

# ХОРА<sup>®</sup>

(глубокий след змеи)  
Книга I, часть пятая



## МАСТЕР ХОРА

# УЗНАВАНИЕ

О мистическом знании, узнавании и пути преображения:

- Эволюция животной троицы в природе; ее власть и влияние на человека и социум.
- Небесный крест в небесном яйце; его власть и влияние на ЖИЗНЬ — ИЗМЕНЕНИЯ.
- О Воине Жизни — сыне Неба и Земли и его пути претворения в вере-знании, неразделенном на два.

## Содержание

Вступление ..... 2

### *Узнавание, часть I*

Часть круга — число человеческое .....	2
Царь жизни всегда в Кругу Жизни .....	4
Закон жизни людей .....	7
Феникс .....	8
Эволюционный тупик медитативного расслабления .....	11
Расслабление по-европейски .....	11
О правильном расслаблении не от ума .....	13
Итоги .....	16

### *Узнавание, часть II*

Опираясь на суеверия .....	16
Тесты: опыт тысячелетий цивилизаций помещен в секунды .....	19
Эволюционное единство объекта и субъекта .....	21
Общаемся, прыгая вокруг костра .....	22
О практике первой и второй ступени .....	22
Другая энергоинформационная скорость .....	23
...и стал человек душою живою... ..	25
В человеке — знак-знание Небесного Креста в Яйце .....	26

## Вступление

В 2001 году мне был задан вопрос: Мастер, Вы говорите о следующем сознательном эволюционном шаге человека — **а это то, чего нет**, и чему аналогов в природе не существует — т.е. речь идет о невероятном и, в общем-то, абсурдном. Стало быть, вы, Мастер, или лжец, или владеете и аналитикой, и другим типом сознания, провидческим, одновременно.

И ядовито-вежливо попросили: «убедите меня, пожалуйста, — приведите несколько примеров такого провидения-аналитики, и не из далекого будущего, — чтобы я могла не только понять это своим «убогим» аналитическим умом, но и в итоге убедиться **на фактах**, что сказанное претворяется». То есть докажите, что не лжец.

Ответ — «Другой — часть II, часть III» — **по-прежнему доступен читателю в первоначальной редакции в Интернет (www.hora.ru).**

Там я изложил свое провидческое аналитическое видение происходящих процессов, и высказал пожелания, *что* не мешало бы сделать, чтобы будущее было и надежным, и стабильным. Все, о чем там было сказано, произошло, и события разворачиваются именно в том направлении, которое было показано.

Не вдаваясь в подробности, напомним суть моей рекомендации, которая **неизбежно** все равно претворится (но это, к сожалению, несколько отдаленная перспектива): «...проблемы разрешены не будут, пока не произойдет религиозного **примирения** между тремя религиями — иудаизмом, христианством и мусульманством — а оно возможно исключительно **только при условии пересмотра некоторых религиозных догматов**. Иначе раздоров не избежать вовек. И гражданское согласие любого уровня так и останется согласием среди пороховых бочек. Существенная разница: факелы стали ядерными...».

**В 2004 году я отвечаю на тот же вопрос, но в несколько другом, более принципиальном, ключе** (статья «Узнавание», часть I, часть II).

## Узнавание, часть I

О практике первой и второй ступени во взаимосвязи с законами природы, мистики и цивилизующими человека основами

*Из мистического опыта (фрагмент видения).*

*Я стою у пепелища бывшего храма, он еще дымится.*

*На этом пепелище что — то ищут люди.*

*— Что утеряно, чего ищете? — я задал им вопрос.*

*В ответ мне: — Утеряна истина, ее ищем.*

*— Равенство — в пепле, а также — в знании, — я им так сказал.*

*Повернулся спиной к пепелищу. — А истина..., — и пошел по дороге.*

## Часть круга — число человеческое

Культ-ура — цивилизация — духовность есть достояние ВСЕГО ЧЕЛОВЕЧЕСТВА, а не какой-то его части. Часть мира — все равно, что секта, иначе говоря, часть круга — сектор — это всего лишь *часть* целого. Тот идеал, к которому мы бессознательно стремимся, находится в центре этого круга. **Если ты не принимаешь круг — как ты можешь в центр попасть?** Но вся история человечества (круг) — это попытки сектора (секты) узурпировать место центра. Через незаконный, в общем-то, безбожный захват власти (что такое власть без Бога мы знаем хорошо). Таким методом к центру круга еще никто не пришел. Но продолжают верить, что их секта — сектор — сделает именно это. Сектор — не круг, и у круга — свой иммунитет против любого взбесившегося сектора.

После сентября 2004 г. хотелось бы указать на следующее.

Отсутствие **реального** межконфессионального примирения по сегодняшний день — одна из древних причин нынешних проблем. Сегодня, после очередного «сентября», любой человек в состоянии посмотреть в себя и увидеть, что непримиримость и есть причина реальной угрозы. И это знает внутри себя практически каждый. Чтобы это понять и увидеть единственный выход, не нужно ни провидения, ни аналитики. Единственное, что нужно — быть хотя бы немного честным с самим собой. А дискуссии на любом уровне без **реального** примирения — это бессовестная корыстная упертость. Такая дремучая фундаменталистская упертость способна погубить всех.

Сосредоточенность, которая становится постоянством, есть медитация.

Медитация может быть как одиночной, так и массовой, как позитивной, так и негативной.

Пример медитативного преображения. Мы сегодня есть то, что вчера всем Союзом ненавидели; и продолжаем совершенствоваться — ненавидеть то, чем мы были вчера.

Цель медитации достигнута, когда объект познания стал вами.

По миру с невероятной скоростью распространяется и разбухает энергия ненависти.

Есть смысл там, на «горе», над этим задуматься...

Ненависть подпитывается наличием объекта, на который она направлена.

Этот объект — другая конфессия, раса, национальность, народ, человек и т.д.

Можно ли эту ненависть обуздать без вышеуказанного примирения?

Временно обуздать можно — уничтожив объект ненависти. Только вопрос:

Сколько же объектов нужно уничтожить — т.е. конфессий, рас, национальностей и т.д.?

Над чем стоит задуматься.

25-й кадр **у всех** работает надежно, и не одну тысячу лет, только картинки объектов меняют.

Если убрать объекты ненависти, исчезнет ли сама ненависть?

Думаю, ответ очевиден. Ненависть никуда не исчезнет.

Каждое следующее колено XX века ненавидело тех, кто его породил.

Этим жили, и успокаивались только после очередного массового самоуничтожения.

От колена к колену, незаметно, это стало «цивилизованным» образом жизни.

Обуздание всегда носило временный характер. Потому что ум человеческий, соединившись с животной физиологией, породил зверя.

Страх перед другим образом жизни пробуждает агрессивность.

Зависть к чужому богатству приводит к насилию.

Оба вместе сплачивают армию ненависти.

Это та несложная идея, которая сбивает в стаю зверей всех мастей — просто, тупо и эффективно.

Это идея всех времен, только идеологические картинки в 25-м кадре менялись, но суть в них одна — единение через ненависть.

И каждый сектор круга занят научно-духовным самовнушением, обоснованием — что в нем зла нет, и вообще никогда не было, потому что он изначально и навечно цивилизованный. Вопрос к любой части круга: а разве это не так?...

Это та правда, которую никто не хочет в себе увидеть.

Апостол Иоанн Богослов в своем Откровении (Апокалипсис) был более чем откровенен.

Он обозначил число зверя — и это число известно практически всем.

Но чем-то или кем-то все настолько ослеплены, что не замечают, что **там же** конкретно указано, что число это человеческое — не какого-то другого зверя, а человеческое. Это сказано не на других страницах, и не в других книгах, а в том же стихе.

Откр.13:18 «Здесь мудрость. Кто имеет ум, тот сочти число зверя, ибо это число человеческое; число его шестьсот шестьдесят шесть.»

*Ненависть — свойство человеческое, и болезнь эта пестуется фундаментально, с древнейших времен — потому что это тот патрон, который стреляет всегда, и все хотят верить, что он не взорвется. Как он взрывается — см. хотя бы XX век. У зверей в природе ненависти нет. А если и проявляется бешенство, то это заболевание. Бешенство в стае в итоге приводит к ее самоистреблению.*

«Здесь мудрость».

### ***Царь жизни всегда в Кругу Жизни***

**Число 6: в йоге это шестилепестковая чакра (центр личности человека), какова роль этого центра в человеке по европейским канонам, см. Фрейда, а для мистиков Востока это второе из семи небес, пробужденный царь людей (вождь), он может быть как темным, так и светлым. В этот природный сексуальный центр небом и землей вложена неиссякаемая сила — желание, тяга обладать.** Когда три стороны света, которые не очень ладят, на разных языках говорят одно и то же, указывая на один и тот же центр в разное время и в разных расах, значит это действительно мудрость — знание.

«Кто имеет ум, тот сочти число зверя, ибо это число человеческое»

Когда хочешь, но не можешь обладать чем-то, **зависть** может овладеть человеческим умом. Тогда центр в животе погружается в неудовлетворенность (**бессилие**), и **оба вместе человеческое сердце погружают в зло.** Желание обладать свойственно всем людям, оно как в голове, так и в животе. **Непринципиально, где рождается желание, в голове или в животе, принципиально, что дыхание распространит его и на другой центр, свяжет.**

В общем-то, это условие медитации, она может быть сознательной и может быть бессознательной. Как видите, эта система в человеке заложена от природы. Такая животная бессознательная медитация — это условие развития всей природы: вся природа как некий единый организм, как некое единое сознание пребывает в этом — и вся целиком, и в каждом объекте. Для нас такое сознание — это как сон, как бессознательное. Само сознание пребывает в природе — это как наш ум, живущий в нашем теле, и как тело, которое живет в нашем уме. И дыхание жизни соединяет эти два края в одно целое. Дыхание жизни — невидимая, как и гравитация, сила — это условие жизни, без которого эти два не живут самостоятельно и отдельно. Три вместе есть условие постоянства развития жизни. Это триединство распространяется на всё, включая человека.

От того, что *животную медитацию* никто не раскрыл, и ум наш находится в неведении, она *из нас никуда не исчезла* — она приобрела противоестественный, извращенный и неприродный характер, как только человек вышел из естественной эволюции. В природе нарушение эволюционных законов приводит к деградации или самоуничтожению. То есть на одном острове должны быть и волки, и олени, убери

одно — вырождается и другое. То есть в самой природе заложено самоуничтожение всего того, что нарушает ее же законы — она начинает уничтожать часть себя, чтобы сохранить свое здоровье. Этот закон распространяется и на нас, как на часть природы. Мы вышли из естественной эволюции — и у нас жизнь получилась, как на этом острове.

«Число его шестьсот шестьдесят шесть» —

**это когда число 6 в голове, число 6 в сердце, число 6 в животе.**

Одну и ту же мудрость указали в трех сторонах света. Роль сексуального центра — его природная власть не просто жить, а подчинять себе все — подчинить два верхних центра: разум в голове и ум в сердце, дыханием соединив в одно — **животная троица**. Это условие жизни в животной, природной троице. И это не должно пугать, это нужно просто знать (когда знаешь диагноз, найдешь и лекарство, природой же данное).

Возбужденный **сексуальный центр в головном мозге** перекрывает практически все каналы. Далее — физиология и алхимия: **измененный ритм сердца** и давление в животе разносит сексуальную энергию, разлитую в воздухе, через кровоток по всему телу. В этой троице происходит алхимия энергий. Ритмом дыхания сила жизни захватывается, сердцем разносится.

