» завесы без предшествующего утонышения.

Утонышение завесы вызывает у перципиента ощущение какого-то незримого присутствия. Перципиент чувствует, что он превратится в объект наблюдения со стороны сущностей, безмолвно стоящих у самой черты, разделяющей наш мир и мир сновидений. Предчувствия перципиента могут подкрепляться и различными двигательными явлениями в периферическом поле зрения.

В преобладающем большинстве случаев ощущение незримого присутствия сопровождается чувством беспредметного страха, то есть страха, для которого отсутствуют какие-либо конкретные объективные причины. В чувстве беспредметного страха, как будет показано ниже, нет ничего плохого. Однако иногда беспредметный страх перерастает в беспредметную панику, которая сопровождается неадекватными формами поведения, что служит поводом для госпитализации перципиента.

Эффективная борьба с паникой невозможна без осознания происходящего и понимания его механизмов. Однако задача эта затруднена по той причине, что люди, как правило, боятся бояться, Расценивая страх перед «незримым присутствием» как явление того

же порядка, что и «детский» страх темноты, они пытаются поскорее подавить эти малоприятные и «недостойные мужчины» ощущения, лишая себя тем самым возможности понять, что с ними происходит.

Действительно, темнота и «незримое присутствие» — ситуации аналогичные. И в первом, и во втором случае отсутствует сенсорный (чувственный) материал для так называемого «опережающего отражения» действительности, этого «событийного радара», благодаря которому человека не так-то легко застать врасплох.

«Беспредметный страх» — это естественная реакция живого организма на сенсорно непрогнозируемую ситуацию (СНС), то есть ситуацию, в которой отсутствует объективная возможность прогнозировать развитие событий и применять имеющиеся на подхвате стереотипы двигательных реакций. При этом восприятие и поведение как бы снимаются с «автопилота» и переводятся на «ручное управление»: СНС ставит организм перед необходимостью постоянно быть готовым сразу ко всему.

Происходит экстренная автоматическая мобилизация всех энергетических ресурсов и тело превращается в туго сжатую пружину, готовую в любой момент автоматически разрядиться в любом направлении, которое может потребовать ситуация. Такое состояние тела, готового к любому и немедленному действию, субъективно переживается как чувство беспредметного страха.

Специфика этой «субъективной составляющей» рассмотренного выше психофизиологического состояния человека определяется отчаянными попытками УМА также быть готовым ко всему. Дело в том, что нетренированный ум неспособен быть готовым к какому-либо действию (тем более быть готовым ко всему), — он способен лишь действовать, причем действовать беспорядочно. И если в ординарных ситуациях эта беспорядочность движется по упорядоченным руслам стереотипов, то в СНС она становится очевидной.

Будучи лишенным объективной основы для прогнозирования, и будучи в то же самое время неспособным остановиться, исчезнуть, передав бразды правления непосредственному восприятию, ум разворачивает лихорадочную безосновательную прогностическую деятельность, молниеносно моделируя массу вариантов «развязки» ситуации. Поскольку же всякая СНС таит в себе угрозу для выживания, она «взрывается» самые глубинные, архаические слои психики. По принципу «тяжело в науке — легко в бою» ум готовит тело к худшему. Тут тебе и казаки-разбойники, и серые волки, и черные маги, и «существа мрака», и весь астральный набор.

Если же дрожащий палец ума нажмет нечаянно на спусковой крючок тела (который должна была нажать сама ситуация), то может произойти пробой умственной беспорядочности на двигательную сферу. Состояние, в котором беспорядочность охватывает как интеллектуальный, так и двигательный аппарат человека, называется паникой.

Попадая в СНС, обычный современный человек легко впадает в панику: жизнь его бедна подобными ситуациями, и у него практически отсутствует опыт порождаемого ими глубокого страха, он не умеет бояться. Для обретения такого умения один только интроспективный анализ недостаточен; для обретения его необходимо почаще попадать в СНС, попадать не в качестве невольной жертвы, а в качестве сознательного участника. Таким образом, речь идет об экспериментальной работе со страхом.

Идеальная экспериментальная ситуация, моделирующая ощущение «незримого присутствия», — это одинокая прогулка в густом лиственном лесу безлунной ветреной ночью. Данная ситуация позволяет достичь подлинно беспредметного страха, поскольку в наших лесах отсутствуют хищники, питающиеся человеческим мясом, а преступные элементы в указанное время суток предпочитают более комфортную среду.

Итак, «победить» страх такого рода невозможно, — это естественное состояние организма в СНС. Однако, если не бояться этого самого энергетического из доступных организму состояний, то его можно использовать для различных целей. Надо сказать, что воспользоваться энергией страха очень трудно, поскольку он, подобно цепной реакции, моментально распространяется из «энергетической» на все остальные «оболочки» и сам, так сказать, пользуется ими. Задача же состоит в том, чтобы локализовать его в границах «энергетики». Локализованный таким образом страх превращается в нечто управляемой термоядерной реакции и может служить источником неисчерпаемой энергии.

Ключ к искомой локализации лежит в самой глубокой из охваченной страхом оболочек — ментальной. Нейтрализовать ее обусловленную беспредметным страхом активность невозможно ни подавлением. (Как тебе не стыдно, взрослый ведь человек и т.д.), ни уговорами (Все бандиты давно уже спят и т. д.). Необходимо добиться положительного усилия в требуемом направлении от самого

интеллекта, а именно — интеллектуального согласия на то, что произойдет. Ум перестает сопротивляться будущему и дает на него согласие: пусть «это» произойдет, чем бы оно ни было. (Это согласие подобно внутреннему согласию участника спаринга быть битым, если он того достоин; он сознательно отказывается от прогнозирования ситуации, освобождаясь тем самым и от «задаваемых» ею моделей поведения («защита» — «нападение»). Человек, согласный быть битым, более не защищается и не нападает, но именно принимает участие в некотором взаимодействии, рассматриваемом внешними наблюдателями в качестве «схватки». Опытные бойцы говорят, что это Внутреннее согласие составляет первый шаг к подлинному мастерству во взаимодействиях такого типа: здесь побеждает не имеющий воли к победе). Тем самым ум, у которого выбита из под ног почва для прогнозирования, прекращает «бой с тенью», и, подобно телу, изъясняет подлинную готовность участвовать в том, что произойдет (если оно произойдет). Это очень освобождающая форма согласия. Она сопровождается автоматической остановкой ментального потока, резким прояснением восприятия происходящего, положительным эмоциональным всплеском и чисто физическим ощущением спада напряжения — «будто гора с плеч».

Такое согласие — труднодостижимый, по совершенно необходимый этап, лишь по прохождении которого начинается собственно «энергетическая» работа. Энтузиастов, впрочем, следует предупредить и против слепого увлечения страхом. Страх повышает только муладхарный тонус, тема же «психоэнергетических преобразований» выходит за рамки нашего рассмотрения. Кроме того, для «энергетической» работы со страхом нужна соответствующая «общеенергетическая» подготовка (прочистка каналов и т. д.), способность активно восстанавливать равновесие во внутренней среде организма, — в противном случае такая работа чревата всякого рода физическими расстройствами. Не следует забывать, что энергетическая мобилизация организма в СНС сопровождается гормональной бурей, для нейтрализации которой от организма требуется дополнительные специальные усилия.

Однако для целей профилактики неадекватных форм поведения, связанных с «утонышением завесы», между нашим миром и миром сновидений, описанный этап работы со страхом является не только необходимым, но и достаточным. Вместе с тем, значение его не

исчерпывается столь узкими прикладными задачами: ведь сама наша жизнь представляет по существу непрогнозируемую ситуацию более высокого порядка, — ситуацию, в которой наш обычный (событийный радар» подобен посоху слепца. Осознание факта непрогнозируемости нашей жизни поможет нам осознать и наш глубинный беспредельный страх перед завтрашним днем, а также примитивность наших попыток заглянуть в этот страх. Осознание же — единственный путь к избавлению.

## 22. ЗАЩИТА В ГАЛЛЮЦИНАТОРНЫХ СИТУАЦИЯХ

По мере «утонышения завесы», разделяющей физический и астральный миры, наблюдается активизация смутных зрительных образов в периферическом поле зрения; с «разрывом завесы» астральные формы и сущности перемещаются из периферического поля зрения в центральное, то есть полностью проникают в сферу восприятия физического мира.

Защита в случае проникновения астральных форм и сущностей на физический план (не имеет значения, произошло это в результате психического нападения или нет) ничем не отличается от защиты в случае сознательного выхода в астрал, поскольку астральные формы, вторгаясь в область восприятия физического плана, не смешиваются с ним и сохраняют описанную выше специфику астрального плана. (См. гл. 18). Однако ситуация сознательного выхода в астрал в корне отличается от ситуации с проникновением астральных форм на физический план.

Если в первой ситуации человек, как правило, контролирует в значительной степени себя, то вторая ситуация оказывается для человека неподконтрольной, напоминая тем самым ситуацию непроизвольного астрального выхода, то есть, сновидения, в котором человек не осознает, что все это ему только снится. Поэтому астральной защитой в интересующей нас ситуации можно воспользоваться лишь в том случае, если превратить ее из неконтролируемой в контролируемую, «осознать себя во сне».

