

**ХОРА**<sup>®</sup>  
(глубокий след змеи)



**МАСТЕР ХОРА**

## **...7...6...5...Старт дан**

Текст статьи побуждает обычного человека к беспокойству о собственном здоровье, формируется активная позиция в вопросе личной психической безопасности.

А на уровне государственных, публичных людей раскрывается безальтернативное понимание, что самой главной ценностью в вопросах трудовой, экономической, национальной, государственной и прочей безопасности является человек.

### **Статистические данные и прогноз ВОЗ о катастрофическом состоянии психического здоровья человечества (распространение психических заболеваний в будущем напоминает эпидемию)**

«По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), психическими заболеваниями страдают более 450 млн. людей на планете. В западных странах **каждый СЕДЬМОЙ** человек либо является параноиком-шизофреником, либо подвержен депрессиям и алкоголизму. Специалисты полны пессимизма: к 2020 году психические расстройства войдут в мировую пятерку болезней-лидеров....»  
(Газета «Сейчас», 10.10.08, №189(830), Информационное агентство ЛІГАБізнесІнформ, 2008)

«К 2025 году депрессии будут главной причиной трудовых потерь в мире», — считает директор Государственного научного центра социальной и судебной психиатрии им. Сербского Татьяна Дмитриева.

«По данным ВОЗ, депрессия сегодня на втором месте по трудовым потерям в мире среди высокоразвитых стран. Но к 2025 году ожидается, что депрессия станет причиной номер один, опередив сердечно-сосудистые патологии», — сказала Дмитриева «Интерфаксу» в пятницу, 10 октября, когда отмечается Всемирный день психического здоровья.» (Москва, 10.10.2008 г. INTERFAX.RU)

## Блаженны кроткие, ибо они наследуют землю<sup>1</sup>

...7...6...5...«Старт дан.  
Оглянись: кто там впереди?  
Тот, кто Старше тебя, тот, кто Выше тебя,  
Трижды в двери стучит:  
Остерегись.  
Семь шагов —  
Цена высока.  
Тогда пес не сорвется с цепи».

*(Мастер ХОРА, 14.05.2001, из статьи  
«Другой-II»)*

Нормальному человеку нужно понять простую вещь: всемирная глобализация шизофрении 2025 года не на пустом месте обещана, **эпидемия** стрессов и депрессий началась не вчера.

Сегодня современный мир — это постоянство пребывания в информационно-ситуационном стрессе. Где принятие решений для обычного человека должно быть сверхскоростным и постоянным — а он не на войне. Но нагрузка для психики именно такая.

То есть в любой профессиональной деятельности, даже самой спокойной, нормой становится постоянство нарастающего сверхстресса — это норма уже навсегда.

**Этого не избежать никому. Без тренинга ПРАВИЛЬНОГО ПОКОЯ, НЕ РАЗРУШАЕМОГО НАПРЯЖЕНИЕМ, чем бы вы ни занимались**, будущее — ученые показали — всемирная рецессия здравого ума и душевного здоровья.

«Таблеток» от нее не придумать. Остается только один, «натуральный», вариант — это пробуждение **эволюционного, природного покоя и его сознательный тренинг**. Без этого — просто сгорать.

**Вот эту простую мысль я 20 лет пытаюсь как-то донести.**

Природа рождает от здорового, а человек–«псих» будет рождать психа. То есть упорно, генетически, выводят истеричный фрейдовский психотип, и никаких доводов слышать не желают.

**Природа — это вечный стресс, и в вечном стрессе идет вечный отбор.**

**Эволюция Жизни по-другому невозможна.**

Человек же хочет «сумничать», через внушение обойти Законы Жизни, Законы Природы — т.е. законы Творца. И под все это подвел внушительную базу: что он не обманщик, все честно.

Специалисты–человековеды — из тех же генетически выведенных людей, из того же социума. **Они в той же программе, что и их клиентура**. С клиентом работать еще как-то можно. А вот работать с программой в человеке — это все равно что клиентом вдруг стало все человечество сразу.

Человека–программу можно сравнить с рыбой, а социум–Программу (среда обитания) — с водой. Не может рыба стать шизофреником, если вода — среда обитания — сама не такая.