То, что никогда не было расшифровано, вдруг так просто расшифровалось — это может вызвать сомнение. Но показанные взаимосвязи знает на себе практически любой человек. И потому можете не сомневаться — животная троица это реальность. И просто это только с виду (см. видеолекцию, о рептилии): «цель медитации достигнута, когда объект стал вами». Когда такой объект стал вами, на этом простота заканчивается...

Медитация может быть как одиночной, так и массовой, как позитивной, так и негативной, как сознательной, так и бессознательной. А есть еще медитация мистика, для него она инструмент познания себя и мира. Для него она инструмент развития.

Мистик мир познает через себя. Описанная животная троица свойственна всей природе, в том числе и природе человека. Человек, как и природа, пребывает в этой бессознательной медитации. **Бессознательное, принудительное развитие** естественно для природы и животного мира — и противоестественно для человека. Путь дальнейшего **бессознательного НЕразвития** для человека катастрофически опасен. Взамен бессознательного принуждения должно придти сознательное самопринуждение (сознательный волевой акт). Здесь логика предельно жесткая, другие варианты невозможны в принципе. Альтернатива — деградация, эволюционная свалка. И потому остается только или — или. Мне не верите — тогда прислушайтесь к предупреждению мистика, несущемуся сквозь эпохи и тысячелетия (Откровение).

Если ни я, ни он не убедили — тогда можно обратиться к трем сторонам света, которые свое веское слово про этот центр сказали. И можно отмахнуться от мудрости с любой стороны света — но только не со своей. Невозможно отмахнуться от своего образа мышления. И своя *мудрость* все равно заставит остальные две стороны света увидеть — чтобы восстановить свою естественную полноту. Восстановить круг. А до той поры каждый сектор мыслит и живет как секта, частью мудрости, не полнотой.

Это та правда (Откровение), которую человек в себе не желает видеть: он и не видит в Откровении, что число зверя — человеческое. Не профессиональное, не расовое, не национальное, а именно человеческое, т.е. **свойственно всем**.

Когда массы объединены на ненависти, такая медитация пробуждает к жизни их вожака — ЗВЕРЬ. А те, кто этот процесс раскручивает, во все времена были священнослужителями этого зверя. Таких священнослужителей знают в лицо всегда, но от ненависти мозги всегда отключались — служителей любили, потому что зверю в человеке говорили, что он не зверь, а очень даже наоборот (см. XX век). И воодушевленные сладкой ложью массы следовали за вождем, забывая, куда их в итоге приводил зверь. А потом всем миром говорили, что они невинные — вожак их обманул. Это

неправда. Как раз вожак-то их никогда и не обманывал. Он был выразителем того, чего хотели они сами, каждый из толпы, — просто ни один из них не был вожаком. Каждому из них льстило, что им давали возможность чувствовать себя особенным, избранным, среди всех прочих избранных *особо* особенным. Тогда появлялся один прямолинейный взгляд, один прямолинейный путь с отсутствием какого-либо люфта, и один нахраписто-возбужденный голос.

Если не очень понятно, поясню: человек в истерике не слышит ни себя, ни других, разум в нем оглохший. Внушить себе то, чего нет, можно; условие — это заглушить в себе голос разума. Модель как в истерике: голос разума заглушают голосом с истеричными нотами. Эти симптомы всегда узнаваемы. А как прервать истерику, знает не только врач. Что нужно помнить: у такого вида истерики есть одна особенность — она способна быстро приобретать массовый характер (см. XX век). И врач тут уже не поможет. Посмотрите вокруг себя, и вы эти симптомы легко увидите.

В природе такое происходит в момент внутривидового вырождения — заболевание — бешенство. Как только это проявляется, включается естественный механизм самоуничтожения. Самой природой заложено самоуничтожение всего того, что нарушает ее законы. Мы сами себе и волки, и овцы. И потрясения социума — это проявление эволюционной болезни, поиск выхода, поиск спасения.

Желание, тяга обладать свойственны всем, и каждый сектор на пироге всегда выискивал, что бы еще съесть и как удовлетворить свои растущие аппетиты. Но он всегда забывал, что он сам также является частью — сектором одного большого круглого пирога. А у пирога судьба известна какая. Потому и имя у зверя человеческое — ХОЧУ свойственно всем. Вот и вся причина, порождающая сегодняшний «двойной стандарт»: кому-то можно зариться на другой кусок пирога, а кому-то нет. И как хочешь крути этот двойной стандарт, все равно получается лицемерие. Может, и не слишком политкорректно, зато правда. Действует не закон справедливости, а закон принуждения — т.е. закон звериный (я прав, потому что я сильный).

Вопрос: как вы думаете, что нами продолжает править в XXI веке, сегодня, — идеология или физиология... Несложно вспомнить, что рано или поздно терпение у «ПИРОГА» лопалось. Чем это заканчивалось — см. хотя бы XX век. Уж нам-то сказанное несложно понять — где-то подспудно мы ощущаем, что если сегодня еще не стали, то становимся куском «пирога» (т.е. чьей-то добычей)...

Это ощущение страха на пустом месте не возникает, страх — это естественно, другое дело — его корыстно, следовательно, осознанно эксплуатируют как принцип объединения. Не заботясь о том, что этот патрон стреляет и взрывается одновременно — всегда. И история другого не знает. Мы стоим на стыке времен, какой шаг мы сделаем с такой сегодняшней установкой — такими будут *необратимые* последствия. Что нужно помнить: **дыма без огня не бывает, а дым есть, и кочегаров хватает.**

Любое решение, принятое в ненависти, зависти, самообмане и т.д., не рождает добро и не является прогрессом. Такое замутненное сознание закрывает для себя любой путь, в любой духовной системе. И дорога остается одна — к Зверю. К чему приводит бешенство, чем оно заканчивается — см. все тот же XX век. Суть драки: **каким образом самым богатым и «цивилизованным» странам по-новому разделить пирог.** Это не идеология, это физиология — желудок — ненасытный зверь. **Ему в жертву принесли десятки миллионов своих людей,** предварительно «задымив» мозги до коматозного состояния. Искусшая и забивая мозг 25-ым кадром: мы *такие* умные, *такие* передовые и *такие* избранные и особенные — и потому наш патрон неспособен взорваться, он может только стрелять. А как он стреляет, мы все видели: в жертву принесли десятки миллионов людей, и не единожды.

**Что важно понять. Без освобождения собственного сознания (души) от раздора, ненависти, любой путь развития будет таким, каким и был всегда — т.е. через Драку.** И после того, как вы эти объяснения по поводу Зверя поняли, продолжать

служить ему можно только сознательно. И «прости, Господи, не ведал, что творил» будет уже не покаяние, а обман. Выбор сделан сознательно.

Мы стоим на стыке времен — время принятия решения. Мы не страна третьего мира, потому таким куском пирога подавиться может весь пирог. Какой сделаем шаг — туда и придем. Сегодняшняя машина страшнее и побольше, чем в XX веке, какой сделаем шаг — таким и будет окончательный Итог.

### **Закон жизни человека**

Выход из **сегодняшнего** тупика был указан 2000 лет назад.

Евангелие от Иоанна (13:34) **«Заповедь новую даю вам, да любите друг друга; как Я возлюбил вас, так и вы да любите друг друга».**

«Заповедь новую даю» — это значит «даю новый закон».

«Да любите друг друга» — это не значит «любите друга», это значит «да — утверждаю — любите другого». Иными словами, человек, люби человека.

Пояснение. Вначале были созданы твари с природными законами, и только после них был создан человек. Любить друга — это естественный природный закон. Это свойственно человеку от природы, и это не новый закон. Времена, когда Адам и Ева «природно» сидели один на один, давно прошли. В мире стало намного больше людей и народов. И спустя длительное время был дан **Новый Закон**, не естественный для мира зверей.

Этот закон является основой цивилизованного человеческого сообщества, и я не думаю, что кто-либо из какой-либо конфессии сможет сказать, что это не так.

Новый Закон начинается со Спасителя, Он — первый, Кто так ясно и четко утвердил этот Закон, испив чашу до дна. Я понимаю, что такую чашу испить человеку практически невозможно. Но знать, помнить и следовать Пути мы обязаны. Это наше обязательство перед Спасителем...

Эта заповедь (закон) не семисотая и не восьмисотая — она именно **первая**, где бы эти слова по тексту ни стояли. Новая точка отсчета — «заповедь **новую** даю».

Кто принял Закон, тот принял новый Спасительный Путь. Закон для всех один и перед ним все равны, включая и Того, Кто сказал слова «как Я возлюбил **вас**», т.е. **ЛЮДЕЙ**. Не сектор, а круг; не часть людей, а всех. Независимо от расы, нации, конфессии и т.д. — ВСЕХ.

Для предвзято непонятливых. Где найти такого гения, который объяснил бы нам расовую, национальную, конфессиональную, языковую и т.д. принадлежность Бога-Творца?

А ведь создал Он человека по Своему Образу и Подобию...

Любой сын наследует своему отцу. «Как я возлюбил вас» — это наследство Сына, полученное от Отца. Вас — т.е. всех, не сектор, а круг, не часть людей, а всех — независимо от расы, нации, конфессии и т.д. — всех. Он наследство Свое, полученное от Отца, передал всем нам: «да любите друг друга». «Заповедь Новую даю», что значит: завещаю вам идти новым Путем, не свойственным миру зверей.

Новый Закон — «да любите друг друга» — суть Спасительного Пути, к которому нас призвали. Через Сына нас призвал Отец. Кто за 2000 лет пошел по этому Пути? Покажите хотя бы один сектор, где любят не друга, а другого. Хотя бы один сектор найдите.

Отец отдал Своего Сына в жертву, имея надежду, веру и любовь, зная, что эта жертва до Человека дойдет,<sup>1</sup> и никакой гений, и никакой сектор этому не сможет помешать. Придется все-таки в себе, в своем самосознании от чего-то отказаться — от избранничества всех мастей, арийства всех мастей, и прочих подобных заболеваний в себе — излечиться, избавиться. И жить. Перед лицом Творца мы все, как в пепле, равны, независимо от рас, наций, конфессий и т.д. Причина простая и понятная: потому что все люди — по Его Образу и Подобию, все — Его дети.

1 Иоан.3:16 Ибо так возлюбил Бог мир, что отдал Сына Своего Единородного, дабы всякий верующий в Него, не погиб, но имел жизнь вечную.

**Незнание законов не освобождает от ответственности перед Высшей Инстанцией — никого, кем бы он ни был и какими бы аргументами не прикрывался.** Адвокаты в любом чине там не помогут (судья-то другой), и казуистика никого не спасет. Я никого не стращаю, но суда еще никому не удалось избежать.

**Новая заповедь — это та идея, которую сможет претворить ТОЛЬКО ОБЫЧНЫЙ ЧЕЛОВЕК.** По своему существу она проста и ясна, как слеза: это идея мира, а не разобщенности. Что там в этой идее такого сверхсложного и непонятного?

Эта заповедь (закон) не семисотая и не восьмисотая — она именно **первая**, где бы эти слова по тексту ни стояли. Новая точка отсчета — «заповедь **новую** даю».

Все-таки нужно быть последовательными и иметь силу духа — следовать Пути и противостоять всякой нечисти. Потому что у манипулятора кнопка проста, как дважды два: желание легко и быстро получить то, чего не имеешь, и главное, получить — и не отвечать (см. выше, как получается число 6 в голове, число 6 в сердце, число 6 в животе). *А чтобы не отвечать, надо втянуть в это, по возможности, всех — внушить, навязать образ жизни.* Тогда сам себя судить не будешь, потому что ты — закон. Как это бывает — см. XX век.