Это достигается путем «подавления» вторгшихся астральных форм, — путем осознания специфики ситуации, — осознания, во-первых, того, что произошло вторжение (то есть того, что эти формы не являются частью физического мира) и, во-вторых, что вторжение произошло лишь для вас, а не для людей, находящихся с вами рядом. Первое дает возможность сохранять адекватную позицию по отношению к астральным формам (См. г. 18), а второе — сохранить адекватную позицию к непосредственному социальному окружению.

Со сложностью задачи превращения неконтролируемой ситуации в контролируемую сталкивался каждый, кто испытал состояние сильного алкогольного опьянения, в котором ситуация властвует над человеком, а не человек над ситуацией. Неконтролируемое состояние алкогольного опьянения — это сновидное состояние, до некоторой степени воспроизводящее бесконтрольность состояния

обычного сновидения. Поскольку же характерной чертой всякого психотического (в том числе и галлюцинаторного) состояния является его неконтролируемость, состояние алкогольного опьянения можно рассматривать как экспериментальный психоз и использовать его для опытного изучения механизмов неконтролируемых состояний.

Автор нашел, что состояния, оптимальные для экспериментальной работы, достигаются при помощи 40% алкоголя в дозировке 300 — 500 мл для взрослого мужчины (более низкие концентрации растягивают экспериментальную процедуру). Опыты с неконтролируемыми состояниями рекомендуется проводить не чаще одного раза в месяц в смешанной разнополой пьюще-непьющей группе. Особое внимание следует уделить выявлению неадекватности собственного поведения и неадекватности оценки ситуации, а также выявлению момента перехода из контролируемого состояния в неконтролируемое (всперальное, вестибулярные и речевые расстройства при такого рода экспериментальной работе рассматриваются как побочные эффекты и специальной фиксации не подлежат). Личные наблюдения необходимо сравнить с наблюдениями трезвых членов группы.

Высокоразвитое осознание и контроль над внутренними состояниями дают возможность адекватно прореагировать и на ситуацию, создающуюся в результате проникновения астрального плана на физический. Так, в литературе описаны случаи, когда йогины, однократно поглощавшие значительные количества опия и даже столь мощного галлюциногенного препарата, как ЛСД, продолжали вести себя так, будто ничего не произошло.

Разумеется, мы не можем судить о внутренних состояниях, переживавшихся этими йогинами; но если человек контролирует свои поступки и укладывается в рамки условного диапазона конвенциональных (общепринятых) форм поведения, то его психическое состояние не может рассматриваться как «ненормальное». О патологии можно говорить лишь в том случае, если неадекватным становится наше поведение по отношению к окружающим, если мы утрачиваем осознание того, как наши поступки выглядят с точки зрения ни о чем не подозревающих внешних наблюдателей. Кстати, попытки посвятить в свой опыт людей, не готовых принять его, также следует рассматривать в качестве неадекватного поведения.

«Мир сновидений» во всей своей полноте лишь изредка прорывается в сферу восприятия физического плана. Как правило, мы имеем дело с «изображением без звука» или со «звуком без изображения».

Голоса могут быть различно настроены к перцепиенту. Характерная особенность «враждебных» голосов состоит в том, что они активно пытаются склонить перцепиента к неадекватному действию.

Навязываемая таким путем «отрицательная информация» может облекаться в форму голосов людей, которых перцепиент любит и уважает, — друзей, близких родственников и т. д. Голоса эти стремятся заинтересовать перцепиента, втереться к нему в (сознание) доверие, вовлечь его в активный диалог, овладеть его вниманием и воображением, помрачить осознание специфики происходящего, а затем при помощи угроз, обещаний, обвинений и т. д. подчинить его поведение своей воле. Они подобны сладким песням сирен, привлекающих очарованных мореплавателей на рифы. Голоса, разумеется, далеко не всегда зловредны. Классический тому пример — «голос» (даимон) Сократа, предупреждавший его, что он не должен делать, но никогда не говоривший ему, что он должен делать.

Малейшее поползновение со стороны «голоса» навязать перцепиенту свою волю или мнение служит верным «индикатором зловредности», причем индикатор может сработать в любой момент. Как правило, это происходит, едва лишь голосу удалось «заговорить» перцепиента, утратившего бдительность. Более того, перцепиента, утратившего бдительность, вполне могут довести до больницы как нейтральные, так и доброжелательные голоса. Действительно, вид человека, который с помутившимся взором и выразительной жестикой беседует с невидимым собеседником, приводит окружающих к вполне естественной мысли, что этому парню не мешает подлечиться.

Голоса поистине непредсказуемы в своих намерениях, поэтому значение приобретает способность к самоконтролю, неусыпному осознанию специфики ситуации. Ни в коем случае не следует забывать, что, будучи порождениями астрального мира, голоса неспособны воздействовать на нас иначе, кроме как через воображение. Наблюдать за их попытками, убедить нас в своем всемогуществе (и тем самым вовлечь в свою игру) довольно любопытно. Что характерно, голоса используют при этом известный пропагандистский прием: «Если вы хотите сделать ложь истиной, повторяйте ее почаще».

Для страха перед голосами нет никаких причин: в них нет ничего дурного, за исключением того, что они упорно пытаются манипулировать нами, то есть пытаются заставить нас реагировать на



себя определенным образом — эмоциональным или поведенческим. В манипуляции как таковой нет ничего дурного — это неявный принцип «нормальных» межличностных отношений. Однако в случае с «враждебными» голосами мы сталкиваемся с патологической, доведенной до абсурда, жадой «власти ради власти» над объектом манипуляции, — власти, способной принудить его демонстрировать неадекватные формы поведения.

Говорят, что враждебные голоса обладают огромной силой внушения, противостоять которой очень трудно. Но чем обусловлена эта сила? Голоса появляются внезапно и застигают перцепиента врасплох: он к «такому» не готов. Он не соображает, что происходит и совершенно не осведомлен о своих «правах и обязанностях» в связи с происходящим. Благодаря этому его попросту обманывают. Используя фактор неожиданности, а также экстраординарность ситуации и растерянность перцепиента, голоса с чисто цыганской методичностью приступают к откровенному вымогательству неадекватности. Эти бесплотные признаки грозят, требуют и обещают с искренним жаром сердца, нимало не заботясь о том, что не в состоянии причинить нам какой-либо вред, что мы ничего им не должны, а они, в свою очередь, ничего не могут нам дать. Короче говоря, голоса берут перцепиента «на испуг» — в этом и заключается вся сила их внушения.

Апеллируя к возбужденному воображению перцепиента, голоса неприкрыто пытаются добиться от него очевидной неадекватности. Защита против такой патологической манипуляции со стороны голосов, ведущей к явной неадекватности поведения перцепиента, основана на опыте осознания механизмов нормальной манипуляции, которая исходит от непосредственного социального окружения перцепиента и ведет к «конвенциональным неадекватностям» в его поведении, то есть, неадекватностям, не выходящим за рамки общепринятой нормы, но нежелательным для него лично.

Не поддаваться на откровенную «патологическую манипуляцию» голосов трудно лишь от того, что она непривычна и шокирует своим апломбом. Не поддаваться на «нормальную манипуляцию» окружающих гораздо труднее: она слишком привычна и, проникая в нашу плоть и кровь, совершенно незаметна.

Мы привыкли рассматривать в качестве манипуляции лишь особо нарочитые и беспардонные попытки одного человека («мага») оперировать поведением и восприятием другого человека («жертвы»). (См. № 20. Блеск и нищета магов. 1980.).

Если же человек, скажем, попросту оскорбляет нас (и если мы при этом оскорбляемся), то, мы не ощущаем никакой манипуляции с его стороны, мы ощущаем лишь свои отрицательные эмоции. Мы видим только то, что он плохой, что он сделал нам плохо (обижает, не уважает и т. д.), — и нам почти никогда не приходит в голову, что это ведь мы реагируем на него, что мы пляшем под его дудку, что мы переживаем навязанные им ненужные нам («неадекватные») состояния или даже, возможно, совершаем какие-то ненужные нам поступки весьма сомнительной адекватности. Достаточно пронаблюдать схватку какой-нибудь пиратствующей старушки с желторотой молодежью в общественном транспорте, чтобы понять, о чем идет речь.

Манипуляция имеет место всякий раз, когда человек вовлекается в какие-то нежелательные для себя состояния или действия. По своей воле человек ни во что подобное вовлекаться не станет, и если это произошло, значит, он на что-то купился, на что-то клюнул, значит, произошла манипуляция — вне зависимости от того, насколько поймавший его рыбак манипулятор был сознателен в своих целях и средствах.

На что же мы покупаемся? Всяк покупается на своё (в основном люди, конечно, покупаются на собственную важность. Играя на чувстве нашей важности, мы вытворяем друг с другом все, что угодно, — в том числе ввергаем в «ад» и возносим в «рай»). Это тема особого разговора. Пытаясь обрести «неуязвимость» от ненужных реакций в обычных социальных контактах (на работе, дома, в сфере обслуживания и т. д.), каждый обнаружит в себе те струны, на которых играют его ближние. Обнаружит он также, что «неуязвимость» обретается благодаря лечению причин «уязвимости», а не ее симптомов. Практика такого рода создает в том числе устойчивый иммунитет против «патологической манипуляции» со стороны «враждебных голосов».