То есть каждый человек, что изнутри, что снаружи, пропитан, поддержан и постоянно закачивается Программой, а это вся человеческая Цивилизация, вся без исключения,

1 — Нагорная проповедь (Евангелие от Матфея 5:5)

от начала времен. Таким образом, любое человеческое действие, любое принятие решений предопределено.

Освободить программу из Программы, чтобы человек стал осознанным и сознательным — это уже задача не уровня психолога, не уровня психологов, культурологов и т.д., потому что никто из них как программа не освобожден от Программы. Как следствие, их действия предопределены Программой — они, как и все, в поте лица работают на нее. То есть получается, что Программой для программ все предопределено. И эту предопределенность, неосвобожденность от будущего, специалисты честно сами подтвердили, обозначив 2025 год. То есть пути выхода гарантированно не знают.

Сложное место для понимания: человек, работая на развитие цивилизации, не заметил, как стал ее придатком. А она своего слугу, цивилизованно оболванивая, как счастливого идиота ведет в параноидально-шизофренический 2025 год.

Вообще-то, это завтра. Но есть еще послезавтра и послепослезавтра. И еще чуть-чуть дальше загляните — там обрушение Программы, она сама себя ведет именно туда. А в этой Программе находятся все программы, которые ее обслуживают. Чтобы это будущее увидеть, не обязательно быть пророком, вполне хватает здравого ума.

Возможен ли другой путь? Если бы его не было, я бы молчал. У человека остался только один нормальный вариант развития — не придуманный ни человеком, ни человеками. **Естественная видовая эволюция.** Причем в той среде, которая уже есть, с любыми ее многополярными вариантами Программ — с любыми изменениями, с любыми доминантами.

**Сознательная видовая эволюция** — это тот виток эволюции, которого никогда не было. Для человека исторически сложился путь спасения личной души в Вечную Жизнь. Как это получилось. В двух словах о развитии человеческой цивилизации: чего человек боялся — тому и поклонялся, и добровольно жертвы приносил. То есть своим трудом человек в общем-то откупался и искал защиту от суеверных страхов. Вследствие такой психологии, он стал рабом, и рабство было узаконено свыше. Вот такая получилась социально-экономическая религиозная программа — практически неразрушимая. И на отмену узаконенного рабства у людей ушли тысячелетия. Пик такой цивилизации, начало борьбы с рабством — это спасение души от тела, которое было в безысходном рабстве.

Но как тогда продолжения эволюции жизни на земле, как и на Небесах, для человека не было, так его нет и спустя 2000 лет. И потому в отсутствие эволюционного развития жизни, для человека был только один вариант: рост на этажах социальной пирамиды, причем с жесткими кастовыми ограничениями — что на земле, что на Небесах. Исходя из своего психического Мироощущения и представлений о гармонии и справедливости, наши предки пытались на земле повторить справедливую иерархическую систему Небес.

Пример: любые древние исторические события, включая войны, сопровождалось вмешательством богов; там, где воевали люди, там же воевали и бессмертные боги, и в любом варианте *победил-проиграл* побеждала всегда честная, наивная справедливость: или заслужил, или наказан, или чей бог сильнее. В таком подходе нет обрушения для психики. Но и развития тоже нет — есть простодушная стабильность навсегда. Взаимопронизанность и единство социума смертных и социума бессмертных доказывает, что эволюция носила исключительно социальный характер, а не видовой. В такой модели мира для эволюции человека как вида ни места, ни шансов нет.

Этот шанс — возможность — появился только с развитием современных наук и современной демократии. Видовая эволюция — это совершенно новая модель, которая в мире смертных и в мире бессмертных отвоевала свое место, утвердилась в умах. Что может породить такая модель, такая «мама»? — только эволюционирующего ребенка. Что тоже по-своему является бессмертием и от старой модели отличается тем, что *вера* в возможность бессмертия жизни на Небесах для человека

начинает сопровождаться *реальным* эволюционным бессмертием Жизни на земле. **В одном бессмертии — вера, Жизнь Вечная, лично для себя; в другом бессмертии — реальность, Жизнь Наследуемая.**

В общем-то, выбора фактически нет: или сознательная видовая эволюция — или прогрессирующий вырожденец.