**Итого, Путь Спасения Человека — перерасти законы взбесившейся звериной стаи.**

---

## **Феникс**

Общеизвестно, что с древнейших времен элита в цивилизованном обществе занималась различными психопрактиками. Эти практики объединяет понятие «медитация». Сегодня также ни одна практика, ни один психотренинг не обходится без понятия «медитация». И в каждом случае это слово наполняется своим особым смыслом, часто весьма далеким от истины (см. «Поток»).

Что вы должны знать. Ни одна медитативная психотехника невозможна без правильного расслабления (релаксации). Общедоступный пример: человек во сне расслабляется, чтобы его организм отдыхал и самовосстанавливался. Если человек недосыпает, это приводит к душевным, психическим расстройствам. На этом примере можно понять, что правильное расслабление в состоянии бодрствования — это одна из главных составляющих медитации. А неправильное — приводит к болезни. Правильное расслабление легко спутать с гипнозом, самовнушением и т.д. — а это совершенно разные пути (пояснение см. далее). Незнание правильного расслабления сегодня привело к такому смешению понятий, которое иначе как ментальной свалкой не назовешь.

Обучиться **правильному** расслаблению (повторюсь: **правильному**) и использовать его для собственного развития способны все. Основной сдерживающий фактор — незнание, как это делается в принципе, ведь сегодня **всё** спекулятивно называется медитацией. Это дает возможность несведущим фантазировать, самовнушать себе некие традиции — в общем, творчески развлекаться. Это сегодняшняя культурно-тусовочная «медитативная» действительность.

Тем, кто стремится быть максимально эффективным, без умения **правильно** расслабляться не обойтись. Даже без общепринятого расслабления невозможно достичь высоких результатов в спорте. Расслабление дает спортсмену возможность мобилизовать нервно-психическую внутреннюю энергию. Если этого нет, спортсмен эмоционально перегорает. Да и военная элита без такого умения — совсем не элита. Итого, расслабление применимо и необходимо практически во всех сферах человеческой деятельности.

Правильное расслабление — это **несвойственная обычному человеку** возможность управлять своей нервно-психической энергией, а также контролировать и наращивать ее. Это возможность владеть собой на более высоком и тонком уровне.



В древности этим владели маги, жрецы и т.д., а сегодня эти возможности ищет современная медицина, психология и пр. Насколько успешен и продуктивен этот поиск — см. далее заповеди бизнеса, а также позу дебила.

На Востоке тренинга без расслабления нет. И вопрос не ставится, правильно они это делают или нет, нужно им это или нет — у них это традиция и убежденность, что они находятся в медитативной практике. И переубедить их в этом невозможно — если только это не сделает Будда Грядущий, Которого они веками ждут.

С таким ритуальным подходом, непонятным и чуждым для нас, пришли сюда практики с Востока, в том числе и модные сегодня единоборства.

У нас если что-то модно, значит, это уже в сфере бизнеса. А у бизнеса свои правила, ему важно продать продукт, и убедить потребителя, что это качественный продукт (убедили же, что сигареты — это очень даже неплохо, и убедили организм так, что он, организм, очень даже не желает переубеждаться). Бизнес — наш образ жизни.

Что бы ни пришло с Востока — подход наш неизменен, он подчинит себе и переделает все. Спорт — составляющая нашего образа жизни, где с виду все красиво, это условие бизнеса — иначе потребителя не убедишь. И на этой видимости спортивной красоты, преуспевания, сексуальности, молодости и т.д. построена индустрия. Неважно, какой из главных атрибутов этого преуспевающего «арийца современности» предлагается — сигарета, алкоголь или спорт — все это сопровождается джентльменским набором (сопутствующий товар): одежда, парфюмерия, шина, резина, «мобила»... и т.д. В общем, торговый 25-й кадр. Таковы неизменные «заповеди» этой индустрии.

Создан виртуальный образ жизни — читатель, сядь покрепче: создана виртуальная цивилизация, с подтянутой кожей, с голливудской улыбкой в 32 искусственных зуба — цивилизация виртуальной красоты, виртуального преуспевания, виртуальной сексуальности, виртуальной молодости, виртуального здоровья и т.д. К этому просто добавили экзотическую восточную нотку — питье чая не из блюдечка и утонченный мордобой, совершенно несвойственным ни нам, ни ковбоям. Джентльменский набор стал чуть-чуть шире — без всякого кровопролития открылся новый рынок.

**Наш образ жизни это демократия–бизнес–индустрия.** В ней есть всё — и создается впечатление, что там главным является человек. Персональный вопрос к читателю: в таком образе жизни кто важнее — человек или потребитель?

**Демократия–бизнес–индустрия** — это тот бог, которому служит вся самая развитая часть человечества. В таком бизнесе из спортсмена выжимают всё, что можно, как выжимают всё из автомобиля на гонках Формулы–1. И личный «спорт» длиною в жизнь, как и в Формуле–1 выжимает из человека всё. В итоге, в жизни, как в современном спорте — хоть на уколах, хоть на таблетках, но до финиша добеги, притом с голливудской улыбкой и гипертрофированной сексуальностью. Потому что главная заповедь такого образа жизни — шоу должно продолжаться.

И вот такая очевидная ненормальность является общепринятой нормальностью. А раз общепринято и нормально — значит, и с тобой всё нормально, всё в порядке. И к врачу не нужно обращаться, потому что он сам такой, для него это тоже ОК. Вот такая вот массовая «медитация образа жизни» породила: *демократию* потребителя — *бизнес* потребителя — *индустрию* потребителя...

Хочешь долго жить и при этом быть трудоспособным и не работать на фармацевтику, значит, что-то в своем цивилизующем образе жизни придется пересмотреть.

**Вырваться из такого массового рефлекторного сознания очень сложно** — такая индивидуальная «свобода» и гарантирует индустрии наличие идеального потребителя, **и защищает все положенные ему демократией права.** Потому что образ жизни это бизнес, а бизнес это образ жизни. Это своего рода религия, и ты, человек–ПОТРЕБИТЕЛЬ, — бессознательный адепт и защитник этой религии.

Тем не менее, **основа продуктивного долголетия — это умение, действуя, пребывать в правильном расслаблении.** Но **правильное** расслабление ни спорт-

сменам, ни военным, ни психологам и т.д. практически не известно. Да и на Востоке таким умением владеют единицы, а большинство традиционно имитирует мастеров, просветленных и т.д. Что к нам оттуда и пришло по закону бизнеса и образа жизни — понятный и доступный массовый продукт. К нам пришла имитация — легко вписалась в наш виртуальный образ жизни (см. фильмы о единоборствах, они легко нас убедили, что все ОК и мы в нужном дзэне).

И вот левополушарные имитаторы с энтузиазмом имитируют правополушарных имитаторов. На Востоке имитируют просветленных, мастеров, авторитетов — это традиция, это ритуал и неразделимый с религией ИХ образ жизни. Для нас же это не является образом жизни, это хобби — игра, где есть тусовка, и даже чистосердечное погружение в их религию носит наш оттенок, узнаваемый — тусовочно-игровой характер, и превращается в бизнес. Это наш левополушарный подход, и как его ни крути, он не может стать правополушарным. В двух словах: то, что для них является **реальной жизнью** — у нас превращается в **имитацию их реальности**.

Что нужно понять. Даже правильное расслабление не является медитацией, это один из ее аспектов. Без правильного расслабления нет правильной медитации, нет правильного психотренинга, нет долголетия не только в спорте, но и в любой сфере человеческой деятельности — и это очень важно понимать.

С ускорением ритма жизни правильное расслабление будет становиться все актуальнее и востребованнее — **у обычного человека** сегодня психические нагрузки в социуме выше, чем у любого спортсмена. Это порождает озлобленность, и как следствие ненависть проявляется в повседневности, на бытовом уровне — она выплескивается на улицу. И естественно, в первую очередь — на более слабых и менее защищенных... Можно быть даже очень сильным человеком, но толпа все равно сильнее и терроризм толпы де-факто нигде в мире не наказуем. Но если даже очень слабого человека постоянно выдавливать, загонять в угол, постоянно угрожать его жизни и жизни его детей, то ничего хорошего и человеческого от него не следует ждать. Потому что ты его в жизни не просто выдавливаешь (конкуренция) — ты вычеркиваешь его из жизни. И оставляешь ему один безальтернативный путь — звериный. А вот дальше думай сам.

В основе любой духовной системы — нравственные принципы, а не ненависть, озлобленность и т.п. Через беспринципное воздействие на чувства и эмоции происходит промывание мозгов и много что еще... То есть через воздействие на эмоции и чувства сформирован человек-зверь (см. выше). Без владения своими эмоциями, чувствами (нервно-психическая энергия), невозможен рост ни в одной духовной системе. Рано или поздно будет понятно, что без правильной медитативной релаксации человек придет к полному кризису. Он уже идет этой дорогой не одну тысячу лет (пояснение см. далее).

Ненависть и напряжение в теле идут рука об руку — вспомните себя, когда нервничаете, злитесь — я не думаю, что в этот момент вы **расслаблены и хорошо спите** (см. выше). То есть это путь к расстройствам и болезням. Такие заболевания на почве ненависти и т.д. — это эволюционная форма поиска очищения вида. Этот симптом надо понимать на духовном уровне, а не на псевдогуманно-лживом. Мы изыскиваем методы лечения, и потому как вид не очищаемся. То есть деградация вида накапливается тысячелетиями. Что нужно понять: у человека такая психическая организация, что его природа каких-то состояний не приемлет. Как такой «человек» выпускает пар, см. выше — если нет объекта ненависти, исчезнет ли ненависть? И так практически из поколения в поколение — выпустив пар и поднакопив фундаменталистский идеологический заряд, зверь опять показывает свое «цивилизованное» лицо.

Несложно понять, что человек духовный и человек-зверь отличаются друг от друга психической организацией. Один *знает* зверя в лицо, а другой — такой же его носитель — не осознает его в себе. Чтобы такой носитель мог расслабиться и от на-

пряжения не «загнуться», он вынужден использовать либо алкоголь, наркотики, либо метод самообмана — т.е. вместо химии внушать себе и идеологически обосновывать то, чего в реальности нет (см. выше, 25-й кадр).

### **Эволюционный тупик медитативного расслабления**

На Востоке, где культура и традиции невозможны без медитации и сформирована максимально благоприятная среда, результата в релаксации добиваются единицы. Пусть слово «единицы» вас не удивляет. На Востоке живут миллиарды. Даже если тысячи достигли реального результата — это все равно, что капля в океане. Стоит задуматься над тем, почему их так мало, ведь этим практикам на Востоке тысячи лет. У нас же общепризнанному сегодня расслаблению — метод самовнушения, который очень молод, — обучаются профессионально в серьезных учебных заведениях, и на такое обучение уходят **годы**.

И все-таки у нас положение несколько лучше — мы «почище», потому что наивны. Мы — цивилизация паровой машины, соответственно, решили, что легко сможем всё. Для нашего «творческого» сознания любая медитация — не проблема. У нас быстро (нет, даже очень быстро!) обучаются всякого рода медитациям, психотехникам и т.д. и т.п. Получается странная картина: не каждый профессионал способен научиться расслаблению, без которого невозможна медитация и т.д., а несведущие чистосердечно считают, что они обучаются «медитации» у профессионалов, мастеров и в состоянии овладеть тем, чем не владеют их тренеры. А те, в свою очередь, верят (самовнушение), что они в этом вопросе действительно мастера. Вопрос: кто кого обманывает?

Если медитация создавалась тысячи лет правополушарными для правополушарных, то как там может пройти левополушарный, не свихнувшись, если даже правополушарные там проходят единицами. И при этом далеко не всем удастся сохранить здоровье. Как левополушарный может в таких системах что-то понимать, если он не есть это? Грубо говоря, как может рыба понимать, как летает птица? Понять, может быть, и в состоянии, но летать-то от этого понимания она не сможет. И каким образом птица может научить рыбу летать, кроме как если рыба птицей не станет. Ну ладно, *мы* заблуждаемся и промываем себе мозги, но почему мастера с Востока здесь делают то же самое?!