Итак, если галлюцинаторная ситуация находится под контролем, то из патологической она превращается в экспериментальную. Вам выпала неслыханная удача исследовать астральный мир наяву! Если вы разотождествлены с ситуацией и осознали специфику происходящего, вы вполне можете вступить со вторгшимися астральными формами и сущностями в контакт. Обычная ошибка, совершаемая при этом, заключается в попытке вступить с ними в контакт на физическом плане.

Такие попытки являются неадекватными не только с точки зрения окружающих, но и по сути. Как указывалось, вторгаясь на физический план, астральные проекции сохраняют свою специфику, то есть продолжают оставаться порождениями мира воображения. Поэтому и вступать с ними в контакт имеет смысл лишь посредством воображения. Например, вовсе не обязательно обращаться к астральным сущностям вслух — вполне достаточно делать это в уме, про себя, так сказать, телепатически.

Ранее уже говорилось, что попытки голосов указывать перцепиенту, что он должен делать, представляют собою верный признак «зловредности» астральных сущностей, которым принадлежат данные голоса. Этот признак, однако, справедлив лишь для тех случаев, когда голос сам предлагает свои услуги. Если же воля к общению исходит от перцепиента, если он задает голосам вопросы, то в оценке их ответов ему следует полагаться на собственное разумение.

Искренне и глубоко вопрошающий может выйти на контакт с так называемым «астральным учителем» — персонифицированной проекцией интуитивной сферы на «гиперлогографический астральный экран» — и получать через этот канал весьма ценную информацию (Имеется в виду надсознательные области творческой обработки информации, персонифицируемые в йогической традиции в лице Ишвары, «Учителя Учителей». Подробнее об этом см. ПВОТЧ в «На подступах к Лакаята Йоге».).

В отличие от других голосов, астральный учитель говорит лишь тогда, когда мы к нему обращаемся, и лишь о том, о чем мы у него спрашиваем. Иногда вместо прямого ответа нам может быть предъявлено требование совершить некоторое действие или серию действий, не вполне обычных с точки зрения здравого смысла (и внешнего наблюдателя), — действий, которые якобы и могут дать ответ на наш вопрос.

Обычно это действия, связанные с так называемым «сверхусилием»; непосредственная их задача заключается в том, чтобы сделать наше, очевидно, и без того измененное состояние сознания еще более измененным.

Если требуемые действия не содержат угрозы целостности и здоровью организма, их следует выполнять, прежде всего, в тестовых целях: если научения, частью которых являются и данные действия, исходят от астрального учителя, а не от какого-то маскирующегося

под него «астрального шутника», то в результате их выполнения мы сами неожиданным образом действительно получаем ответ на наш вопрос. Однако по вполне понятным причинам подобными экспериментами рекомендуется заниматься в полном уединении.

Сознательная работа с галлюцинаторными ситуациями — очень интересная сфера Исследований и всем, кому данная сфера исследований доступна, автор может лишь от души пожелать успеха.

# ПИСЬМА

## ГУРУ ВАР АВЕРА

(Аверьянов В. С.)

# К ВОПРОСУ О ДОЛГОЖИТЕЛЬНОСТИ КИТАЙСКИХ КАРАТЭКОВ ИЗ ШАОЛИНЯ, СОВПАДЕНИЕ ИХ МЕТОДИК РЕАЛИЗАЦИИ С ПОДХОДАМИ К ТЕМЕ «ВЕЧНОЙ МОЛОДОСТИ» ИНДИЙСКИХ ЙОГОВ И ЕВРОПЕЙСКИХ МАСОНОВ, ОПИСАНИЕ 15ЧАКОРНОЙ АХАРАТНОЙ СУПРАСИСТЕМЫ, СКРЫТОЙ В ЧЕЛОВЕКЕ, И КОНКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ ЕЕ РАЗВИТИЯ, ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ ФУНДАМЕНТОМ ДОЛГОЖИТЕЛЬНОСТИ — ЛИЧНО ОФОРМЛЕННОГО БЕССМЕРТИЯ

(Конфиденциальная справка для П. Б. и В. П.)

Конечно, несколько странно писать о проблеме личного, подхода к долгожительству и момент, когда вся человеческая цивилизация может через год-два рухнуть в пожарищах всемирного ядерного конфликта — его не переживут даже супер здоровые люди. Однако в этой теме заложено много побочных проблем, прямо и косвенно влияющих на международную политику, и поэтому, я рискну... Поскольку справка «конфиденциальная», излагать тему я буду кратко, по сути, конспективно, предлагая за более частными разъяснениями обращаться к моему «ученому секретарю» Гульсум Ори Эмирани — Кочаковой Г. Н. или к любому из моих бывших учеников.

Внешне тема неожиданная, почти нереальная, но литературных свидетельств о ней достаточно, а в кругах В. П. — военных парапсихологов — достаточно и людей, пытающихся прямо реализовать ее, так что моя информация — только дополнение к общеизвестному, как бы взгляд на него в несколько новом ракурсе, и не более. Однако, как говорят на Руси, именно со стороны много виднее, так что академистам из системы В. П. и деятелям П. Б. будет весьма полезно познакомиться с разработками нетрадиционного йога и каратэка.

**ИСТОРИЯ ВОПРОСА.** Китайские каратэки из Шаолиньского Тибетского монастыря до недавнего времени стабильно функционировали в своем центре, живя по триста — четыреста лет, при этом умирали только «по желанию», когда начинали считать, что выполнили свою земную миссию. Долгожительство известно среди индийских йогов и европейских масонов: граф Сен-Жермен, Калиостро, Г.О.М.О., Агасфер и др. Естественно, что все это окружено туманом «поэтической экзальтации», вроде этого нет и быть не может, как и все, что касается парапсихологии, но ведь это естественно, что маги гипнотизеры и маги-долгожители испокон веку прятали свои способности от широкой публики, ибо их за эти «способности» повсеместно объявляли «слугами дьявола» и сжигали, топили, забрасывали камнями... Долгожители (ДЖИ) и короткожители (КЖИ) долго, фактически до сегодняшнего дня, не могут выработать для себя открытой линии поведения...

Откуда идут знания и способности ДЖИ? Из самых недр происхождения человечества! Я уже писал об этом, но повторю. Астральный анализ земной психосферы дает однозначное заключение: мы — земляне — произошли не естественным самозволюционным путем от некой человеко-обезьяны, нас вывели искусственно высокочивилизованные гуманоиды из соседних галактик. Однополые таррянки-амазонки убили на Земле динозавров 65 миллионов лет тому назад и завезли к нам классического Снежного Человека из Созвездия Девы как биобазу для акклиматизации. Однако первых «солнце-звездных» гуманоидов они вывели на Венере и Фаэтоне, в их планетарных магнитных полях, и уже затем начали миграцию на нашу Землю. Метисация шла преимущественно с йети, хотя иногда использовались и простые животные. Тема заселения планеты развитым видом гуманоидов была решена амазонками примерно 40 тыс. лет тому назад. И у нас все бы шло сравнительно хорошо, но уже после появления человека через Черную Дыру в центре Земли в нашу метagalктику стали выходить на суперкораблях высокоразвитые гуманоиды из под пространственного мира. У них началась форменная война с таррянками, они уничтожили базовую планету нногуманоидов Фаэтон, «закрыли» Венеру, пропуск псиэнергии через Бермудский прокол чуть не уничтожил нашу планету (погибла Атлантида), произошел Великий потоп, в это же время они подвели Луну на орбиту к Земле — раньше она была в тригоне Фаэтон — Марс — Луна. После

этого уже в мирной обстановке бермудяне, или по их самоназванию ГЕЙЗИДЯНЕ, основали себе базы на разных точках планеты с центром в Египте и занялись тоже акклиматизацией, но уже в свой лад. У них изначально было пять чакр, отсутствовали муладхара, анахата и аджна, соответственно они были более «общественные», со слабо развитым личным планом: и любили, и мыслили в категориях рода, а не индивидуума.

Семичакорные потомки амазонок были еще туповатые, но потенциально сильнее их, и гейзидяне стали их перерабатывать. Они широко практиковали личную метисацию с животными, так им было легче внедрять свой ментал в чуждую психосферу. Появились Сфинксы с глобальным человеческим мозгом по сахасраре и аджне, потом Кентавры с мозгом до манипуры, и, наконец, Сатиры, у которых мозговое поле было уже почти полностью человеческим, кроме муладхары, соответственно тело было животным лишь в копытах, да и то не всегда. При всем этом начальную метисацию гейзидяне проводили в искусственных условиях на Луне и Марсе поскольку там поле гравитации, хоть и типичное для нашей ГЕЛЕОНИИ, но во много раз легче, чем земное. С тех пор в Психосфере Земли функционируют три протомозга, с которыми можно работать, если знать о них, но которые во всех случаях на подсознательном уровне активно воздействуют на характер поведения человека. Тогда же родилась и тема, позже широко разошедшаяся среди всех племен и народов мира, что мы в основе своей исходим от того или другого животного. Увы, это не миф, и право, в этом нет ничего зазорного, более того, если человек четко знает свое тотемное животное, он может лучше контролировать свой характер, даже идеально контролировать всю сферу подсознательного, которая в свое время так ошеломила Фрейда и его последователей, психоаналитиков, своей полной противоречивостью и неуправляемостью.