Сознательная видовая эволюция исключительно серьезно отличается от бессознательной животной эволюции. Это **продолжение жизни на земле в любых творческих вариантах обрушающихся Программ.** Это то, чего никогда не было, и это то, что я взялся доказывать и доказываю. **И это то, что невозможно сделать без опоры на завоевания человеческого духа, на завоевания старой модели.**

### **О программе и среде**

1) **Уравновешенность;** 2) **духовность;** 3) **психологическая устойчивость;** в любых вариантах любых традиций — без погружения, контроля и тренинга ПОКОЯ **это нескончаемая игра слов, направленная вникуда.**

То есть **совершенно ничего не стоит.** А оплачивается это «ничего» собственной жизнью, упущенным, украденным временем.

От моего динамического тренинга (начало 90-х гг.) остались не очень хорошего качества записи. Тем не менее, неважно, какую часть гимнастики смотреть (достаточно 20-30 сек.), результат один и тот же — **глубокая релаксация, что легко тестируется.**

Смотрело множество людей, в т.ч. профессионалов.

Прошло, как минимум, 10 лет. Но пока я пальцем не указал, никто не увидел ни того, что оказался в *глубокой релаксации*, ни того, что она *сопротивляется напряжению, разрушается медленно.*

Какие выводы сделали? — никаких.

А выводов там хватит не на один институт.

Поясняю. Напряжение — это среда, и **в этом напряжении — вся стрессовая программа среды, со всем, что из этого вытекает** (см. начало статьи). А вот то, что сопротивляется ТАКОМУ напряжению и разрушается медленно — это сила против силы, сила правильного покоя против силы неправильного напряжения. **20-30 секунд — против напряжения, доведенного до автоматизма тренингом длиною в жизнь.**

Совсем упрощенно: покой — это благодать, напряжение — это стресс. А так как человек не знает правильного покоя и не знает, как его тренировать и накапливать эту психическую силу, он в конце концов от перенапряжения впадает в депрессивную «отключку» (бездействие, апатия или другая крайность — просто нервный срыв), организм начинает себя защищать. Что еще надо увидеть: перенапряжение (депрессия или срыв) молодеет. То есть такие люди становятся выброшенными из жизни. Заменителем покоя становятся алкоголь и наркотики. А молодости свойственно воспроизводиться. Что они могут породить? — еще более юных параноиков и шизофреников. Эти мысли в состоянии еще глубже проанализировать разного профиля специалисты. Вообще-то, речь о безопасности как таковой.

**О том же самом — о покое и напряжении — для нормального человека.**

1) Практика в зале — это метод как пробудить и постоянно поддерживать молодость (легкость, живость, бодрость, ясность мышления), что означает **увеличить трудоспособность, продлить ее. Это более чем важно для будущего, для любой нации, для любой страны, ее экономики и безопасности.** (См. начало статьи, о причинах нарастания трудовых потерь в мире). Это практика правильно организо-

ванных возрастающих нагрузок на опорно-двигательную систему. Это омоложение и тренинг этой системы в параметрах индивидуальной идеальной осанки — не от ума, а от инстинкта. Это также мощная дыхательная практика. Сердечно-сосудистая система усиливается правильной работой мышц всего тела, снимая с сердца нагрузки. И все это сопровождается **активной техникой покоя**. Объединены практически несовместимые понятия: **ПОКОЙ** и **ДЕЙСТВИЕ**.

2) Личная программа — это метод **индивидуального освобождения и одно-временного претворения внутреннего знания уравновешенности, духовности, психологической устойчивости** (см. третью часть видео — «Глубинные причины отсутствия взаимопонимания между людьми»). Личная программа — это претворение эволюционно-медитативного сознания вне отрыва от социума. Такой личный **тренинг эволюционного единства ума и тела** индивидуален, неповторим, как отпечатки пальцев, и происходит в любое время — ограничений нет; в любой сфере деятельности человеческого социума (**ЛЮБОЙ!**) — ограничений нет. Практика личной программы сопровождается постоянно нарастающим покоем. Это сознательно тренируемая психическая мощь единства ума и тела. **Все как в программе природы, программе Жизни — где вечный стресс, и в вечном стрессе идет вечный отбор. ОТЛИЧИЕ: В ПРИРОДЕ НЕТ НАРАСТАЮЩЕЙ СИЛЫ ПОКОЯ.** Даже для нее это ноу-хау.

Понятно, что две эти программы очень сильно отличаются друг от друга. Другая сторона, менее очевидная: две эти программы взаимопронизаны; есть длинный путь (одна цель), есть короткий путь (другая цель) — **но оба пути идут в одном направлении**. В сверхсовременное будущее, сверхинформационное будущее, сверхстрессированное будущее.