Можно догадаться, что если на обучение самовнушению уходят годы, то как можно научиться медитации у левополушарных, которые в ней ничего не смыслят в принципе? Люди образование в медитации получают, и это подтверждается дипломами... Кто-то кого-то обманывает...

### **Расслабление по-европейски**

По методу аутотренинга, созданному Шульцем, и подобным методикам, чтобы через несколько минут прийти к расслаблению в **позе кучера**, нужно тренироваться в среднем 2 — 3 года. Для тех, кто не знает, что это за поза: это развалившийся на стуле человек со свесившейся головой и приоткрытым ртом. 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. Можете провести эксперимент — **сядьте с прямой спиной, улыбнитесь и попытайтесь опустить голову...** Убедитесь, что сделать это можно, но только приложив немалое усилие. Да и шея может потом побаливать... Вы хоть и не Будда, но природа будды в вас, как видите, есть, и она защищается.

**Отступление-предупреждение.** В нашей действительности указанный эксперимент горе-«мастера» обязательно превратят в некую «медитацию» из «древней добуддийской традиции». Их «древность» начинается с моего описания этого эксперимента. Не попадитесь на очередную «инициацию» какого-нибудь «мастера» «древней традиции»...

Чтобы мое мнение не показалось вам предвзятым (Будда — хорошо, Шульц — плохо), можно провести еще один эксперимент с таким же 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. И вы увидите, что слово «дебил», которое я использую далее, это очень мягко сказано. Вообще-то у мистиков сущности с такими лицами называются несколько иначе. Предупреждаю: впечатлительным людям этот эксперимент проводить не рекомендуется.

Также можно прочесть выдержки из патента (мимика лица) в первой брошюре, для более глубокого понимания взаимосвязей.

Можно понять, что эти позы для меня не загадка. Для меня загадкой является другое. Как можно в позе кучера профессионально заниматься медитацией?

Кучер — это поза человека, как минимум, объевшегося, утомленного, сонного. Добавьте к этой позе специфику дыхания (сопит), приоткрытый рот (слюни текут)... — если это не дебил, то кто? Такого человека (поза) на Востоке ни один мастер никогда не возьмет в ученики, потому что у него вид и энергоструктура человека, который нуждается в комплексном лечении. Значит, есть почва, чтобы энергоструктура дебила в Европе стала основой для общепризнанного аутотренинга (самовнушение) с применением слова «медитация». Эту почву (поза) легко увидеть — достаточно посмотреть на средневековые портреты элиты (представления о красоте) до эпохи Возрождения. Быть красивым тогда было опасно для жизни — можно было прогневить элиту и попасть на костер. Кучер — это поза человека, как минимум, объевшегося, утомленного, сонного и т.д. ...

Получается, что в любом случае Шульц по-своему развивал учение Фрейда, иначе он не был бы воспринят научной средой. Но он также опирается на Восток — достаточно термина «медитация», который он использует, чтобы с этим согласиться. В итоге такой синтез Востока и Запада породил «откровение» — позу дебила. Она настолько же бесконечно далека от совершенной позы Будды, насколько бесконечно далеки и сами методы. Одна поза — расхлябанность — стремится к деградации, другая поза — опорность — стремится к совершенству. Это каким апломбом и спесью нужно обладать, чтобы позе Будды фактически противопоставить свою версию самосовершенствования — позу дебила. А ведь она общепринята — есть над чем задуматься. Ведь повсеместный апломб и спесь в массовом масштабе из ничего не появляются. Это опять 25-й кадр, «кующий» самосознание в духе демократии.

И вот в позе дебила (кучер), предложенной авторитетом, люди профессионально начали заниматься «медитацией», и внушать себе ощущения тяжести, тепла, сонливости. Если себе внушать то, чего нет, — что на Востоке, что на Западе — итог один. **Если человек видит, слышит или ощущает то, чего в реальности нет, такие расстройства называются галлюцинациями.** И когда энергоструктуру дебила «умно» накладывают на нормальный человеческий облик (самогипноз), это приводит только к раздвоению личности, т.е. к **шизофрении**. И медиком быть не нужно, чтобы понять, что круг замкнулся: **от чего лечат, туда и ведут.** Поразмыслите над этим...

Я сочувствую человеку, который родился дебилем, но если здоровый человек занимается промыванием своих собственных мозгов и внушает себе то, чего нет — такое положение вещей должно было бы за столько десятков лет хотя бы у какого-то специалиста вызвать беспокойство... А этого не произошло.

Я ведь об этом говорю не **на пустом месте**. У нас сегодня огромное количество просветленных мастеров, которые любую информацию, методику и т.д. профессионально пропускают через себя, после чего глубокомысленно выносят вердикт. Для несведущих поясню: такое умение — «пропустил через себя» — относится **к высшим ступеням мистического познания**. *Цель достигнута, когда объект медитации становится вами*. У такого метода есть еще одно условие: объект исследования и исследователь должны как становиться одним целым, так и разделяться без какого-либо ущерба для психики, сознания исследователя (мистика, йога). А если этого не происходит...

Наш мистицизм — это символизм, суеверия, уманагоняние, тарелковращение, контактерство с призраками и т.д. И все это перемешано с наложением рук, пассами и приправлено экзотикой шаманизма со всего мира. И потому в отсутствие просветленного мистического пути познания мира, у нас появился другой метод, *нормальный*, — внушение и самовнушение (см. поза дебила). Соответственно, мы убеждены, что самовнушение и реальное мистическое познание суть одно и то же. И без этих убеждений Наполеонов хватало, а теперь их уверенно теснят «просветленные мастера». *Цель достигнута, когда объект медитации становится вами* — цель достигнута: стал Наполеоном в просветлении. И, забыв судьбу Наполеона, пошел «инициировать» страну.

В общем-то, вывод напрашивается один: в итоге шульцевский дебил оказался «круче» всех наших «просветленных» мастеров-пропускателей через себя. Видят всё — но получается, что ни Будду, ни дебила не увидели — не различили: вот это — Будда, а вот это — кучер; вот это просветленный ум, а вот это — ум, пребывающий в неведении. И **для такого различия** высшие мистические стадии не нужны, нужно немного внимательности — встать у зеркала и посмотреть (см. выше: поза Будды — поза кучера).

А вообще-то — что нам какая-то там их царственная медитативная осанка? Да у нас простой кучер со своей осанкой — светоч мудрости. Повсеместный апломб и спесь в массовом масштабе просто так не появляются. Ну уж если кучер выше святого просветленного царя... то уж мы-то всяко не ниже кучера.

Через 25-й кадр самосознанию навязываются иногда *очень странные* формы. Внедрить в самосознание такую форму — инициировать — можно только когда самосознанию это льстит. Эта форма (см. позу дебила), которой снаружи уже не видно, начала маскироваться под позу йога и повсеместно утверждает свою правоту. Но внутри-то она все равно сохраняет энергоструктуру своего объекта — тот же дебил. Нет, я не совсем прав: это утонченный дебил — потому что он уже в позе лотоса. Опять получился тот же Наполеон в просветлении. Когда апломб становится повсеместным, когда массово инициировались, такого «просветленного» кретина уже невозможно распознать — некому. Потому что **по жизни получилось так, что мы можем быть ниже кучера — но все равно выше царя**. Вот и вся лесть (см. выше: сам себя судить не будешь... образ жизни).

Пока не примешь круг — от 25-го кадра не пробудиться вовек.

### **О правильном расслаблении не от ума**

В 2004 году был выпущен видеоматериал на основе записей динамического тренинга 1991 — 1996 годов, включая фрагмент гимнастики. При просмотре любой части гимнастики, человек, независимо от возраста, профессионализма, за 20 — 30 секунд погружается в глубокое расслабление. Единственное требование — быть при просмотре хотя бы чуть-чуть внимательным 20 — 30 секунд, и всё.

После чего предлагается выполнить несложные **тесты**, когда расслаблению противопоставляется напряжение. Требуется напрячь мышцы лица и кисти. Результат: мышцы практически никому не удавалось напрячь как обычно. **И эти тесты напряжения не**

**разрушали глубокий покой.** Так как эксперимент не был спрограммирован (объяснения давались после тестов), такой подход абсолютно научен.

**Этот эксперимент можно провести в любом месте, в любое время, без измерительных приборов, и для этого нужно 20-30 секунд, а не 2-3 года обучения.** Такое сравнение не совсем корректно, так как это совершенно разные направления. Но другого варианта преподнесения материала для европейца нет — что в Европе придумали, то и используется. Но может возникнуть вопрос: мы же все-таки чему-то обучаемся за 2-3 года? «Мы» — это кто? Специалисты? Если да, то их, к счастью, единицы. Почему к счастью — см. пример с зеркалом и улыбкой Будды. Чтобы понять, насколько правильное расслабление важно и нужно, см. выше — напряжение, ненависть и куда ведет внушение.

Следует отметить, что предложенный видеоматериал — это не специальная запись, а просто фрагмент динамического тренинга. Эту запись и иные, подобные ей, видели многие люди в течение лет десяти, но никто из них не догадывался, что он попадает в расслабление, включая даже тех, кто занимался у меня непосредственно. **То есть такая форма расслабления никому не была известна.** После того, как я показал тесты (эксперимент) — все соглашались, что это действительно расслабление. **Вопрос: откуда у вас такое УЗНАВАНИЕ, если вы этого не знали?**

Что важно понять. Чтобы человек освободился от поисков на ложных путях и получил внутренний аналог **правильного медитативного расслабления**, требуется не два-три года в позе дебила, а 20-30 секунд просмотра гимнастики. Единственное **требование-минимум** — быть при просмотре хотя бы **чуть-чуть** внимательным 20-30 секунд, и всё. За 20-30 секунд человек получает результат: **«знаю, потому что знаю через себя»**, минуя любые интеллектуальные поиски и внушения, причем это происходит практически с каждым — невзирая на доминирующее полушарие, расу, национальность, конфессию, язык и т.д. и т.п., в том числе и пол. Получается, что с тем смыслом, который вкладываю в слово «расслабление» я, соглашались практически все. Причем я рядом с вами не стою, ничего с экрана не внушаю и гипнотически не «зыркаю» — нужно только 20-30 секунд просмотра видеозаписи **обычного тренинга.** **Вопрос: откуда у вас это УЗНАВАНИЕ?**

Можно ли это узнавание понять? Понять — навряд ли получится, а вот воспринять масштабы через сравнение можно. Если год метрически обозначить отрезком в один сантиметр, а человеческая жизнь, допустим лет в 100, составит один метр, то увидеть там 2 — 3 сантиметра можно сразу. Как показывает опыт, эти 2 — 3 года человек тратит на такого рода интерес, поиск, в основном в период от 20 до 50 лет. То есть если из этого метра жизни мы возьмем 30 сантиметров, эти три сантиметра становятся еще более заметны. Таким образом, это 10% продуктивного периода жизни человека.

Чтобы увидеть 20-30 секунд в промежутке 2-3 лет, требуются другие масштабы. Нужно умножить 2-3 года на количество секунд в году, а потом постараться найти в этом объеме 20-30 секунд. Увидеть эти 20-30 секунд в масштабе 2-3 лет, это все равно, что на прямой в 3 километра, увидеть миллиметр, обозначающий именно эти 20-30 секунд. Если же говорить о 30 годах продуктивного возраста, то этот миллиметр нужно искать в 30 километрах. Если использовать вместо метров скорости, то итоговые масштабы многократно превышают скорость света. Согласитесь, что понять это невозможно, но можно оценить в сравнении. Что нужно помнить: методика внушения и узнавание — это две абсолютно противоположно направленные области знания.