В результате второй эволюционной волны человечество раскололось, Остались и чистые Амазониды и полукровки, чистые Тотемиды и их самые разные модификации, остались «посвященные» народы, живущие, как и их Божественные прародители, на пяти чакрах и потому говорящие о своей избранности, а рядом с ними стали жить колонии действительно «знающих», тех, которые объединяли все вариации земного чакротворчества и потому были значительно гармоничны, самоконтрольны и жили так долго, что их вполне можно было бы называть бессмертными.



Кроме личных и социальных противоречий, между ДЖИ и КЖИ возникли противоречия и чисто парапсихологического общеглобального радиуса, точнее, даже галактического масштаба. Человечество, энергетически плохо сбалансированное, быстро набирает биомассу, а малочисленные ДЖИ не в состоянии как-то действенно воздействовать на точки противоречий между не осознающими себя потомками Таррянок и Гейзидян, к которым еще присоединился иногалактический Шива — гуманоид гермафродитического типа.

КЖИ духовно и энергетически развиваются на общем поле Земли, Солнца, нашгалии Орильны, нашей Буагирии и общего АТМАНА, для них создаются религиозные и открытые энергетические движения, их АХАРАТЫ строятся на токе супраэнергии сверху. ДЖИ слишком многознающие и слишком до сих пор связаны с нашими прародителями, они изначально питаются их энергетикой; это сытно и привычно, но впереди у них свой дамоклов меч, который вот-вот оборвется: им надо расти, а им мешают естественные земляне с гравитацией солнца, они пыжаться, строят силовую ахарату снизу, но она у них постоянно ломается сверху, поскольку одной силой нашего мироздания не взять, Им бы, то есть ДЖИ, перестроиться, начать, как и КЖИ, отражать в себе гравиструктуру нашей Галактики, но им страшно отказаться от своего долгожительства, которое они естественно потеряют в момент перестройки своего астрального тела, вот они и тянут свою бесперспективную лямку, по большому счету не живя сами и не давая жить другим. В мире существует две колонии Силowych Ахаратиков-долгожителей, первая связана и как-то контролируется Верховным Раввинатом, вторая функционирует в Тибете на буддийско-даосистском конгломерате подвижников, первая идет из подпространства и упирается через Марс и Сириус, вторая идет Ингалтарии через Венеру, частично через Фазтон-Дайю, на созвездие Ориона, далее в созвездие Девы и замыкается уже по осознанному каналу на галактику Таррянок. То есть у нас на Земле есть долгожители двух астральных типов, они враждуют между собой, вовлекая в эту вражду простых людей КЖИ, накачивают в планетарную психосферу от своих прародителей структурно чуждую нам биоэнергетику, поскольку мы, обычные земляне, уже полностью адаптировались для «естественной» жизни под нашим Солнцем, и только задыхаемся и болеем от слишком обильной заботы наших старших родственников.

В наше время отдельные долгожители работают в системах военных парапсихологов и разведок разных стран мира. Конечно, я повторяю, знания у них есть, но у них нет объективной возможности правильно использовать эти знания. Они демонстрируют определенные парапсихические феномены, в какой-то степени даже потрясают государственные комиссии, составленные, как понятно, из несведущих КЖИ, но все это принципиально не решает и не может решить насущных проблем Земли. КЖИ должны создать свою Высшую Парапсихическую Школу и через нее решить и свои личные дела, и помочь долгожителям выйти на просторы Вселенной из их патологического силового тупика...

оптимальная чакорная организация человека. Классическая древняя индийская йога дает описание семи чакр, это было правильно — в свое время. Сегодня работать с семью чакрами совершенно бесперспективно и с точки зрения здоровья, и с точки зрения развития у себя парапсихических способностей — СИДДХ, причем такого ранга, чтобы ими можно было помогать людям в общеглобальном масштабе.

Сегодня человеческие сыны и дочери так переплелись этнографически, что разные чакорные модификации изолированных групп слились в Земной психосфере воедино, родилась, или, лучше сказать, начала выкристаллизовываться новая чакорная ахарата человека будущего, в ней не пять и не семь, а пятнадцать нервно-энергетических узлов, генерирующих и собирающих энергетику. Даю их описание по порядку сверху вниз, только еще отмечу, что даже всезнающие долгожители не всегда справляются с работой со всеми чакрами, однако простым КЖИ эта методология может дать очень многое — ведь КЖИ, как мы уже отмечали, внутренне свободны для любого дела, для любой самоперестройки.

Первая чакра БРАХМОЛАЯ, она не воплощена в теле, собирается биоэнергетическим сансовым сгустком в центре над головой, однако, если она от природы сильная, то она «вытягивает» вверх череп в этом месте, и там образуется костяной вырост — по нему у некоторых народов определяются «святые», что отчасти верно, в европейской оккультной традиции этот вырост называют «мистической шишкой». Итак, БРАХМОЛАЯ, она собирается волей и желанием медитатора, по ней осуществляется «эгрегорное общепсихосферное мышление», в отличии от бытового, утилитарного, протекающего на более низких планах (аджне, вишудхе).

Вторая чакра САХАСРАРА (т. н. — традиционное название) — тысячалепестковый лотос, чакра вне интеллектуального освоения, вживания в космические миры и субстанции, открывается она или полным отключением нижнего сознания — умерщвлением самобытия традиционный подход древней йоги, или четкой интеллектуальной заданностью по БРАХМОЛАЕ на конкретный космический объект (наша современная методика, очень действенная, изложенная в принципах БУАГИР-МЕДИТАЦИИ). Располагается она на темени, как ее и описывают в йогических трактатах древности.

Третья чакра ПАРХА, как и все чакры, расположена по осевому каналу тела человека — АХАРАТЕ, то есть под сахасрарой на уровне кромки лба. Очень эзотермическая чакра, т. е., кто работает с ней, считают себя «владыками мира», и не без оснований. Пропустить через нее санс-поле сверху вниз можно только сбалансировав на этом плане мозга работу обеих полушарий. В левый отдел полушария концентрированно нагнетается мысль, что йог (просто ищущие КЖИ) подчиняет себе волевые аджна-центры Тигра и Дракона — гигантской водяной змеи (реальное животное), тем самым он подчиняет себе в астрале всех «тотемных землян» более слабого происхождения — от собак, быков, лошадей и т. п., потом он эту энергетику замыкает на Эфирное, магнитосферное тело Венеры и доводит омысление до Ориона, после чего делает усилие и перекрывает «тигро-драконской» волей обмен биоэнергетикой китайских каратэков ранга ДЖИ с их протоастралом, тем самым лишая их возможности безраздельно манипулировать своей психикой, а в дальнейшем и психикой своих соплеменников. То же самое йог делает и с адептами Раввината ранга ДЖИ по правому полушарию, помещает туда волевой ментально-астральный блок Змеи и Ястреба (тотем египетских фараонов), смыкает его с Марсом и Сириусом и все возвращает назад на Землю под своим волевым контролем. В результате этот подсахасрарный отдел мозга которым безраздельно многие тысячелетия владели ДЖИ, становится достоянием и простого человека, он может начать концентрированно собирать в себе высоковибрационную космоэнергетику, не боясь, что однажды придут ДЖИ-дяди и отнимут у него все, не спросив.

Четвертая чакра АДЖНА (т. н.) — располагается на уровне центра лба, создает в человеке волевой ментал для обычной жизни, если встречаются личные трудности в ее раскрытии до свободной генерации, то можно поискать тип животного, чья воля перебила

вам самоконцентрацию, обычно это собака, мысленно убейте ее или прогоните, — что вам более свойственно, то и делайте, — но избавьтесь от накладки и спокойно идите дальше: каждый человек имеет право на самостоятельную волевою реализацию, иначе он не сможет следовать своему Высшему Предначертанию, правильно развивать свою карму.

Пятая чакра АЖВИРА, в центре верхнего начала шеи, осуществляет акты спонтанного «неосознанного» мышления, активно работает в стрессовых ситуациях, но далеко не всегда верно, ибо, как правило, не контролируется, за исключением каратэков высокого дана и старых йогов, которые ее просто отключают. АЖВИРА расходящимся пучком сансканалов связана с ушными раковинами, которые работают как «родовые резонаторы», осуществляя нашу подсознательную связь с ближайшим окружением родственников и знакомых по уровню простых эмоциональных реакций. При саморазвитии это может мешать, родственники будут сбивать йогу концентрации, если он не перекроет ушные раковины, это надо делать (в нужное время), а иногда, наоборот, замыкая свои УШРЕЗЫ на окружение, йог легко вступает с ним в, эмоциональный, а потом и в телепатический контакт; если АЖВИРА открывается достаточно широко, то йог достигает при этом ПСИХОСФЕРНОГО САМАДХИ, сверхсознания, дающего информацию о всех субъектах и объектах, попавших в радиус расширения ментального поля, теоретически так можно охватить всю планету через бесконечную цепочку ушных резонаторов людей, поэтому на Востоке иногда изображают подвижников с большими ушами — это говорит о его высоком уровне проникновения в природу других людей.