Из этого надо сделать выводы, если не вам, то, в крайнем случае, вашим детям — потому что уже ваши внуки вряд ли сумеют это сделать. Сегодня норма аллергия, которой не было вчера, завтра будет нормой кретинизм — который еще не совсем норма сегодня.

К записям динамического тренинга в 2004 году я добавил тесты (критерии) мгновенной релаксации, которые дают возможность умом и телом ощутить правильную природную релаксацию, увидеть ее.

Результат: увидели, согласились.

И опять ничего.

Повторюсь. Напряжение — это среда, и **в этом напряжении — вся стрессовая программа среды, со всем, что из этого вытекает** (см. начало статьи). А вот то, что сопротивляется **ТАКОМУ** напряжению и разрушается медленно — это сила против силы, сила правильного покоя против силы неправильного напряжения. **20-30 секунд — против напряжения, доведенного до автоматизма тренингом длиной в жизнь.**

К сожалению, тест не является методом реализации, но он дает возможность на какое-то время **почувствовать, что такое внутреннее знание**, где ум и тело не расколоты на два, а являются собой одно целое — **быть этим, понимать собою — понимать единством ума и тела, а не только умом.**

Такой человек — координационно целый, он полностью, на всех уровнях, отличается от обычного. И не надо быть гением, чтобы понять: **развитие, эволюционирование возможны только в единстве ума и тела.**

**Все иные варианты — это развитие чего угодно, только не единого и не целого.**

Повторяем эксперимент 2004-го.

Далее смотри фрагмент, а после делай выводы.

Далее можно посмотреть на сайте фрагмент записи динамической гимнастики Мастера (начало 90-х годов). Неважно, какой именно фрагмент этой гимнастики смотреть, достаточно 20-30 секунд. После чего предлагается сделать тесты.

## **Тесты ХОРА**

(тесты крайних противоположностей):

### **Тест А**

Попытайтесь напрячь мышцы лица. Если вы почувствовали, что сделать это трудно — мышцы лица как бы спят — то вы должны понимать: у вас глубокая психофизическая релаксация. (См. «Место, роль и предназначение йоги»: патент, мимика лица).

### **Тест Б**

Попытайтесь сжать руку в кулак. Если вы почувствовали, что сделать это трудно — мышцы как бы спят — то вы должны понимать: у вас глубокая психофизическая релаксация. (См. брошюры: кисть–инстинкт–знаки–сеmineбесье).

**Обратите внимание: тесты напряжения не разрушили глубокий покой.**

К сожалению, тест не является методом реализации, но он дает вам возможность самим сделать **сравнительный анализ, сопоставить**

**общепринятое расслабление**, где себе внушают разные образы и чувства, **и эволюционно-медитативную релаксацию ХОРА**, где ни себе, ни другим ничего не внушают — не зомбируют, не программируют, не «рушат мозг», не «наводят порчу» и не раскалывают сознание.

В принципе, вам нужно сопоставить **метод обучения, придуманный человеком**, и **метод обучения, которым пользуется вся природа** и которому миллиарды лет.

Медицинское *де-факто*: внушение себе того, чего нет — **официальная, общепринятая шизофрения**, бессознательно педантируемый 2025 год.

В принципе, ее корни — первобытные религии суеверий; отличие: вокруг костра не прыгают, не беснуются. А на тех, кто беснуется, сегодня есть не совсем научный термин: сектанты. Глобальный мир на глазах раскололся на два — на тихих пассионариев и на бесноватых пассионариев.

Метод ХОРА — это **природный вариант передачи и приема навыков. Древнее и провереннее этого метода нет на земле**. Никто в природе вокруг костра не прыгает и себе «творчески» не внушает того, чего нет. Орел не внушает себе, что он курица, а курица не внушает себе, что она орел, — у них здоровая психика. Человек предполагает, что у них нет воображения. Это не так, воображение у них есть, просто оно не настолько развито, а точнее — не переразвито — как у человека. Воображая, аккуратнее надо быть.