Повторюсь: эти сравнения не совсем корректны, потому что это совершенно разные методы и подходы. Один стремится к деградации (см. поза дебила), другой — к совершенству (см. поза Будды). **Но видовая эволюция отсутствует в обоих случаях, а в ХОРА предлагается не путь Будды, а сознательная эволюция вида.** Там, где в культуре и традициях медитации никогда не было, т.е. в Европе не знают, что это такое, это сравнение дает возможность получить хоть какое-то представление, о чем

идет речь. Я об этом так открыто говорю, потому что это решаемая проблема. Потому вопрос мой уместен: **откуда у вас в таких масштабах это УЗНАВАНИЕ, независимо от культуры, традиций и т.д. и т.п.?**

В таком понимании-узнавании абстрактное мышление не может быть задействовано, это превышает его возможности. Но оно может воспринять объяснение через сравнение. Но объяснение не есть претворенное знание. На уровне претворенности объяснение — не знание. Это не более чем возможность показать, о чем идет речь.

То есть 20-30 секунд работают, проносясь через ваш ум, не обращая никакого внимания на его тип, не обращая внимания на путь сверху, на путь снизу — вообще ни на что внимания не обращая — через тело, чувства и т.д. — и оставляют **глубокий след** во всей психофизической организации. **Это Знание в чистом виде: Я ЕСТЬ ЭТО** (я есть Знание — Знание есть я, нет одного — нет другого). Но только **после** эксперимента этот след начинает восприниматься. А до этого годами никто ничего не узнавал, никаким типом мышления — **не пробудившийся в знании: не есть это** (цель медитации достигнута, когда объект познания стал вами).

Если человек чего-то не знает, это не значит, что этого нет. После такого узнавания пусть абстрактно мыслящий, конкретно мыслящий, «капризно» мыслящий и т.д. и т.п., попробует *экспериментально опровергнуть* такой сверхмасштабный эксперимент.

Хотя бы только этот — потому что таких я показал далеко не один (см. выше: зеркало, поза Будды, а также знаки, тесты и т.д.). Для этих экспериментов не нужна никакая аппаратура, каждый может проверить наедине с самим собой — и ему не нужен никто, никакие авторитеты со своими 25-ми кадрами — все происходит на узнавании. А также см. «Узнавание», часть II, о практике: в ней принцип тот же — узнавание: дыхание пробуждается инстинктивно, *а не на счет* и т.д. Осталось умом сообразить, что это эволюционная естественность, а не очередная суггестия — внушение — 25-й кадр.

Через предложенные сравнения становится понятным, что **все свойственные именно человеку типы мышления — ниже скоростей медитативного сознания. ДРУГОЙ. ПРЕТВОРЕННОЕ УЗНАВАНИЕ.**

Это две абсолютно разные психофизические конституции. И стоит ли человеку все-таки эволюционировать, развивая эволюционно-медитативное сознание, которое это преобразование порождает — Другой — вопрос риторический. Человек и Другой отличаются друг от друга, как первая телега от современного самолета.

Что нужно понять. Показанное правильное расслабление — это не медитация, это одна из ее составляющих. Медитация — это в том числе и правильное дыхание, правильная сосредоточенность, правильная опорность. Тестам на опорность я обучал в конце 80-х, но это также не является медитацией. Правильное дыхание и правильное сосредоточение точно так же можно экспериментально тестировать, и на это потребуется еще меньше времени. Эти две составляющих я предоставляю «мастерам». Их в обоих полушариях сегодня более чем достаточно. Если сами сделать не сумеют, то пусть хотя бы на записи покажут, каким тестом можно научно — экспериментально **выявить** (доказать) правильное дыхание и сосредоточение. Пусть так же покажут нам **узнавание**, за 20 — 30 секунд. И пока этого не произойдет, значит, в области эволюционно-медитативного сознания, в области эволюции человека как вида других мастеров нет. А на примере профессионального расслабления в позе дебила можно представить, *что же творится на самом деле* в других медитативных областях.

Предупреждение.

Попытки подражать показанному в нашем корыстном мире неизбежны. Защита от нечистоплотности обеспечена уровнем развития техники: это единственный цифровой аналог, т.е. **не подверженный воздействию времени**, где демонстрируется излучение эволюционно-медитативного сознания. Это демонстрация процесса обучения (передача навыка) другого уровня.

Насколько важен для человека душевный покой и ненапряженность в теле, вам может объяснить любой медик и любое духовное лицо. Мы говорили о том, насколько современному человеку необходимо умение правильно расслабляться — это нужно практически во всех областях человеческой деятельности. **Основа второй ступени практики — это работа в постоянной глубокой релаксации по методу ХОРА.**

В 2001 году мне задали вопрос насчет аналитики и провидения. Сегодня я на него ответил еще раз, несколько иначе. Какой вывод желательно сделать. Пока одна часть человечества «качала мышцу» в левом полушарии, другая — качала в правом. В итоге — два разных психотипа, причем каждый из них в другом полушарии ущербен.

## **Итоги**

Демонстрация и узнавание правильного расслабления — это не практика, это информация в чистом виде. Так как это узнавание свойственно левополушарным и правополушарным, независимо от рас, конфессий, традиций, культур, пола, вывод напрашивается один. Это знание (узнавание) находится у истоков зарождения человека как вида. Это информация сквозь время в тысячи лет.

Когда ребенок приходит в этот мир, это человеческое дитя, но еще не человек. Когда в нем пробуждается человек, он — вне понятий пола, расы, наций и конфессий. Если знание сквозь тысячи лет не совсем понятно, может быть, *так* будет легче увидеть, что это знание — чисто (ангел).

Древние Бессмертные, о которых слагают мифы, как видите, не исчезли. Они — в вас как семя знания, ждущее своего часа пробуждения. Есть путь к Богу, есть путь Бога. И этот бессмертный нестираемый Путь находится в вас. Правда, он несколько глубже, чем исток зарождения человека...

---

## **Узнавание, часть II**

О практике первой и второй ступени во взаимосвязи с законами природы, мистики и цивилизующими человека основами

### **Опираясь на суеверия**

Мне приходится давать разъяснения о медитативном сознании на поле, где в культуре и традициях столетиями в умах убивалась возможность восприятия полезного опыта и мысли с Востока. Убивалась просто, тупо и действенно: «вот эти — язычники, безбожники, идолопоклонники, в общем — нелюди». Если бы не понятие эволюции, на том бы и стояли. Эволюция — это изменение, это процесс, и прогресс вне ее невозможен.

В недавнем прошлом элита в Европе была занята важным делом — усердно усмиряла плоть, и погрузилась в это настолько, что в свое время отреклась даже от гигиены. Обычные люди следуют за элитой, и постепенно антигигиена стала традиционной нормой жизни в массах.

Это пример того, как в Ценности Бытия вплелись суеверия, и вместе воцарились в главном храме Творца, в человеке. Вместо человека думающего, ответственного за свои поступки, выращивался человек рефлекторный, легко управляемый, но истеричный (фрейдовский психотип). В ход шло все — и антигигиена, и суеверия, и идеалы антикрасоты. Но после очередного разгула чумы в Европе кое-какие позиции пришлось пересмотреть. А когда пересматриваешь одну нелепую позицию, приходится «подравнивать» и другие.



В итоге, спустя много веков, оказалось, что жизнь также входит в ценностный ряд. А это уже серьезный пересмотр позиций. Вообще-то, сегодня в цивилизованных странах человек — это ценность, и им как дровами больше не пользуются, как это делали буквально вчера, и в тех же самых странах. Сделан цивилизующий шаг.

Шаг этот сделан не где-то в глубине веков, мы одной ногой все еще там, где были. Предполагать, что нецивилизованность изжита, ушла навсегда, наивно. Мы дети своих отцов — что мы можем выкинуть завтра?.. Наше сегодняшнее поведение: с людьми из менее развитых стран мы ведем себя заносчиво, а с людьми из более развитых мы ведем себя совсем по-другому, и это явно видно. Вчера были вполне самостоятельны, сегодня уже не вполне, а что из этого получится, гадать не нужно: мы уже остаемся одни, без друзей, вместо них появляются компаньоны. Хорошо это или плохо для *неостровного* государства — жизнь покажет.

Вернемся к Европе. Гигиену *реабилитировали*, пришлось, реальность заставила — не хотели быть больше дровами для чумы. В общем-то, восстали против собственного традиционного образа жизни и собственных цивилизующих «ценностей». Такой процесс чрезвычайно болезненный — это разрушение, это опять и опять «подравнивание» в психике, там, внутри.

И к сегодняшнему дню мы не только стали уважать гигиену, но и оголили тело, как в свое время было принято в традиционно ненавистном для нас многобожном Египте. А это революция — бунт против традиционной культуры. Бунт против отцов.

Во времена наших бабушек, губки подкрашивали и тело оголяли только представители определенных профессий. Сегодня это делают все, даже дети. Налицо факт: столкновение интересов старого и нового. Внешний вид соответствует образу жизни, а образ жизни не соответствует патриархальным традициям. Незаметно, потихоньку возвращаем в быт, в социум ценности, которым несколько тысяч лет — ценности идолопоклонников, язычников, тех самых неизбранных и «нелюдей». С одной стороны они для нас вроде как всё еще нелюди, а с другой — мы претворяем их ценности, а ценности определяют образ жизни. Если человек этого так явно и не видит, внутренний кризис ценностей все равно в нем находится, и сам по себе он куда не исчезнет, даже не надейтесь. Потому что два враждебных образа жизни поместили в одном человеке. Нам традиционно внушили, что такой **внешний** облик соответствует образу идолопоклонников — «нелюдей» (Вавилон). Когда одна нога там, а другая тут — вот и подумай, в какой мы традиции, когда напрочь отсутствует цивилизующая преемственность ценностей (связь времен). Ее отсутствие породило нечто химерическое — виртуальное, поверхностное, искусственно сшитое из кусков, нецельное. Это сегодняшняя цивилизация. И вопрос не в одежде и не в подкрашенных губках.

В демократию из патриархального средневековья в одночасье не перепрыгивают, это возможно, но слишком опасно. Мы через капитализм перепрыгнули? — перепрыгнули. И знаем хорошо, с чего начинается, чем сопровождается и чем кончается такое «перепрыгнуть». Самоистреблением, обнищанием и в итоге развалом. И весь процесс под знаменем поиска и уничтожением врагов. Это на Ближнем Востоке знают тоже, и им не нужно экспериментировать, потому что, в отличие от нас, они себя *очень хорошо* знают и не желают даже слегка подпрыгнуть.

А потом мы удивляемся, почему на Ближнем Востоке нас не понимают. Почему не любят других, мы знаем точно; а почему нас перестали любить, этому мы удивляемся. Строили-строили им социализм... Теперь другие демократию строят...