Шестая чакра ВИШУДХА, середина шеи, центр эфирного тела земли; чтобы она работала ритмично, надо концентрировать на этой точке мысль, что вы погрузились в протоядро земли, когда еще не было ни ее материального, ни астрального тела, изучения при этом идут очень тонкие, сразу пронизывают все тело, в результате чего гармонизируется работа астральных и ментальных структур через общую физиологию.

Седьмая чакра СЕЛМА, в основании шеи, на уровне ключной ямки. В неосознанном режиме этот центр выкачивает из нас энергетику в пользу Луны и Марса, ДЖИ это знают и волевой концентрацией, только для себя, возвращают часть утечки назад; теперь это могут делать

и наши «темные КЖИ», надо сконцентрироваться на теме эфирного тела Луны — Марса — Дайи и соединиться с ним, это нетрудно, ибо оно в нас отражено от рождения человечества (мы помним, что первые опыты метисации бермудяне-гейзиды проводили на Луне и Марсе).

Восьмая чакра АНАХАТА (т. н.) расположена в центре груди, чакра любви к частному индивидууму раскрывается Возвышенной расслабленностью, принятием всех живых существ с их изначальным правом на существование.

Девятая чакра СУРЬЯДЖИВА, в центре солнечного сплетения, астрально-энергетический аккумулятор человека, создается на замыкании верхних солнечных и нижних земных санс-гравитацией, янь и инь, энергетики осознанного АДИБУДДЫ и неосознанной МАХАМАЙИ, однажды создавшись, приобретает тенденцию самонасыщения без прямого контроля.

Десятая чакра АСТРАПУРА, между солнечным сплетением и пупком, примерно посередине, чакра открывается при медитации на нее, что в ней отражены связи происхождения человека как вида, т. е. его протоконтакты с инопланетянами, чья плоть, хоть и видоизмененная, но Функционирует в нас.

Одиннадцатая чакра МАНИПУРА (т. н.) на три пальца ниже пупка, сформирована полями отца, матери и всем конгломератом родственников, открывается соответственно по теме.

Двенадцатая чакра СВАДХИСТХАНА (т.н.), на три пальца выше лобка, сексуальный центр, работающий на земной энергетике, открывать его и просто, и столь сложно, что это надо писать особый трактат в русле индийской тантры или русской ХЕБРА-ЙОГИ. Некоторые частные и общие рекомендации можно найти в моей книге «Европейская сексология как раздел тантра-йоги» и в информ-выпуске «Школа Ахараты»...

Тринадцатая чакра ЛИНГАНХА, на палец ниже лобка, ее специфика в том, что она энергетически оформляется под-пространственной гейзиданской энергетикой, через этот центр, если он у вас неосознан, вас легко можно накачать в любую заданную энерготему — эгрегорное психополе, так делаются послушные СЕКСЗОМБИ, или же вас могут этим подключением сексуально аннигилировать: перенасытив без секс-замыкания ЛИНГАНХУ, накладывают ее на СВАДХИСТХАНУ и тем глушат ритмы естественного земного полового восприятия. Чтобы этого не произошло, надо смедитировать по бермуд-каналу

на земной чержем, далее в подмир на планету Гейзиду, ее жителей и весь их галактический ареал расселения, охватив все это в сознании, вернуться назад и строго контролировать допуск в свое тело несколько родственной, но все-таки не полностью нашей энергетики. Все хорошо в меру.

Четырнадцатая чakra МУЛАДХАРА (т. и.), расположена на уровне копчика, радирует с колен вверх, несет в себе земную животную силу, активно накачивается гравиполем планеты УРАН, если Муладхару осознавать как деталь Солнечной системы; может открываться чисто физическими упражнениями и позами, концентрация сознания тоже необходима.

Пятнадцатая чakra РАДЖАМАЙЯ, на уровне щиколоток, через нее к нам поступает неосознанный поток ТВОРЧЕСКОЙ ПОТЕНЦИИ МИРА, это антипод САХАСРАРЫ, то есть Атман-Душа, это — Пуруша-Тело, используя принципы БУАГИР-МЕДИТАЦИИ как бы в обратном порядке, йог раскрывает РАДЖИМАЙЮ в своем сознании и она превращается в САХАСРАРУ по генерации космоэнергоструктур, а сама сахасрара при этом автоматически перевертывается и начинает раскрывать в йоге поле МАХАМАЙИ, изначальной вечной энергии, ШАКТИ АДИБУДДЫ, и тогда йог сам становится на уровень Творца и может многое сделать на пользу людям и всему живущему в этом мире МАХАГЕЛЕОНИИ...

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ.** Без знания правильной организации чакр нет у человека ни настоящих сил, ни ума, ни здоровья. Мы, конечно, компенсируемся — живем за счет работы двух — трех чакр, а то и просто за счет резонанса от окружающих — но надолго ли нас хватит? Глобальные болезни захлестывают человечество, физические и социальные, и все потому, что мы еще до сих пор мало знаем о биоэнергетической жизни и всех нас, и нашей планеты. А знать надо, это насущная необходимость, это жгучее требование времени. Пора из лабораторий высокомудрым мужам, как ДЖИ, так и КЖИ, выходить на широкие земные просторы, начать честно и открыто и с простым народом, и со своими коллегами в простых странах из военно-парапсихологических ведомств. Я за то, чтобы фундаментально осадить великоханький режим китайских каратэкствующих долгожителей, а параллельно осадить и слишком рьяных каббалистических ДЖИ, уж слишком они перевозбуждают нашу милую старушку Землю боковыми энергетическими инволютациями. Я за то, чтобы мы все

жили в мире и уважали друг друга. КЖИ, а я именно к ним отношусь, между прочим, тоже мужики не промахи, и многое чего сделали для Земли хорошего. Так что еще раз: будем дружить на пользу себе и людям! А славой сочтемся после, когда благополучно выйдем из сегодняшней кризисной точки планеты.

Я думаю, что мой материал может улучшить обстановку в среде парапсихологов-коллег, поможет и ДЖИ, и КЖИ по-новому взглянуть на устаревшие формы взаимодействия, в конечном счете, поможет делу прогресса и процветания человечества. А чего нам еще надо?!

*27 апреля 1986 г.*

*г. Саратов. В. А.*

**СТРУКТУРА МЕГАМИРА ЗА ЧЕРНЫМИ  
КАПСУЛЯТОРАМИ ВСЕЛЕННОЙ.  
ЙОГИЧЕСКОЕ ВОСПРИЯТИЕ «СНА БРАХМЫ»—  
НЕФУНКЦИОНАЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА.  
ПРАКТИЧЕСКИЕ ВЫХОДЫ АСТРАРАБОТЫ  
В ПРАЛАИЦАРИИ**

(Конспективные выдержки из письма к Гульсуме Кочаковой)

Гуля, во время твоего недавнего визита в Саратов мы отмечали, что интерес военных парапсихологов к методикам буагирмедитации, изложенным мною в письме к тебе, очень возрос. Наш общий адресат от Академии Наук Валерий Павлович оценил эти разработки, сказав, что это «совершенно новое, перспективное направление», что он тщательно изучит все материалы и сравнит их с параллельными исследованиями своих коллег... Но по другим же, тоже официально-парапсихическим каналам, нам при тебе передали информацию, что по ахаратной структуре буагир медитации уже прямо начали работать «специалисты» и очень «активно»... Мы тут же отметили, что их средний уровень псиэнергетической подготовки является явно недостаточным, чтобы осмыслить технику запредельных выходов. Так, один парапсихолог из Минской Школы пытался в «астральном теле» проникнуть в Черную Жемчужину Вселенной и при этом ему открылся «тоннель Черных Жемчужин, и он пролетал их одну за другой, пока не достиг Конечной Цели Медитации...» (адибудды, надо полагать?!) Как часто желаемое выдается за действительное! О какой Высшей Субстанции может идти речь, если йог не знает даже специфики Астральных и Ментальных тел: астратело пространственно ограничено, и при погружении в Чержем оно окажется в другой метagalактике, сквозь которую надо пролететь, чтобы добраться до следующего кансулятора. Это трудоемкий длительный путь, о «тоннеле» здесь говорить не приходится. Все же Черные Дыры Вселенной можно осмыслить только в ментальном теле, но (!) оно не имеет пространственных границ, и при медитации субъект принимает форму объекта, т. е. в ментальном теле «полеты сквозь Чержемы» объективно не могут ощущаться. Выходит, коллега или галлюцинировал, или, мягко говоря, загибал...