Древнее, надежнее природного метода передачи навыков нет на земле — там исключительная невероятная сила опыта, сила реальности. Никакого воображения, как следствие — нет суеверия, нет опоры на чудеса. То есть метод передачи навыков гарантирован **самой что ни на есть высшей Инстанцией, высшей Реальностью — в каждом навыке опыт сотен миллионов лет. В природе один путь для всех**, а птица ты, рыба или человек — не имеет никакого значения. Потому этот метод передачи навыка самый успешный **для ЗДОРОВЬЯ, в особенности для психического**.

Сегодняшний человек получился своего рода тигр в зоопарке, который **теряет свой эволюционный навык жизни**, как только детенышем его засунули в клетку.



И тут же, мгновенно, теряет просветленное знание передачи навыка, как нужно следовать Жизни.

Вернуть тигру **путь Жизни** никаким самовнушением не получится — ни тигру, ни человеку. Скотина получиться может, но честного зверя, созданного Творцом, уже не вернуть. Что угодно получится, но не это. По причине утраты **метода** передачи навыков, которому миллиарды лет. **Один раз отвернись от пути Творца — и возврата нет.**

ИТОГО: в зоопарке тигр, как человек в социуме — из просветленного жизненного сознания попал в зоопарковое темное сознание, **в первом же поколении шизофреником стал.**

Тесты ХОРА подтверждают, что **внутренний путь развития в человеке — и лично в вас — не утерян.**

Отколовшись от Единой Эволюции, ПУТЬ бессознательного следования эволюции — путь бессознательной веры от Сотворения — просто огулушен. Он ослеплен страстной игрой ума и еще более страстной игрой умов.

Востребован «зоопарк» — все стороны в нем кровно заинтересованы, круг замкнулся.

**Пока востребована именно «зоопарковая» цивилизация, а что будет после 2025 года?**

**Эпидемия депрессий** началась не вчера. А понять-то нормальному человеку нужно действительно простую вещь: всемирная «дурка» 2025 года не на пустом месте обещана. **Без тренинга ПРАВИЛЬНОГО ПОКОЯ, НЕ РАЗРУШАЕМОГО НАПРЯЖЕНИЕМ, чем бы вы ни занимались, вас ожидает то, что ожидает.** Фрейдковский психотип состоялся и стремится к своей реализации окончательного идиота.

Напоминаю: только в затронутой теме (психические расстройства), «в западных странах каждый седьмой человек либо является параноиком/шизофреником, либо подвержен депрессиям и алкоголизму... По данным ВОЗ, депрессия сегодня на втором месте по трудопотерям в мире среди высокоразвитых стран. Но к 2025 году ожидается, что депрессия станет причиной номер один» (из интервью директора института им. Сербского INTERFAX.RU 10.10.2008).

Перспектива однозначная.

Вся эта разрастающаяся масса людей — не только огромная нагрузка на социум, но и гигантский электорат, возможность влиять на принятие решений.

Мир на глазах раскололся на два — на тихих пассионариев и на бесноватых пассионариев.

Попробуй останови этот товарный поезд, несущийся с горы.

Парадокс: те, кто говорит о 2025 годе, хорошо понимая связанную с ним ситуацию, сами пользуются этим шизофреническим методом — внушать себе то, чего нет — и активно его продвигают.

Так люди науки не заметили, как сами стали бессознательными агентами массового идентификационного психоза.

ИТОГО: по естественным причинам, обучение у Мастера — сверхскоростное, при полном отсутствии каких-либо внушений. Это не понималось, как 20 лет назад, так и сейчас. В нашей цивилизации такое вообще не понимается. Пониманию не помогают даже доказательства.

**А впереди ожидает научно предсказанная необратимая деградация.**

**Или может все-таки сознательная эволюция?**

**Лекарство одно:**

в любых вариантах любых традиций 1) **уравновешенность**; 2) **духовность**; 3) **психологическая устойчивость** — **ничего не стоят без погружения, контроля и тренинга ПОКОЯ.**

Материал направлен на тех, кому пока еще как-то удается сохранять свой личный здоровый ум, **вопреки современному многополярному разнообразию массовых идентификационных психозов.**

Старт дан.  
Оглянись: кто там впереди?  
Тот, кто Старше тебя, тот, кто Выше тебя,  
Трижды в двери стучит:  
Остерегись.  
Семь шагов —  
Цена высока.  
Тогда пес не сорвется с цепи.