Почему мы опасаемся Ближнего Востока. В их фундаментализме мы видим наш вчерашний день, и нас страшат масштабы последствий, которые им неведомы (отсюда их бесстрашие и геройство), но которые очень хорошо знаем мы — сами были такими же героями. Вчера. Мы ужасаемся, потому что **в их лице мы видим вчерашних себя (наших отцов): один прямолинейный взгляд вдаль и прямолинейный путь в справедливость, отсутствует малейший люфт, и до боли знакомый героический голос с нахрапом.**

В наших поступках, в наших действиях, в нашем развитии сегодня есть логика и напроочь отсутствует последовательность (преемственность). Европа пока еще одной ногой в средневековье (см. 50 лет назад), другой — в развитом «Египте», а у нас еще плюс коричнево-красный социализм в голове. И вот мы, наследники *прямолинейного пути, по привычке* очень шумно убеждаем друг друга, что после расставания со старыми друзьями, мы почти пятнадцать лет возводим демократию. А тем временем старые демократии (это теперь наши *новые друзья*) на нас подозрительно косятся, причина: *ну какая демократия за пару дней может родиться в такой голове, которая практически сто лет кроме красно-коричневого пути ничего не строила...* Метод у нас остался прежним — **сперва ломаем, а потом из сломанного строим нечто нам неведомое**. Но в итоге получается то же самое, что сломали, только его уже сложно узнать — **выглядит по-другому, а суть — та же**. Вот и смотрят на нас с опаской — что старые, что новые друзья — потому что мы их еще и жизни учить пытаемся.

**Сегодняшнее глобальное столкновение — столкновение образов жизни. Экспорт образа жизни — это метод в войне за господство.** На Ближнем Востоке образ жизни патриархальный, а у нас нечто новое и нами не осознанное. Наш образ жизни безвозвратно оторвался от традиционного. Мы для них (для всего Востока) очень сложная конструкция для понимания — и для себя, как видите, также не очень простая, да и для Запада тоже. И это все в нашей психике сцеплено намертво, разорвать невозможно, как невозможно разорвать Землю на куски. Мы и весь остальной мир экономически давно слились в один организм, где средневековая психическая обездвиженность и современная психическая подвижность сплелись в одно целое. **И во всех этих процессах невидимо рождается совершенно другой мир, совершенно другая цивилизация с совершенно другим человеком. И это уже неизбежно...**

Мы строим то, что разрушили: Египет, Грецию и много чего еще. В угоду одного видения мира мы, как дикари, разрушали все. В итоге мы вынужденно строим то, что разрушили, — так мы «подпрыгнули». И этот прыжок длится не одну тысячу лет.

И мы сегодня из этого затычного прыжка еще не приземлились — цивилизация пока еще химерическая. Мы безвозвратно утратили самое важное — медитативный путь развития, и пытаемся восполнить свою полноту у других народов. Потому и ищем на многобожном Востоке, имитируем, и образами жизни взаимопроникаемся. Нравится нам это или не нравится, мы в этом смысле — **цивилизация имитации, и это факт**. В этой имитации идет поиск ДРУГОГО ЗНАНИЯ, соответственно, и ДРУГОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.

Путь, синтез, возможный для Западной Европы, был возможен только с той Европой, которая была — средиземноморская, византийская, православная, смуглая, горбоносая и такая непохожая на нас. От нее остались только осколки, отголоски и воспоминания. Этот путь уже не вернуть. Вместо него был вмонтирован код. Все подпрыгнули с убежденностью, что приземлятся в светлом царстве. Прыжок затянулся, и вместо синтеза, преемственности ЦИВИЛИЗАЦИЙ мы все получили рефлекторный тип сознания. Где любое чуть-чуть влево, любое чуть-чуть вправо излечивалось быстро и радикально. Что не удивительно: код-то был простой — ненависть ко всему иному и уничтожение всего инакомыслящего. И эта кнопка все еще в нас. Пока мы эти кнопки в себе не изживем, на них так и будут давить. Очень уж удобно.

Такой вот прыжок.

Мы вынуждены были заново учиться понимать, насколько важна для здоровья профилактика. Минимум освоили. Но пока еще не поняли то, что знали в тогдашней Европе: *дыхание также является составляющей частью гигиены, но это уже гигиена нашего ума, а покой — это гигиена нашей психики*. Это надо возвращать, и это придется возвращать — потому что без этого кнопки рефлекторные из сознания не вынуть.

Душевный покой достигается правильной сосредоточенностью (медитация). Она не может жить, если не становится составляющей частью традиционного образа жизни. Пока этого нет — мы цивилизация химерическая.

### **Тесты: опыт тысячелетий цивилизаций помещен в секунды**

В двух словах напомню, о чем шла речь в первой части статьи.

В 2004 году был выпущен видеоматериал на основе записей динамического тренинга 1991-1996 годов, включая фрагмент гимнастики. При просмотре любой части гимнастики, человек, независимо от возраста, профессионализма, за 20-30 секунд погружается в глубокое расслабление. Единственное требование — быть при просмотре хотя бы чуть-чуть внимательным 20-30 секунд, и всё.

После чего предлагается выполнить несложные **тесты**, когда расслаблению противопоставляется напряжение. Требуется напрячь мышцы лица и кисти. Результат: мышцы практически никому не удавалось напрячь как обычно, и для этого требовалось приложить усилие. **И эти тесты напряжения не разрушали глубокий покой.** Так как эксперимент не был спрограммирован (объяснения давались после тестов), такой подход абсолютно научен.

По методу аутотренинга, созданному Шульцем, и подобным методикам, чтобы через несколько минут придти к расслаблению в **позе кучера**, нужно тренироваться в среднем 2-3 года.

Эксперимент, предложенный мной, можно провести в любом месте, в любое время, без измерительных приборов, и для этого нужно 20-30 секунд, а не 2-3 года обучения, которые приводят теперь уже понятно к чему (см. эксперименты к позе кучера и позе Будды).

Чтобы я мог разворачивать материал ХОРА дальше, надо помнить противопоставление двух **медитативных поз**, тот заряд, который они в себе несут. В своих системах именно они **ключевые**, в каждой из них — свой импульс развития, который ведет туда, куда ведет. Они настолько противоположно направлены, что им и пересечься невозможно. А между ними стоит **современный человек** — в поисках своего дальнейшего развития. Уточню: **в поисках медитативного развития.**

У правополушарных и левополушарных реализуются две совершенно разные традиции мировоззрения. И потому сколько понятия (позы, дыхания,... слова, и т.д.) не перемешивай — медитативно, интеллектуально, как угодно — рождаться здесь могут только химеры. Или околонуточный, или околодуховный, но бред.

По идее, мистика и современная наука должны бы стать одним целым. По идее. А они не в состоянии это сделать, потому что изначальный импульс развития отправил их в совершенно противоположные, несоединимые стороны, а иначе и быть не могло.

Современный человек, чтобы быть востребованным в обществе, вынужден постоянно себя развивать — повышать квалификацию и т.д. — чтобы на него был запрос. То есть сам социум создал новые условия для психики человека, когда он сам вынужден быть активным участником своего развития. Таким образом, социум по-своему повторил условия естественного видового развития. Принцип тот же, уровень другой, и **потеряно самое важное — естественное развитие.** В отсутствие естественного развития человек оказался между двух несовместимых поз — двух несовместимых подходов.

Претворяемая эволюционная медитация — это требование уже сегодняшнего дня. Это условие (запрос) дальнейшего развития — как человека, так и социума.

Показанные выше позы — кучер, Будда — ни та, ни другая **не несут в себе естественного эволюционного заряда, ни для социума, ни для вида. В этих системах совершенно другие цели.**

Две позы (два эксперимента) дают возможность четко, ясно и быстро — т.е. достоверно и эффективно — различить, что они в себе несут (позитив — негатив). Каждая из этих поз является ключевой в своей системе, она есть точное отражение ее жизненной сути. Я дал возможность через простые эксперименты в этих двух позах — *через себя* узнать, и иметь не словоблудное, а конкретное, экспериментальное понимание того, что они формируют в человеке. И на это узнавание уходят секунды. И даже не зная этих систем, ты лично знаешь, на уровне личного физического, телесного узнавания — что они формируют и куда могут привести.

**На это требуются секунды — не годы, не десятилетия и не жизни.** Можно сказать так: вы медитативным методом (научный эксперимент мистика) от одного края этих систем за секунды донеслись до другого, и **ваш обычный ум не помнит**, что находится между этими двумя краями. Через этот аналог вы можете как-то понять, что же на самом деле несет в себе эволюционное пробуждение-просветление. Несколько другой инструментарий познания, несколько другой способ преподнесения и несколько другие скорости. **Другой способ познания.**

Я взялся доказывать недоказуемое, мне так был поставлен вопрос: докажи или лжец. И согласитесь, что через узнавание за 20-30 секунд я показал, что такое глубокий покой, медитативный покой, которого никто никогда не знал. И согласились с тем, чего не знали. И для такого понимания не потребовалась ни поза кучера, ни поза Будды.

Вне покоя нет медитации ни в позе кретина, ни в позе просветленного, и это два полюса, между которыми находится всё — и здоровье и болезнь, и религиозность, и материализм, все их позы со своими энергоструктурами — т.е. все системы.

20-30 секунд — узнавание — это третий эксперимент, и он не зависит от поз и форм, от расовой, национальной и конфессиональной принадлежности, от полушарности и информированности, от любых путей сверху и любых путей снизу, от того, кто ты — фундаменталист, идеалист, материалист или атеист и т.д. Напрямую к сути — знаю потому что знаю, и после этого невозможно переубедить.

Требуется всего лишь **20-30 секунд быть чуть-чуть внимательным — и поза не имеет значения.** В этот процесс ум и тело вовлечены вместе. А не как сегодня принято: вот тебе, тело, для развития очередная шведская гимнастика, а тебе, умище, очередная таблица умножения.

**ВНИМАНИЕ!!!** В последующих пунктах — в каждом — заложена информация такими же объемами, как и в рассмотренных позах.

- 1. Эксперимент узнавания свободен от поз.** Читатель, не спутайте эксперимент-узнавание (знакомство с узнаванием) с претворенным УЗНАВАНИЕМ.
- 2. Узнавание — это возможность для развития человека, причем неотрывно от социума, чем бы он ни занимался и где бы он ни реализовывался.** То есть сознательная естественная эволюция для человека неотделима от эволюции социума — индивидуальный медитативный ритуал вне жестов, вне поз, вне слов, а напрямую. Реальность в реальную жизнь, и без каких-либо внушений.
- 3. Эволюция — это бесконечность вариантов развития. И во всей этой бесконечности вариантов развития любой эволюционный видовой запрос для УЗНАВАНИЯ является позитивным и претворяемым.** То есть если есть узнавание, то ты идешь только по пути Целого, развиваясь вместе с ним. Любой другой вариант — деградация, потому что это выход из Целого. Скажу о том же религиозным языком: **выход из Целого — это разрушение Троицы**, вот что это такое. А теперь сами задумайтесь, в какое царство мы на самом деле идем...
- 4. Итого: эволюционно-медитативное сознание — путь постоянного безошибочного развития.**

Может быть, умом это понять тяжеловато, но тем не менее так. Вы за секунды в двух диаметрально противоположных позах узнали то, на что профессионалы тратят многие годы и жизни — т.е. знаете результат, **чем** вы на физическом уровне, на самом нижнем

(здоровье), можете стать. Знаете через себя, конкретно, на уровне физического проявления, что станет в итоге с вашим телом, носителем «я», — соответственно, делайте вывод, что станет с психикой. Если вы это узнаёте за секунды, то это **является знанием в чистом виде, вне слов, без каких-либо спекуляций — чистое знание.**

### **Эволюционное единство объекта и субъекта**

Что я этим хочу сказать. Если вы через позы узнали это за секунды, то претворенное эволюционно-медитативное сознание на узнавание, поиск и т.д. времени не тратит вообще.

Пребывая в эволюционной претворяемости, ты пребываешь в постоянном чистом знании — эволюционном знании. Знаешь не как сегодня принято знание понимать, пообщаемся — обогатимся, а **знаешь, потому что ты есть это и освобожден от любого поиска знания.** Через позы я дал вам возможность за секунды узнать то, что претворяется за десятилетия единицами — а тут узнают через себя все, и гениальность не требуется. Я дал возможность, кроме всего прочего, ощутить на себе уровень чистого знания и хотя бы как-то, частично, увидеть масштаб просветленности.