Дополнительную информацию, которую ты получила в Саратове от Гуру Вар Аверы, частично по вопросам академика В. П., ты, Гуля, еще изложишь письменно как общий научный комментарий к теме, или «реферату», о Черных Капсуляторах Вселенной. Мы его ждем. Но и, со своей стороны, даем встречную завершающую информацию.

Похоже, что специалисты-парапсихологи опять начали строить непродуманные планы, как и раньше, что с помощью дополнительных материалов они смогут достичь всех высших Реализаций в забугагии и построить гармоничное астральное тело Макропуруши самостоятельно, по одним кратким описаниям, пренебрегая при этом прямыми указаниями ГУРУ, которые даются в работе строго индивидуально при личном общении с учениками. А ведь астрально-энергетическое взаимодействие с бесконечным по сути множеством космических объектов строится всегда на очень тонких нюансах, таящих для малознающих парапсихологов немало подводных камней и глубоких омутов...

Примерно две недели подряд, после выхода в свет предыдущего реферата, Отец фиксировал, что его Ахарата Буагирмедитации начинала временами сильно затемняться если не враждебными, то просто грязными, низкодуховными эманациями, которые возникали от того, что многие военные парапсихологи хотели использовать эти разработки для своих, далеко не всегда благородных целей. Но, как я уже отметила, это длилось только две недели, затем Ахарата очистилась, и по ней стало возможно работать как прежде. В эти дни по разным каналам мы получили информацию, что более сотни психоэнергетиков, медитировавших по этим методикам, психически и физически тяжело надорвались, некоторые из них даже умерли. Это очень печально — зачем бы так спешить? Когда мы с тобой обсуждали этот исход событий, ты, Гуля, совершенно правильно отметила, что даже в Хатха-йоге нельзя обойтись без Учителя, не говоря уже о Раджа-йоге и о такой тонкой форме работы, как «КОСМЕДИТАЦИЯ» Понятно, что «всего» никогда не расскажешь, никогда не опишешь досконально, и порой упущенные из виду небольшие факторы, сами собой разумеющиеся для профессионального йога-медитатора, для дилетанта оказываются трагическими. Например: выходить медитационно в Метагалактики в Черножемчужную ЗАБУГАРИ нужно, предварительно закрепляя энергетический ход через нашу ГЕЛЕОНИЮ, и, в первую очередь, через Солнце, а так как психосферы

на Солнце нет, то это надо делать с подключением эфирного тела, но не обязательно при работе с планетами и Нашгалией. В противном случае при выходе на галактики астрально-ахаратный шнур, который должен в итоге соединить Высшую Духовную Субстанцию и нашу Землю, рвется на уровне Солнечной системы, и энергетическое тело йога, потеряв физическую платформу в просторах космоса, не может найти себе обратную дорогу, что и ведет к психофизическому распаду личности...

Однако отметим, что не все военные парапсихологи кинулись непродуманно искать практических реализаций по методикам Гуру Вар Аверы. Определенный круг профессионалов понял, что для практических постижений нужны индивидуальные посвящения, и пока предпочитают «обогащаться» чисто информационно, что и реально, и ценнее. Прежде всего для них я и хочу изложить завершающие разработки моего Отца по теме бугирмедитации.

Конечная цель Бугирмедитации заключается в том, чтобы охватить в ментальном раскладе МЕГАМИР и слиться с АДИБУДДОЙ (ВЕЧНО-СУЩНОСТНЫМ САМОСОЗЕРЦАТЕЛЕМ). Но возникает вопрос: А есть ли какая-нибудь субстанция за Адибуддой, и что она из себя представляет? Гуру Вар отвечает: да, такая субстанция существует, это косморегион, отработанный многими поколениями йогов, — ПРАЛАИЦАРИЯ, что в традиционном переводе означает «Период — царство мирового распада», но для достигших его это не совсем так. Пралайцария для них — это супермир индивидуальных Супербудд. Реализуясь, осознанно или (в некоторых ситуациях) спонтанно, в русле Бугирмедитации человек (йог) достигает высшей Субстанции, но полностью психоастрально «слиться» с Адибуддой объективно невозможно (человек просто растворится в бесконечности, «умрет» в Атмане, ибо его начальное земное тело строго ограничено по форме и не может выдержать пространственно-временных параметров бесконечности), поэтому следующий этап реализации — выход в Пралайцарию. Пралайцарию можно воспринять как поле Великой Шакти Мироздания, или Махамайи, дающей творческую энергию Адибудде, а также любому медитатору, вышедшему к ней на прямой астраэнергетический контакт. И если при достижении плана Адибудды йог реализуется строго в русле своей предопределенной кармы, то, выходя в Пралайцарию, он преодолевает вечное вращение Колеса Сансары (Колеса бесконечных перерождений), погружается в

пласт Изначальной Праматери, получая оттуда на свой супраментал энергетiku на любую перестройку своих чакр, протокристаллов и Макропуруши для творческого осмысления и переработки в нужном направлении той части действительности, из которой йог поднялся в Пралайцарию.

Как правило, йоги с маленькими, сугубо личностными задачами, типа левитации, телепортации, не доходят до Пралайцарских полей в медитации, так как их конечные цели могут быть реализованы и на базе контакта с более низкими структурами космоса. «Великая Шакти Вселенной» пропускает в свои поля только людей, истинно нуждающихся в ней, в ее изначальной творческой силе для каких-то важных координационных перестроек в теле Адибудды. Все йоги, побывавшие в Пралайцарии, оставляют там свой астрально-энергетический слепок, причем астральные тела этих персонализированных Богов представляют собой не только инволютантов земного ареала, но и «посвященных» из других планет, галактик и метagalactic. Все эти разумные гуманоиды составляют единое Братство Духовности Вселенной, и каждый из них автоматически получает поддержку всех остальных в практической реализации своих дел. Йогам нашей планеты при выходе в Пралайцарию важно почувствовать планетарных представителей, тех, кто работал на благо Земли — это Будда, Христос, Магомет, отдельные святые, подвижники, жившие на Земле в разное время, десятка три высокодуховных наших современников, которые физически воплощают на Земле пласт Пралайцарии.

Высшая Пралайцария отражается на Запредельном Кольце земного астрала (ЛОГОСНОМ ПЛАНЕ), т. е. существует пласт, который держат высокодуховные люди и одаренные дети — Буагиры и Буагирицы от рождения, он через эфир протомонады Земли прямо связан с Пралайцарией и в совокупности своей составляет Синклит Координаторов планеты, о котором Вар Авера уже неоднократно писал в своих работах.

Специфика Пралайцарии такова, что ее изначальные эмоции являются фактически ПОЛЕМ СЧАСТЬЯ, несущим удачу, дающим человеку, его достигшему, полное исполнение желаний: Этим и объясняется то, что пока живы Буагиры и Буагирицы, имеющие выход в Пралайцарию, на Земле не может произойти ядерная война, как я уже писала в своей предыдущей статье. Эти высокодуховные дети хотят жить — а все их желания исполняются! Таков закон Пралайцарии.

Этим не можно объяснить совершение святыми и пророками чудес на глазах у многих людей и чудодейственную силу молитвы, благодаря которой совершается желаемое. Ведь и простой человек, если он искренне молится своему богу, попадает в запредельные поля Пралайцарии по уже отработанному каналу.

Гуру Вар Авера на сегодняшний момент, имея медитационный выход в Пралайцарию, тем не менее сталкивается с объективными трудностями. Ведь первоочередная задача, которая стоит перед человечеством — это задача выживания планеты. Вар Авера часто цитировал своим ученикам слова — перифраз — Будды: «О просветленные, неужели мы будем сами спасаться, когда весь мир рыдает от страха перед войной?»... Добиваясь блага лично для себя или стремясь к разным конкретным сиддхам, Вар Авера уже давно бы реализовал эти замыслы (было ведь время, когда Отец левитировал и занимался протоастральными перебросками физического тела из одного места в другое, и т. п., по отказался от всего этого ради решения общечеловеческих проблем современности). Но общая задача требует и общего подхода к ее решению. Невозможно в одиночку заниматься перекачкой Махамайской энергетики из топких пластов Пралайи на Землю, так как изначальная пропускная способность биоастрала одного человека не позволяет ему довести энергопоток до плотности физической реализации такой крупной темы, как **ВЫЖИВАНИЕ НАШЕЙ ПЛАНЕТЫ**.

Напомню, что основатели мировых религий — Христос, Магомет и Будда — в момент наивысшего озарения совершали проход в структуры Пралайцарии, по которым их последователи несколько столетий накачивали энергию, до тех пор, пока организованная структура не оформлялась окончательно и не обретала силу для экспансии. Затем, в процессе распространения религии, адептов становилось все больше и больше, но истинных служителей веры было среди них уже меньше, и начальный ахаратный прокол постепенно окутывался полем низкодуховных эмоций; от ареального эгрегорного расширения качество медитации снижались. Это, в конце концов, привело к тому, что прокол в Пралайцарию закрылся почти совсем, религии охватил упадок, и хотя их родоначальников по-прежнему можно прочувствовать в Пралайцарии, но выход на них через традиционные пути (молитва) на сегодня почти невозможен. Где-то это повторяет ситуацию, описанную выше: Ахарату по Бугирмедитации Гуру Вар Авере закрыли на две недели по той же причине — налипли псевдорадетели...