*(Мастер ХОРА, 2001, из статьи «Другой-II»)*

20.10.2008, Мастер ХОРА

Претворение Целого в себе  
невозможно вне Единого ЦЕЛОГО.  
Этого совершенно невозможно достигнуть  
вне **ЭВОЛЮЦИОННОГО единства ума и тела.**  
А вот кем ты являешься в жизни по убеждениям,  
материалистом или идеалистом, или какой ты расы —  
в данном случае не имеет никакого значения.  
Потому что **не расчленен на составляющие:**  
**вот это — тело, а вот это — ум.**

21.10.2008, Мастер ХОРА



## Сонотело

(дополнение к видеозаписи лекции «ХОРА. Глубокий след змеи»)

*Из мистического опыта (фрагмент видения).  
Я стою у пепелища бывшего храма, он еще дымится.  
На этом пепелище что-то ищут люди.*

В этой лекции на видео<sup>2</sup> по техническим причинам не сохранилась важная для понимания практики ХОРА информация о движении энергетического тела человека во сне. Я восполню этот пробел, несколько расширив тему.

Во время бодрствования 90% информации мы получаем через глаза. Для устойчивого восприятия информации глаза максимально связаны с физическим центром тела (центр тяжести). Так как на тело воздействует сила тяжести, а информационная нагрузка давит на ум, наше дыхание находится в постоянном поиске равновесия через интерес нашего «я» — что доминирует — информация или тело. Это две разные энергетические координаты — в глазах и в теле. Вследствие воздействия информационного давления, включая гравитацию, приходит усталость, и наше «я» вынуждено по инстинкту выживания выбирать для себя приоритет: что важнее для него — тело или ум. В самом человеке начинается бессознательный отбор.

**Человек в выборе одного из приоритетов не свободен, потому что социум — среда обитания — задает условия, по которым происходит отбор среди людей.** При длительной стабильности среды в социуме происходит видовая селекция. Один край — доминирует ум, другой край — тело, верхи и низы. Между ними существует притяжение. В наше демократическое время ярко видно и то, и другое — и расслоение, и притяжение. И между двумя этими краями — основная масса людей, в поиске. Они желают и того, и другого — быть и умными, и телесно развитыми одновременно. Но в итоге только единицы приходят к одной из этих крайностей — или физически развит, как профессиональный спортсмен, или талантлив умом. В обоих случаях есть социумный запрос.

Под воздействием усталости наш позвоночник сжимается. От отдыха наш позвоночник выпрямляется. Дыхание постоянно бессознательно находится в поиске равновесия между сжатием и разжатием позвоночника, между выбором ум-тело. Эта физиологическая модель распространилась на социум, что естественно, где большая часть людей колеблется между крайностями ум — тело, как было сказано выше (отбор).

Если дыханию «повезло», человек приходит к одной из крайностей селекции, проявляя целеустремленность желания. Но большая часть дыхания (люди) в своем бессознательном поиске желают и того, и другого — «размазаны», не целеустремлены.

Большая часть людей в своем стремлении к идеалу не может определиться, желания не дают им это сделать. Попросту говоря, идеал — это крепкий позвоночник (опорность) и сильный ум (лидер), а ключ находится в дыхании... Когда «я» хочет и того, и другого, а желание не дает дыханию найти нужные фазы координат, тогда функция дыхания — связь, отвечающая за развитие — попадает в своего рода стресс. Этот стресс распространяется.

**Так сложилось, что у нас нет действенной науки о взаимосвязях дыхания, ума, тела, душевного и физического здоровья.** Она еще более-менее сохранилась на медитативном Востоке, но сохранилась очень своеобразно: засекретили все так, что большинство уже толком мало что знает. А меньшинство традиционно предпочитает мудро молчать.

2 — Видеозапись лекции Мастера «ХОРА. Глубокий след змеи.» Москва, 18.09.1999.

На Востоке учению борьбы с желаниями не одна тысяча лет. И Кришна, обучающий Арджуну йоге и правящий конями (желаниями) на поле битвы за царство между родственниками, — это также образ битвы внутри самого человека. Идет своего рода война «родственников» внутри человека, и каждый на этом поле битвы хочет взять верх — овладеть царством. В такой битве ничего не выиграть — ни физического, ни душевного здоровья. Эти понятия в нашей культуре разделены. В культуре Востока их соединяет дыхание — дыхание вне желания.