В случае эволюционной медитации поза (форма) не является объектом медитации. Что и было доказано (см. 20-30 секунд в любой позе). Цель достигнута, когда **объект медитации стал вами. В данном случае, объект — не поза, не форма, а сущность, дух эволюции, то, что руками не потрогаешь, то, что невозможно увидеть.** Этот объект является сутью эволюционного постоянства развития. Это то, что свойственно всему миру. Это единство малого и большого космоса, это единство тела и ума. Понять, что бы это значило, можно, но это знание на словах. Оно не будет знанием в чистом виде — потому что не претворено. Значит, ты не есть это — ты не есть то, о чем говоришь.

Чтобы стать этим, путь один — сосредоточенность, которая становится постоянством, есть медитация. Проблема для ума: объект, на котором сосредотачивается человек — это не поза, не форма, и то, что руками невозможно потрогать, и то что глазу не видно. И как видите, я показал проблему, которую не увидеть. А не увидеть — потому что в культуре и традициях отсутствует медитативный путь, медитативное знание. Метода никогда не было. И невзирая на это, я показал, что проблему все-таки можно увидеть, понять, и понять, что она решаема. Предложенный путь — метод — это не имитация и не игра, и открыт для всех, без исключений. Эволюция — это ЖИЗНЬ в чистом виде, ее двери открыты ДЛЯ ВСЕХ.

Когда что-то не является частью образа жизни, не является частью самосознания, незнакомо, это вызывает настороженность. Быть осторожным — это нормально и правильно. **Брать можно только то, что не разрушает принятый образ жизни, не разрушает самосознание и то, что может дать культурный толчок к духовному, физическому и социальному развитию.** Тогда не придется «подпрыгивать» и зависеть на тысячи лет. А сегодня мы именно это и имеем: в поисках нарушенного равновесия, разорванной целостности все только и делают, что подпрыгивают. И в пределах нашего сектора других вариантов развития нет, кроме как подпрыгивать — пытаться пройти правополушарный путь левополушарным сознанием, в итоге порождая химеры.

УЗНАВАНИЕ освобождено от любых форм, не только сейчас, а вообще, во времени и пространстве. Для него таких барьеров нет. **Что и было доказано через себя в экспериментальных примерах** — независимо от того, кто проводил эксперимент, и даже от того, кто его предложил — от меня.

Я преподнес на самом деле сложный материал. Я взялся доказать недоказуемое — то, чего нет (следующий эволюционный шаг). Вопрос, который мне был поставлен, — лжец ты или как? — по существу тот же. Сегодня я на него ответил не на уровне

ума, которым тут владеют, на человеческом уровне познания такое не доказывается. И потому я вам предоставил совершенно другой инструмент познания — узнавание. И только на этом уровне я смог дать — и более чем достаточные — объяснения. После чего вам с обычного уровня ума придется делать выводы, нужно это или нет. И после этого «капризно думающим» — у них свой образ жизни — можно сколько угодно и дальше смотреть на Луну, глубокомысленно ковыряя пальцем в носу, и все так же пребывать в своем капризном дзэне.

Ситуацию я, в принципе, обрисовал, но тема не закончена.

### **Общаемся, прыгая вокруг костра**

Чтобы обучаться правильному дыханию, нужно понимать, насколько это важно для себя, для семьи и т.д., как понимается это в восточных медитативных традициях. Мы видим по телевизору, как в Китае на площадях тысячи людей делают какие-то гимнастики (релаксация, дыхание и т.д.). Эта культура у них претворена на бытовом уровне, т.е. это так же естественно, как чистить зубы. А вот когда у нас слышат о том, что в таких практиках нужно работать до конца дней своих, впадают в ступор — «как можно одно и то же делать всю жизнь? Что это за развитие? Ну, пару месяцев позаниматься еще можно, но с гарантией, что и на следующую жизнь здоровья хватит...». Я думаю, вы и с такими гарантиями встречались... Вообще-то не зазорно поучиться у тех, без кого современная цивилизация была бы невозможна в принципе — без них так бы и прыгали до сих пор у костра.

Пример с Китаем нагляден. Если их подход становится и у нас традиционным образом жизни, тогда здоровьем придется заниматься до конца своих дней — иначе будешь некультурным, нецивилизованным и станешь угрозой для здоровья всех. Пока это и у нас не станет традицией, претворенной на бытовом уровне, эта мысль будет продолжать «научно» скользить по черепу «по касательной» и до мозга не дойдет. И мы по-прежнему, с апломбом и величайшим энтузиазмом, будем продолжать работать на фармацевтику, наращивая валовой национальный продукт... Куда апломб приводит — см. часть I, мастера-«пропускатели через себя» и как мы стали выше любого царя.

Культ-ура — цивилизация — духовность — есть достояние ВСЕГО ЧЕЛОВЕЧЕСТВА, а не какой-то его части. Часть мира — все равно, что секта, иначе говоря, часть круга — сектор — это всего лишь *часть* целого. Тот идеал, к которому мы бессознательно стремимся, — ищем путь — находится в центре этого круга. **Если ты не примешь круг — ты не сможешь и в центр попасть.**

Мы пока еще не поняли, что *дыхание является составляющей частью гигиены нашего ума, а покой — это гигиена нашей психики*. Душевный покой достигается правильной сосредоточенностью. Это та сумма ценностей (дыхание, покой, сосредоточенность), которые становятся традиционным образом жизни. Это то, чего у нас нет и не было, — т.е. нет медитативной традиции (йога-мистика). В нашем замкнутом секторе человеческого круга жизни такого никогда не было, потому и родиться не может — не из чего. **Если ты не примешь круг — ты не сможешь и пробудиться.**

### **О практике первой и второй ступени**

Насколько важен для человека душевный покой и ненапряженность в теле, вам может объяснить любой медик и любое духовное лицо. В первой части статьи «Узнавание» мы говорили о том, насколько современному человеку необходимо умение правильно расслабляться — это нужно практически во всех областях человеческой деятельности. **Основа второй ступени практики — это работа в постоянной глубокой релаксации по методу ХОРА**, где действие и релаксация совместимы, и это не абсурд, а претворяемый факт.

На **первой ступени** практики ХОРА — в каждой позе выделяется четкая бескомпромиссная опорность и рефлекторно вызываются дыхательные процедуры, которые нагнетают жар, тепло в теле, что соответствует патенту. Приведу пример-сравнение, понятный всем. Каждый из нас знает, что когда человек болеет, его температура изменяется, мы укутываем его, даем горячее питье и т.д. — проявляется холод или жар, сопровождается это потом — очищение. Когда спортсмен что-то преодолевает, с ним происходит то же самое. Когда человек вообще что-то преодолевает, он покрывается холодным или горячим потом. И во всех этих ситуациях эволюционно наработанный инстинкт заставляет определенным образом **работать** дыхание (защитный механизм). Суть защиты: через дыхание что-то — и неважно что именно — ПРЕОДОЛЕВАТЬ. Так мы устроены эволюционно и изначально, начиная с первоэлементов.

Несложно увидеть, что любая живая система работает через усилие, дыхание-преодоление (нет преодоления — нет жизни). Без усилия вы шага не сможете сделать, не сможете руку поднять. Вокруг центров усилий жизнь формируется. Приливы-отливы — это усилие, это тот же вдох и выдох. Планета движется по эллипсу к Солнцу и от него — два края, это тот же вдох-выдох, усилие. Цепочку усилий (вдох-выдох) можно продолжить в космических масштабах.

В человеке, как в солнечной системе, свои орбиты: два края — голова и живот, Солнце — грудь (небесный человек), и это соответствует христианскому символу жизни в Троицизме. Этот символ находится в яйце, это очень наглядно видно и «за уши» не притянуто. Эти символы есть и в мистицизме, и практически во всех религиях. Они есть, потому что они внутри человека, я просто показываю некоторые взаимосвязи с небесами над головой.

Сегодняшний символизм уже не является научным — ни в древнем смысле, ни в современном.

А практический мистик **все так же**, по-прежнему познаёт мир через себя. К мистическому видению я добавил то, что может увидеть любой, не являясь мистиком, не владея его инструментом познания, — проявления этих взаимосвязей лежат практически на поверхности.

Я показал абсолютный минимум, чтобы объяснить взаимосвязь: дыхание в человеке и дыхание в солнечной системе (и т.д.) — неразделимы, являются одним целым. «Вдохнул — выдохнул» свойственно всем. А правильное дыхание — правильная сосредоточенность — правильный покой — это инструмент познания в руках мистика. Цель достигнута, когда объект медитации стал вами. Тогда вы знаете в себе эти взаимосвязи, а до этого — нет. Если нет личного узнавания — я есть это — тогда символы, оставленные авторитетами, за уши притянуть можно к чему угодно. Что и делается.

Практический мистицизм — это не символизм, переплетенный с суевериями. «Суеверный символизм» — это не мистицизм и не наука, это «творческий путь развития» фрейдовского психотипа: от Фрейда к Юнгу и еще дальше, ну совсем уж в бессознательное никуда. Что, в частности, из этого получается — см. первую часть статьи (поза дебила).

### ***Другая энергоинформационная скорость, рядом с которой человеческое воображение все равно как ум динозавра***

В отличие от восточных практик, в ХОРА не считают и не думают, что нужно представлять, чтобы правильно дышать, — всё происходит инстинктивно. То есть скорости здесь еще выше, чем в примере с 20-30 секундами. Потому и кажется занимающимся, что все очень просто и в то же время непонятно — ваш ум просто не в состоянии отследить эту скорость (инстинкт).

За дыханием ХОРА на *первой ступени* стоят естественные механизмы, и для понимания сказанного не нужно быть йогой — нужна способность *признавать очевидные факты*.

Вторая ступень несколько глубже. Если на первой ступени идут *сквозь* ум, напрямую, мгновенно (см. выше, защитный механизм), то на второй ступени «Я» становится присутствующим в пространстве ума, а масштабы этого пространства безграничны так же, как бесконечны масштабы Космоса. Границы отсутствуют — осваиваются предпосылки к более высоким ступеням, где мгновение и безграничность становятся одним целым, где ум и тело одно целое.

В ХОРА практически все доказывается мною через проявления — факты (упало яблоко). 20–30 секунд — упало на всех. И когда узнал, то, чего никогда не знал, — потому что, как и гравитацию, не видел, — после этого весь мир не в состоянии переубедить. Вопрос: как такая очевидность может называться? УЗНАВАНИЕ есть и в дыхании, и в сосредоточении — после которого весь мир так же не в состоянии переубедить.

Говоря через проявления, я обращаюсь к воину Жизни в человеке. *Только он* вечно жив этим, а тело приходит и уходит. Мои аргументы — к нему, а если соглашаешься ты, значит, ты просыпаешься и узнаешь себя — УЗНАВАНИЕ. Такое «Я» возвращает себе изначальное качество — Воин Жизни. А качество вашего ума есть ключ к энергии жизни...

Фаза готовности — реакция на неожиданность — втягивает все тело целиком. Эта готовность наработана в нас природой. Если человеку в себе это увидеть сложно, то в природе это увидеть легко: у любого зверя при опасности — тревога — происходит мгновенная мобилизация всего организма, готовность к действию. Его ум ему не враг — почему мы должны быть себе врагами?

В конце концов, человек не глупее животных. Осталось понять, что для него такая фаза мгновенной мобилизации чрезвычайно важна. Если это понято, значит нужно организовать правильный тренинг, иначе мы, отдаляясь от мира природы, отдаляемся от естественной защитной реакции на стрессы — как вид начинаем ослабевать.