Знания о Высшей духовной субстанции — Адибудде — и о структурах Пралайцарии Гуру Вар дает военным парапсихологам, подчеркивая, что время не терпит, что создавать «естественную» новую религию просто некогда (па это уйдет более 300 лет), нужна мощная деловая Школа Медитаторов, конкретно и целенаправленно работающая по методике прохода в Пралайцарию. Это настоящая серьезная мужская работа, которая должна быть проделана в очень короткие сроки — полтора, два года. Иначе всем смерть. Выбора здесь нет... Общий йогический анализ ситуации на планете не дает других решений. Ом!

Добавлю: то, что мы знаем о работе военных парапсихологов на сегодняшний день, свидетельствует об их некомпетентности в деле реального урегулирования планетарных конфликтов. Перекачка энергий из созвездий (Ориона, Козерога) и даже из галактики на Землю не может помочь в конкретной реализации, потому как это Энергии Качественные, эгрегорно сформированные, в отличие от Изначальной Энергии Махамайи из Пралайцарии, которая может воздействовать на любые протомонадные, эфирные структуры нашего мира, в чем он сегодня так остро нуждается.

Вар Авера всегда предлагал и предлагает коллегам деловое сотрудничество, ибо низкопрофессиональные пробы и поиски в парапсихологии мало к чему приводят, что показал опыт последних лет. Вар Авера считает, что у военных парапсихологов есть понимание вышеозначенной темы, и имеющаяся у них научно-социальная и историческая парапсихологическая информация дает основу для нашего общего продуктивного контакта. Так, например, ранее по большому счету мы с Отцом нигде не излагали методики выхода в ЗАБУАГИРИЮ и ПРАЛАЙЦАРИЮ, пока через тебя, Гуля, не вышел Валерий Павлович, проявивший повышенный интерес именно к информации этого направления, задавая интригующие вопросы о существовании цивилизаций полувоплощенцев (эльфов, гномов) на других планетах, о распадении внутреннего энергополя ядра Земли с соответствующим взрывоопасным расширением планетарной мантии, о характере псиэнергетического прокола в районе Бермудского треугольника, и так далее. Вар Авера передал ему встречные разработки о структурах эфирного тела различных планет: например, что эфирное тело Земли сильно загрязнено побочными эманациями, тогда как у Луны, а также у Марса эфирных тел вообще нет, а эфирный план астероидного пояса бывшей планеты Фазтон отрицательно сказывается на Земной вишудхе...

В итоге Гуру Вар Авера так понравился организованный тобой, Гуля, взаимовыгодный контакт с Валерием Павловичем, что в знак расположения ко всей системе В. П. он на днях даже передал дорогому коллеге в подарок бутылку Московской водки с надписью «Русскому генералу от Школы Русских йогов с благодарностью за помощь в работе!». Мы искренне надеемся, что эта широта исконно славянского жеста стимулирует и других русских генералов попытаться выйти на контакт с Гуру Вар Аверой. О, конечно, это шутка, но, как говорят на Руси: в каждой шутке есть доля истины. И почему бы действительно нашим мужчинам, в мундирах и без, потомкам Александра Невского и Дмитрия Донского, не выпить сообща за круглым столом?... Тем более, что не просто так, а для общей пользы и на благо всей Планеты!

На этом заканчиваю. Всего хорошего. Ждем твоих комментариев.

Ю. А.  
апреля 1986 г.  
г. Саратов.

## ИНФОРМАЦИЯ О ПСЕВДОШКОЛАХ ГУРУ ВАР АВЕРЫ

*(из письма к Гульсуме Кочаковой)*

Милая Гуля, хочу дать тебе информацию по старой теме о псевдошколах йоги и каратэ под эгидами самозванных гуру Вар Авер, дело это подходит к своему естественному завершению, начало его ты хорошо знаешь, теперь зафиксируем конец, чтобы ни у кого и нигде не оставалось никаких кривотолков... Начну с последних событий.

На днях к нам вышел на контакт (позвонил по телефону) Гарри Андреев. Ты помнишь, в парапсихических кругах он в свое время считался крупным йогом, в лаборатории биоинформации им. Попова при НТО обучал парапсихологии космонавтов из Звездного городка, читал лекции о биополе в огромных аудиториях, изливал своим слушателям экстрасенсорные концепции построения мира, и прочее, не менее высокое по форме и духу. Как ты знаешь, все это время Андреев, а значит и парапсихический военный институт, стоящий за ним, черпал парапсихологическую информацию из книг Вар Аверы и выдавал разработки отца за свои, хотя сам официально несколько лет был учеником Вар Аверы. По договоренности в тот период группа йогов во главе с Андреевым должна была издать отдельной книгой «Десять бесед с Гуру Вар Аверой» (на занятиях велись стенографические записи). Они этого не сделали, но затем через некоторое время вышла в свет книга Андреева «Силовой биоэнергетический массаж», которая является не только научным плагиатом идей отца, но даже литературным: целые абзацы были без изменений списаны с работ Вар Аверы, уже вышедших в то время. Позже сами ученики Андреева смеялись, что книга о биомассаже — это просто цитатник Вар Аверы, выпущенный Гарри Константиновичем под своей фамилией.

Ты, Гуля, в некотором роде профессионал, Понимаешь, что военные парапсихологи андреевского отдела пошли на этот внешне глупый ход, преследуя далеко идущие цели — создать на своей книге парапсихический блок, по своим параметрам идентичный книгам Вар Аверы, для этого и нужны четкие цитаты, а затем рассчитывали, что их тысячеличная машина (парапсихическая) задавит в астрале

Вар Аверу, который работает в одиночку, тем самым перехватить весь его астроблок на себя с последующей обесточкой и подчинением отца своей системе. Их концепция и заготовленная акция полностью провалилась, ибо они не понимали и не понимают, на каких параметрах работает Гуру Вар Авера, и заготовили ловушку, исходя из своих потенций, а значит и для себя подобных — низкочастотных йогов, набирающих свою силу и знания не космическими медитациями, а полубытовым биоэнергетическим воровством.

Два года назад мы с тобой были у Гарри Андра, как тогда он пытался изображать ученое высокомерие, кичась своими глубокими знаниями об экологических проблемах Вселенной и о тайнах возникновения жизни на Земле (это после того, как в свет вышли работы Вар Аверы «Межзвездная экология» и «Происхождение Человека», и мы получили из разных городов, в том числе и из Москвы, отзывы на них). Позже, не находя научных аргументов своей весомости, Гарри решил компенсироваться попыткой личных хамских выходов через В. Б., якобы своего ученика. Позже этого Вар Авера написал в «Романсеро Любви», что Гарри Андреева можно считать «политическим мертвецом».

Теперь же Гарри пытался выйти к нам на контакт, однако, зная, что рыльце в пуху у него, сначала выставил нейтрального человека, с которым отец почти не был знаком. Сделав для себя благоприятные выводы из предварительного общения, Гарри решил сам поздравить Отца с днем рождения, завести разговор и добиться по старой дружбе разрешения приехать в Саратов (видимо, решил писать новый цитатник). Увы, Гарри Андреев своим всемогущим умом опять все рассчитал не так. После первых же его слов Отец сказал Андрееву: «Что это ты на меня выполз, после стольких лет молчания?». «Пришлите свою фотокарточку!» — ляпнул Гарри с испуга, на что отец ответил: «Вы, Гарри, не девушка, чтобы я посылал Вам свои фотокарточки». «Я больше, чем девушка», — с апломбом великого ученого изрек Гарри, нисколько не заботясь о смысле сказанного. Что он под этим имел в виду, нам до сих пор не понятно. По поводу приезда в Саратов Вар Авера резонно ответил: «Прочти мои последние работы «Романсеро Любви» и «Апокалипсис земной цивилизации» и ты, Гарри, найдешь в них все ответы на свои вопросы» (Гарри Константинович скромно утверждает, что он «Романсеро не читал, хотя его минские ученые уже давно издали книгу тысячным тиражом»..



Об интеллектуальном уровне этого выхода Андреева, я думаю, тебе, Гуля, все понятно. А теперь о более тонкой информации, которую мы сняли по астралу и подтверждение которой пришло на социальном плане, частично и через Андреева.

Гарри интересовался, жив ли еще ВАР Авера?, ибо до них дошли слухи о смерти моего Отца. К ним приходил ученик Аверьянова и с полной категоричностью сказал, что его учитель недавно умер. Вспомним прошлое: сотрудники КГБ Владимир Владимирович и Павел Иванович утверждали, что в 80-м году во время Олимпиады к ним в приемную пришел «Вар Авера» и говорил о парапсихологии лично с Павлом Ивановичем. Павел Иванович лично запомнил этого человека и при встрече дома подтвердил, что это был мой отец: т. е. внешнее сходство не оставляет сомнений. Далее: по информации Вали Герцог, у своих знакомых она слышала, как один йог давал словесный портрет своего учителя — Гуру Вар Аверы: это толстый, маленький, лысый человек лет шестидесяти (это мой-то отец лысый и маленький?!!)