**Желания — это проблема, которую пытаются решить все религиозно-духовные системы, — желания беспредельны.** Их либо обуздывают религиозным страхом воздаяния, либо изживают практикой освобождения. Т.е. есть два пути: дрожащий от страха раб и воин. Воин — это в первую очередь дисциплина, но это дисциплинированность свободного человека. А вот культивация страха чревата истерией — как индивидуальной, так и массовой.

Несложно понять, что **при правильной координации дыхания ум и тело объединяются, и царства увеличиваются.** Это качественно другой ум, качественно другое тело — душевный покой и физическое благополучие. Это две абсолютно разных психофизических конституции, они отличаются друг от друга, как самолет от первой телеги, и это несложно увидеть.

Чем мастер-мистик отличается от обычных специалистов — тем, что он это не только видит, но и знает, как это делать. То есть вводит в медитацию — другую психофизическую реальность. А медитацию кому попало не дают, потому что мистик работает с тем, у кого дух воина, прочный, твердый ум и, как следствие, социальная адекватность. То есть мистик соблюдает все принципы безопасности, и человека и социума.

Эти координаты — не все, тема и шире, и глубже.

Когда человек засыпает, он из одних координат реальной действительности (бодрствование) переходит в другие координаты реальной действительности (сон). Давление гравитации на тело и информации на ум также переходит в другие координаты, где работает уже другой тип дыхания. **Сосредоточенность ума во сне — более высокая, чем при бодрствовании, его скорость выше, но осмысленность «я» ниже.** В силу того, что такая сосредоточенность была менее востребована эволюционно **для реальной действительности бодрствования**, эта скорость не сопровождается привычным нам запоминанием — другой вид памяти, другая скорость — и мы не помним информацию. Эта скорость обусловлена тем, что сонотело — на порядки более подвижно, чем физическое тело в своих координатах. **Когда мы уходим в сон из бодрствования, скорости изменяются, и мы снова не помним. Две реальности — один человек, две памяти, два «я», две различные личности с абсолютно разным поведением.**

Во сне ваше «я» решает множество проблем, включая отдых и здоровье. Наша энергия движется от органа к органу и управляется импульсами из энергоцентров позвоночника, освобожденного от вертикального давления на сжатие. Эти импульсы не такие, как при бодрствовании; **информация рассеивается, заполняя связанные с основными чувствами небеса — сортируется.**

Физическое тело не способствует накоплению энергии, оно ее истощает через дыхание (желания) и пытается восполнить потерю сил более грубой энергией — пищей и т.д. А сонотело перераспределяет энергию таким образом, что дыхание способствует ее накоплению. Таким образом происходит движение энергии от органа к органу. Это красиво показано на примере тибетской звезды, но эта система становится действенной при условии что вы знаете, какое у вас должно быть дыхание. А в лечении она становится действенной, если вы можете контролировать дыхание пациента в нужном диапазоне. Если этого знания-умения нет, это так и останется красивой моделью... (см. статью «Другой», медитация покоя, см. статью «Узнавание», дыхание на первой ступени практики ХОРА).

Во сне человек защищен от собственных желаний. Его **соно-«я» занято спасением сознательного «я», лишив его контроля**. Перераспределение информации пытается претворить желания, которые не удовлетворены, чтобы снять давление. Каждый на себе знает, что не всегда это удастся, но проблемы желаний многие решаются. Но когда желания «зашкаливают», соно-«я» становится менее подвижным. И потому **медитативно осваивать пространство бессознательного, не обучившись обузданию желаний, как во сне, так и наяву, это приносить себе вред — душевное расстройство и т.д.**

Желания на таком пути — это пища для душевных расстройств и это зона информации, которая на многие порядки превосходит область привычного — другая скорость, другие объемы. Чтобы понять, о каких информационных уровнях и объемах идет речь, рассмотрим две позы из медитативных видений Мастера (статья «Узнавание»).

### **Тесты на позу развития и позу деградации**

Восточная поза медитации — это **поза активного бодрого человека**, даже если глаза закрыты. И западный современный вариант аутомедитативной позы — это **поза человека усталого и депрессивного**. Перед образом позы Будды — человека активного и бодрого, западный вариант — это поза человека усталого и депрессивного. Это различие явно выражено и не увидеть это невозможно.