Естественно, в ХОРА это не только понято, но и сделано. **В практике любое упражнение с точно выделенной опорностью втягивает в действие все тело целиком (мобилизация, ср.: тревога), таким образом, правильная опорность, правильная сосредоточенность мобилизованы, собраны в один центр, в одну точку.** Как следствие — дыхательные процедуры, вызывающие жар и т.д.

В ХОРА мобилизация не угнетает психику, а только увеличивает покой. Это целенаправленно развивающий тренинг — и это уже не животный уровень. Такой покой естественен для нашей психики — соответственно, такой тренинг оправдан: идет увеличение запаса психических сил, через дыхание–покой–усилие–мобилизацию тело и ум пропитывается этой силой. Таким образом, человек через правильное расслабление увеличивает свою возможность реагировать целостно и целостно противостоять воздействию опасности, которая может быть и изнутри, и снаружи. Мобилизация — это упреждение, профилактика.

Мобилизация в покое тренирует неистощимость. Неистощимость покоя противопоставляется истерике фрейдовского истощимого психотипа. Это примерно то же самое, что поза Будды, которую я противопоставил позе дебила (эволюция или деградация, см. «Узнавание», часть I).

Энергетический статус молодости поддерживает мобилизация в покое — это как во сне, где «я» тоже не мешает процессам оздоровления-омоложения. **Существенное отличие: в данном случае «я» — сознательное, а не спящее.** В таком тренинге инстинкт жизни (свойство всей природы) и воля человека объединяются в одно **сознательное** целое.

Происходит новая настройка «канала», где бессознательная, как в примере со сном, защита переходит на сознательный уровень. Длина этого канала, связывающего с океаном жизни, равна нулю. В такие дистанции и такие скорости — мгновенность — невозможно поместить никакие образы, никакие внушения — это лишенное иллюзий пространство. Таким образом, эволюционная память вида задействована практикой



— вне какого-либо обмана, внушения, программирования и т.д. — сквозь ум, тело, психику, охватывая психическую организацию целостно. Правильная опорность — как антенна и одновременно энергетический стержень, в котором «живет» такое дыхание.

### **Глубокий многоуровневый эволюционный акт лечения-очищения.**

Мы говорили, насколько современному человеку необходимо умение правильно расслабляться — это нужно практически во всех областях человеческой жизнедеятельности. Насколько важен для человека душевный покой и ненапряженность в теле, вам также может объяснить любой медик и любое духовное лицо. **Основа второй ступени практики — это работа в постоянной глубокой релаксации по методу ХОРА.**

Медитация ХОРА — это возможность ступить на **естественный эволюционный путь.**

**Правильное дыхание, правильное расслабление, правильное сосредоточение** — это составляющие медитации, и без **правильной опорности** они невозможны.

### **...и стал человек душою живою...**

Первая ступень практики ХОРА заставляет работать дыхание не от ума, а от инстинкта. Инстинкт как Ангел самосохранения — действует быстрее ума. Он есть проявленная манифестация ХРАНИТЕЛЯ, потому и ангел. Языком мистика он есть воин Бога — воин Жизни. Ангела мы не видим — зато мы знаем слово «инстинкт». Оттого, что мы «по науке» сообразили, почему яблоки на голову падают, гравитацию виднее не стало — но мы ее признали, через факты — через ее проявления. В общем-то, мы признали то, чего не видим. В древности это называлось несколько иначе. А для тех, кто видит, так же называется и сейчас.

«И создал Господь Бог человека из праха земного, и вдунул в лице его дыхание жизни, и стал человек душою живою» (Быт.2:7).

Эти слова появились не на пустом месте, законы космоса — это законы Бога-Творца. Такие слова мог сказать только мистик (йог) — и только тот мистик, который знает ДЫХАНИЕ ЖИЗНИ через себя. Скажу то же самое *современным* языком.

**При вдохе диафрагма опускается, на нее давит воздух — гравитация — «И ВДУНУЛ В ЛИЦЕ ЕГО ДЫХАНИЕ ЖИЗНИ».** Это то же самое, только *современным* языком.

При вдохе диафрагма опускается, на нее давит воздух — гравитация, такое усилие среды заставляет **нас вдыхать жизнь** (*импульс — устремленность к жизни*). При выдохе диафрагма через усилие поднимается, выталкивая воздух, — преодолевая гравитацию (*импульс — устремленность к уходу из жизни*). В этом уже заложено эволюционное давление среды и эволюционное сопротивление вида. Это две стороны одного закона, который лежит в основе эволюции.

А также вдох и выдох невозможны без стремления расшириться — сжаться (*импульс — устремленность стать бытием, охватив все, бесконечность — Пустота; импульс — уйти в точку, небытие, в ноль — Пустота*). Это заложено в нашем дыхании — соответственно, свойственно нашему уму, нашей психической деятельности.

Эти взаимосвязи очевидны.

То же самое происходит при движении планеты: она падает на Солнце (приближение, вдох, импульс — устремленность к жизни) и с усилием преодолевает гравитацию (удаление, выдох, импульс — устремленность к уходу из жизни). И точно так же орбита расширяется — сужается.

Законы жизни — законы космоса. Законы космоса — законы Бога-Творца. Если изначально свойства энергии сознания в материи не было бы, оно не смогло бы и проявиться.

Мы имели мужество верить в невидимое, еще большее мужество нужно для того, чтобы не отрещиваться от очевидного.

## ***В человеке — знак-знание Небесного Креста в Яйце***

В обоих случаях видна картина: яйцо и в нем крест. В центре креста — Солнце (Святой Сын, сердечная чакра).

Святой Сын. Мы приняли спасительный Свет, даже не зная этого: мы дышим светом Жизни, мы пьем свет Жизни, мы питаемся светом Жизни. Эту жертву приняли все существа без исключения, в том числе и человек (см. Другой III, три иконы). Даже не зная этого, мы все равно приняли жертву — все, невзирая на расы, национальности и конфессии. Человек отличается от других существ тем, что он не бессознательный и из очевидных фактов способен делать выводы. Самое время выйти из своей упертости.

Покой в усилии хранит мировое яйцо, нет покоя — нет яйца, нет усилия — нет яйца (разрушена обрита, разрушено триединство). В человеке реализация такого Триединства — правильная сосредоточенность, правильное усилие, правильное дыхание — это и возрождение, и преображение одновременно.

На показанном минимуме несложно увидеть, что правильный тренинг присущ всему космосу — планетам, звездам и т.д. Законы Небесного Человека — в вас, знаете вы это или нет, ничего не меняет. ЖИЗНЬ — манифестация небесной и земной йоги, мы фактическое проявление этих законов, плод этой любви, «по образу и подобию» — от семени усилий. Все принципы трансформации стихий — в человеке, и во всех живых существах (см. Другой III, три иконы).

В основании жизни человека, из центра его усилия растет Древо Жизни. За вдохом и выдохом вся вышеперечисленная цепочка усилий — трансформация энергий. Чем выше медитативный покой, тем выше возможность у сознания в проявлении этого Древа.

20-30 секунд узнавания показывают возможности медитативного покоя. Такая скорость восприятия не была востребована у человека от природы, и потому не тренирована. Природа эту возможность передала нам и сказала: «Если кто-то эту востребованность осознал — значит, в итоге поймут все». И продолжила: «Вы же не бессознательные природные существа. Проявите усилие — переходите на другой уровень. Тогда вам откроются другие перспективы, там и пообщаемся».

Триединство жизни в человеке пока не перешло в стадию сознательного, тренируемого, не стало Одним. Если есть необходимость писать — вы учитесь писать, если есть необходимость читать — вы учитесь этому. **Если есть необходимость тренировать возможности медитативного Покоя в Действии — вы будете их тренировать.** А необходимость есть: иначе окончательно «загнемся» под стрессами и будем продолжать с величайшим энтузиазмом работать на фармацевтику, патриотически наращивая валовой национальный продукт...

**Три центра — правильный центр сосредоточенности, правильный центр силы, правильный центр дыхания — их единство возможно только на уровне узнавания.** Это изменение тела, изменение ума, изменение психики — преображение. Через такое Триединство раскрываются врата Семи Небес, внутренние стихии продолжают свою эволюционную трансформацию — начинается внутренняя эволюционная алхимия, и Человек возвращается к развитию по образу и подобию. Для тех, кто не помнит: человек не есть конечное звено.

Жизнь — это яйцо. Поменяй яйцо на круг — и все остановится. Идеальное равновесие — это остановка мира. Это остановка дыхания, это остановка всего — в том числе и ума. Понимание такой остановки — не самая большая сложность. Сложнее понять, что вне этой остановки нет жизни даже у частицы света. Понять можно и это. Но постигается сказанное только при одном условии: **«Цель достигнута, когда объект медитации становится вами»** — узнавание.

Бессмертная вечность (остановка, круг) порождает в себе два края (вдох — выдох) — яйцо. А пуповина, их соединяющая, — дух Жизни, воин Жизни. Не приняв Сына, не узнаешь Отца.

Говоря через проявления, я обращаюсь к воину Жизни в человеке. *Только он* вечно жив этим, а тело приходит и уходит. Мои аргументы — к нему, а если соглашаешься ты, значит, ты просыпаешься и узнаешь себя.

Есть путь к Богу, есть путь Бога. И этот **бессмертный нестираемый Путь — УЗНАВАНИЕ — находится в вас.**

---

**Показанное и узнанное расслабление работает на оба психотипа, и возрождает Источник — Прямой Путь.**

**Для понимания всего сказанного** не нужно быть йогиним — **нужна способность признавать очевидные факты.** Если эти факты принимаются — значит, признается метод современной йоги — реального научного мистицизма.

Эти эксперименты (факты) хотя и могут восприниматься современным мышлением, но выходят за рамки сегодняшней науки, потому что к факту (эксперимент) добавлен совершенно иной инструмент познания — **Личное Узнавание.**

**Эволюция была всегда. А сознательная эволюция возможна только через узнавание. Нет узнавания — нет сознательной эволюции, есть узнавание — есть возможность сознательной эволюции.**

Это современный научно-эволюционный мистицизм (йога).

Из мистического опыта (фрагмент видения).

Я стою у пепелища бывшего храма, он еще дымится.

На этом пепелище что-то ищут люди.

— Что утеряно, чего ищете? — я задал им вопрос.

В ответ мне: — Утеряна истина, ее ищем.

— Равенство — в пепле, а также — в знании, — я им так сказал.

Повернулся спиной к пепелищу. — А истина..., — и пошел по дороге.

Кто услышал, следом пошел ...

**Сосредоточенность, которая становится постоянством, есть медитация.**

**Цель достигнута, когда объект медитации становится вами.**

...

Пояснение на слова «Равенство — в пепле и знании».

Все, кто пришел в этот мир, уйдут из него — независимо от религиозного выбора, расы, нации, пола, полушарности и т.д.

В этом все, как в пепле, равны.

Знание — это Узнавание. Не зависящее от расы, нации, пола, полушарности и т.д., от уровня знания, информированности, цивилизованности, от того, кем пришел в этот мир, смертным или бессмертным, от пути сверху, пути снизу — вообще ни от кого и ни от чего не зависящее. Это знание, в котором все, как и в пепле, равны.

УЗНАВАНИЕ это ДАННОСТЬ.

Тот, Кто устроил этот мир, устроил его по закону *обновления* — т.е. постоянства развития — а не консервации. И пока еще никакая исключительность от ухода никого не спасла.

**Значит, для чего-то это нужно. И это — ДАННОСТЬ.**

*Мастер ХОРА, 2004*

**P.S.** В сентябре 2004 года начата работа группы второй ступени практики ХОРА (тренинг покоя, узнавания).