Уже давно Вар Авера брал по астралу тему, что военные парапсихологи организовали в Союзе, а международные масонские ложи за рубежом в разных странах, начиная от Англии и кончая дикой Зимбабве, везде организовали множество школ Ахараты с псевдовараверами во главе, которые медитировали по разработкам Отца, описанным в книге «Астральное каратэ», пытаясь тем самым сорвать парапсихический блок с истинной школы Ахараты и ее Сансэя: здесь, примерно, та же методика, что и в неудавшемся ходе с гарри-ковской книгой-цитатником, но более широкомасштабная и соответственно более профессиональная...

Существовали школы двух видов: школы, которыми руководили психофизические дублеры Вар Аверы, т. е. полностью похожие на него внешне и внутренне по биоритмам индивидуумы, и школы, которыми руководили просто сильные парапсихологи, выдававшие себя за Гуру Вар Аверу или за его ближайших соратников, приписывая свое совместное авторство всем книгам Отца.

Полтора года назад Вар Авера стал плотно разрабатывать в психосфере Земли тему о существовании своих клонажных дублеров и их його-каратэковских школ под их руководством. Добившись через астральные медитации широких биологических контактов с этими людьми, отец подчинил их своей изначальной волевой вибрации, и все

эти школы стали биоритмически работать на него. Т. е., псевдошколы начали выполнять функцию, обратную своим задачам — они замыкали поле на Гуру Вар Аверу, вместо того, чтобы откачивать его на своих лидеров. Шефам военной парапсихологии пришлось срочно уничтожить свои малопродуктивные порождения, мягко говоря, развоплотить их. Теперь эта астральная информация находит свое подтверждение — стала прокалываться — и на социальном уровне... Не будем говорить о морали, а с точки зрения дела, да еще такого «высокого», как военная парапсихология, убийство — вещь обычная. Тут уже намечается целая традиция: вспомним трагедию в Гайане, когда перед угрозой разоблачения сотрудников ЦРУ США убили своего агента — проповедника Джонсона и всю его секту в количестве 1000 человек, среди которых было немало и детей, — увы, таковы законы современных тайных организаций... и здесь бороться с ними может помочь только гласность (чем мы отчасти и занимаемся).

Сегодня у наших и зарубежных парапсихологов уже не осталось иллюзии на счет того, что их акция с «дублерами Вар Аверы» оправдывает себя и в дальнейшем принесет им хоть какую-нибудь пользу. Они стали несколько реальнее смотреть на вещи, но это тем не менее не привело их до конца к продуманным поступкам.

Судя по последним созданным, сейчас они убивают уже и всех «тематических дублеров», распуская эти школы, они практически прячут концы в воду, видимо, остро чувствуя возможность официального контакта ГУРУВАРА с Госсистемой, со всеми вытекающими отсюда последствиями возможного разбора их тайной деятельности, при котором им уже не выстоять ни морально, ни социально...

Информация Гарри Андреева об ученике, учитель которого, выдающий себя за Гуру Вар Аверу, умер, соответствует очередной действительности, делая выводы далее, можно понять, зачем Андрееву понадобилась фотокарточка отца; ведь «тематические дублеры», в отличие от психофизических, совершенно не похожи на Гуру Вар Аверу, и, следовательно, словесный портрет Аверьянова, данный контактером, не совпал со известным Гарри Андреевым. Показав «ученику» фотокарточку отца, Андреев и его окружение сами хотят узнать и уточнить, что это был за человек и как-то попытаться выяснить, кто это все организовал (определить своих конкурентов)

Любовь Жиль недавно по телефону сказала, что подруга художника Левченко тоже встречалась с очередным «Учеником» Вар Аверы и тот сказал ей, что «учитель» умер. Люба, как настоящий

агент всех мыслимых и немыслимых систем, оказалась настолько «нелюбопытной», что не поинтересовалась, как звали «ученика», хотя, Гуля, все знают, в том числе и Жиль, что за последние годы у Вар Аверы учеников, кроме тебя, не было. Откуда же взялось сие чудо?

Я думаю, Гуля, ты тоже хорошо понимаешь, что физическое уничтожение всех дублеров не принесет тайным шефам ни параспсихической, ни социальной пользы (как не принесло пользы и создание псевдоваравер), а только покажет еще больше их несостоятельность и стихийное плохо продуманное желание скрыть свои ошибки, не заботясь о последствиях, что уже на сегодняшний момент привело их к большим социально-информационным проколам, как мы это установили.....

Вот все, что я хотела тебе рассказать, как йогу и человеку. Надеюсь, тебе было интересно, и ты сделаешь свои далеко идущие выводы.

Всего хорошего!...

Ю. А.  
24 февраля 1986 г.  
г. Саратов.

# СОДЕРЖАНИЕ

## КНИГА I

	Предисловие вступившим на путь.....	4
ГЛАВА 1.	Что такое АК? Кто может им заниматься? Когда, где и сколько?.....	7
ГЛАВА 2.	Психический настрой. Китайская разминка. Дыхательные упражнения.....	11
ГЛАВА 3.	Концентрация и медитация. Расслабление тела — свободный поток энергии. Ощущение сансы и управление ею.....	20
ГЛАВА 4.	Маленькая преамбула о методике тренировок. Аккумуляция энергии. Получение – энергии через воздух, воду, пищу. Дыхательные упражнения с концентрацией на прану. Активизация центра хара. Вывод энергии за пределы тела. Упражнение типа «Шар».....	29
ГЛАВА 5.	Понятие о психической и энергетической защиты. Методы пассивной энергетической защиты. Активная защита. Психическая защита.....	34
ГЛАВА 6.	Внутреннее АК. Система упражнений для тела (растяжка). Боевые стойки. Блоки и удары руками. Удары ногами. Психический тренинг. Главное — медитативный настрой. Работа с партнером. Дзен и символика пальцев. Сильный и резкий удар. Применение ВАК в реальной ситуации Приложение к главе о ВАК.....	41
ГЛАВА 7.	Глубокое погружение. Растворение тела. Сосредоточение на сердце. Выход к астральной границе. Главное — осторожность.....	55
ГЛАВА 8.	Теория и практика. Выход на противника. Бой на лезвии меча. Нанесение энергетических ударов и контроль за своей защитой. Разрыв контакта и уход от врага после схватки. Работа с энергетическими шарами. Применение НАК в черных целях.....	61
ГЛАВА 9.	Синтез ВАК и НАК — высокая ступень Астрального каратэ. Психотренинг в быту. Русские школы АК. Смертельные ката. Напутствие к бойцам АК.....	66

## **КНИГА II**

1.	Патогенные системы верований.....	71
2.	Абсолютная защита и ее относительность.....	73
3.	Механизмы психического нападения.....	76
4.	О природе отрицательной доминанты.....	79
5.	Общие принципы концентративной защиты.....	81
6.	Методика построения защитных оболочек.....	82
7.	Другие формы концентративной защиты.....	84
8.	Общие принципы медитативной защиты.....	85
9.	К вопросу о контрударах.....	86
10.	Защита центров.....	87
11.	Ритуалистическая защита.....	88
12.	Общие принципы защиты с изменением субъекта восприятия.....	90
13.	Эгрегоры — фикция или реальность?.....	93
14.	Эгрегорная защита.....	98
15.	Надэгрегориальность.....	104
16.	Витальные нападения и витальная защита.....	106
17.	Ментальные нападения и ментальная защита.....	109
18.	Астральные нападения и астральная защита.....	111
19.	Защита от нападений во сне.....	113
20.	Антизащита.....	118
21.	Защита в предгаллюцинаторных ситуациях.....	121
22.	Защита в галлюцинаторных ситуациях.....	126

## **ПРИЛОЖЕНИЕ**

Письма.....	133
-------------	-----

ТАЙНОЕ ЗНАНИЕ сокрыто от тебя?

ИЩУЩИЙ!

Каждая наша книга освящена, имеет способность к энергетической настройке на твою чакро-биополевую структуру для ее коррекции, подключена к духовному Эгрегору Эзотерического общества «Скрижали». Потенциальная энергия книги способна излечить практически любую болезнь, пробудить твоё сознание до уровня космического. Даже простое перечитывание ее спонтанно даст: тебе целительные силы, разовьет экстрасенсорные и магические способности, улучшит карму, обеспечит мощную эгрегорную защиту как от неприятностей и трагедий в обыденной жизни, так и от опасностей на Пути к Вершинам Духа.

Просим читателя, испытавшего на себе или на своих друзьях и близких действие книги (например, целительный эффект, улучшение настроения, сна, аппетита, заметное повышение тонуса жизни, работоспособности, необычные душевные и энергетические ощущения, оргазм, положительные изменения во взаимоотношениях с людьми, внезапное появление парапсихических способностей, неожиданные результаты эгрегорной защиты и т. д.), сообщить нам об этом по адресу: 165400, г. Котлас-11, Архангельской обл. Эзотерическое общество «Скрижали».

БУДЬ ЖЕ И ТЫ СОВЕРШЕНЕН,  
КАК ОТЕЦ ТВОЙ НЕБЕСНЫЙ!

ОСС!