Вопрос. Куда устремлен человек? В позу деградации, пародию на образ человека, или в позу Будды — образ человека в развитии? По данным Всемирной организации здравоохранения, сегодня в развитых западных странах каждый седьмой человек, либо является параноиком-шизофреником, либо подвержен депрессиям и алкоголизму, а также более 80% населения страдает болями в позвоночнике и суставах.

После такой статистики проводим тесты ХОРА на позу развития и позу деградации, и каждый человек сможет самостоятельно выбрать свое будущее.

По методу аутотренинга и подобным методикам, чтобы расслабиться и достичь покоя используется **поза кучера**. Это развалившийся на стуле человек со свесившейся головой и приоткрытым ртом. Можно провести тест со стопроцентным результатом. Станьте у зеркала, закройте глаза, опустите голову, расслабьте мышцы лица и челюсти, приоткройте рот, не напрягаясь. Потом, сохраняя такое лицо, спокойно поднимите голову. Не изменяя выражение лица, приоткройте глаза... Кучер — это поза человека, как минимум, обьевшего, утомленного, сонного. Добавьте к этой позе специфику дыхания (сопит), приоткрытый рот (слюни текут)... — если это не дебил, то кто?

В такой позе нет ничего хотя бы отдаленно напоминающего **позу Будды в медитации**. Очень важно увидеть и понять, что Будда сидит твердо, опорно, с прямой спиной и **улыбкой**, которая не дает опуститься голове.

Медитативные тесты ХОРА на образы развития и деградации **дают возможность обычному человеку прочувствовать, сопережить и, возможно, все-таки осознать опыт тысячелетий генетического вырождения человеческого вида**. Информационные объемы, скорость информационного потока таковы, что практически в несколько секунд помещены тысячи лет эволюционного опыта и памяти; помещены как развитие, так и деградация. Тесты доказывают это. И чтобы это доказательство принять, не нужно быть гением, достаточно здравого ума.

Эти тесты не делают обычного человека просветленным, и не делают его эволюционным. Они дают возможность человеку все-таки понять, что эволюционно-медитативное претворение вполне доступно обычному человеку. Только у обычного человека обязательно должна быть черта в характере: умение принимать решения и нести за них ответственность.

Эти тесты — это не соновидение, и естественная информационная скорость медитативного сознания намного выше, чем информация в соновидениях. Эволюционно-медитативное сознание претворяется, доказывается телом. Таким образом, опыт

и развитие эволюции продолжают свой дальнейший путь уже на сознательном уровне. Это то, чего не было никогда. **Это совершенно другой виток эволюционного развития. Слепой становится зрячим.**

Зрячий от слепого отличается тем, что знает, куда идет.

Перед этим было показано, что **мастер должен уметь два центра дыханием объединять, но кроме этого он должен уметь также объединять, гармонизировать информационные скорости двух тел — двух «я» — таким образом, чтобы в итоге было пробуждено главное Я, которое может пребывать в двух одновременно и двигаться в любом из них.** Написано в одном абзаце.

Итого: медитативной практике такого рода обучаться надо у того, кто это знает. Потому что **на обуздание чувств (желания) может уйти вся жизнь, а на информацию о взаимосвязях, как видите, хватает и пары страниц** (см. статью «Узнавание», вторая ступень практики ХОРА).

Я показал, не углубляясь, **взаимосвязи**: движение энергии, органы, позвоночник, сонотело, физическое тело и другая скорость принятия решений (сон). **Итого, во сне происходит не только отдых, но и оздоровление, и омоложение — физическое, душевное, умственное, и т.д.**

В практике ХОРА на первой ступени правильно организуется нагрузка на опорно-двигательную систему. При этом энергия движется по своему пути, наполняет или снимает излишки энергии в органах, позвоночнике и т.д. Рефлекторно вызывается нужный тип дыхания, **минуя понятие «хочу — не хочу», минуя желание.** Другая скорость. Соответственно, нет необходимости в каком-либо специальном обуздании желаний и чувств. Отсюда нетравматичность для психики.

После каждого упражнения наступает глубокий покой и готовность к действию. Несложно понять, что вышеописанные взаимосвязи тела, сна и скорости имеют прямое отношение к практике и в ней используются. И показанное — не более чем одна из граней.

**Эволюционно-медитативное сознание претворяется и доказывается телом.**

**Слепой становится зрячим. Зрячий от слепого отличается тем, что знает, куда идет.**