

# **ХОРА**<sup>®</sup>

(глубокий след змеи)



## **МАСТЕР ХОРА**

# **ДЗЕН-ДО**

**от Мастера ХОРА в пяти частях**

## **Содержание**

<b>Часть первая</b>	<b>2</b>
<b>Часть II. Путь Будды от Мастера ХОРА</b>	<b>6</b>
<b>Часть III. Трансцендентальная медитативная эротика и единство ума и тела</b>	<b>7</b>
Медитативная аскеза: цель — медитативное бесстрашие	8
О любви и энергии. АЙ-КИ	9
Бесстрашие	10
Влюбчивость, любовь, влюбленность	11
До и путь единства ума и тела	13
<b>Часть IV. Мастер ХОРА об эволюции</b>	<b>20</b>
Мастер ХОРА об эволюции, часть вторая	22
<b>Часть V. Эволюционно-медитативная личная программа</b>	<b>23</b>
Дыхание. Гравитация	24
<b>Часть VI. Эпилог</b>	<b>26</b>

## Часть первая

*У меня есть приятель-айкидист, который недавно сдал на дан, и Айкидо очень увлечен. Я далека от этого и обратилась к Мастеру ХОРА:*

Мастер, в Айкидо много умных, образованных, не чуждых Вам по духу людей. Вы лет 15 как от близкой темы отошли, но след Вашей работы в динамическом тренинге до сих пор остался. Не исчез.

Не могли бы Вы мне, далекой от боевых искусств, объяснить **внутренний смысл** боевых искусств?

*Мастер ответил мне по телефону, ответ я записала.  
(Владислава Алексеева, лидер практики ХОРА, Москва)*

### Мастер:

Айкидо без дзена — это энергия без Пути.

Путь без дзена — это прием без энергии, отсутствие гармонии.

Гармония в динамике — это и энергия, и прием, это медитативный путь.

Медитативный путь, по которому движется Энергия. Вращается, вихрится, прячется, приседает, поднимается, отступает, наступает, двигается влево, вправо, во всех направлениях и сохраняет, и не теряет своей индивидуальности.

Я тебе в простом варианте реализацию личности и переход ее в индивидуальность, в более высокое качество и дальнейшее развитие показал. В принципе, это ответ, что такое Айкидо.

Немного доступных разъяснений для образованного человека.

Вышеприведенная схема соответствует вообще любому развитию любого объекта.

У человека идет взросление личности, становление личности, выяснение-узнавание личности, ее качества, поиск и одновременное развитие этой личности, чтобы пробудить, выявить свою индивидуальность, высшую субстанцию развития.

Развития изначального, которое идет от начала и до завершения круга развития мира, до окончательного своего развития, из Пустоты в пустоту в мире энергий. А это уже религия, где требуется умение гасить интеллектуальное напряжение. Современным языком, психотехника. Психотехника против засилья интеллекта.

Свойство интеллекта — замедленность. Тогда какое может быть действие, если ум сам с собою говорит? Свойство индивидуальности — действие. Это все равно как слово, которое сказал и уже не вернуть. Индивидуальность не имеет права на ошибку, она вне сомнения, вне ложного мышления. Таково ее отличие от интеллекта.

Личность в мире объектов-личностей потеряна как индивидуальность. А индивидуальность в мире первичных объектов скрыта, но ее структура, ее качество многократно выше личности. Так как она из Пустоты, двигаясь в пустоту, собою двигает и заставляет развиваться объект.

Личность, которая может быть любым объектом — дерево, стихия, низшие существа, высшие существа. И индивидуальность, которая пребывает в любых существах, любых стихиях, не теряет понимания-задачи-священного долга своего развития. Она — постоянный и вечный участник процесса. Путь индивидуальности от и до, от начала мира до его завершения — ритуален.

Дополнение. Любое развитое восточное боевое искусство предельно ритуально. Там нет ничего лишнего, все до предела минимизировано, упрощено-сжато. Внешний вид, одежда, прическа, обученная манера стоять, обученная манера сидеть, обученная манера ходить-двигаться. Обученная манера жестикуляции. Жизнь становится

до предела ритуальна. И малый ритуал (человек) должен войти во взаимодействие с большим Ритуалом. Все, что вне этого — низшее сословие, недостойно жизни самурая. Можно и проще сказать — недостойно жизни рыцаря, а это честь, достоинство, отношение к женщине, герб, флаг, индивидуальный звук горна, долг господина господину. Из перечисленного: звук горна — это обозначить себя, показать себя противнику, раскрыть свою диспозицию, быть открытым и следовать пути, по которому ведет Бог, — профессионально защищенная бронированная беззащитность. Предельно уязвим в своей чистоте.

Сначала должна быть осознанная личность, а еще лучше — пробужденная личность. За ней следует индивидуальность, еще выше — господин — осознанная индивидуальность, которая стремится к уровню, который как служение, долг ВЫШЕ.

До как дзен, как медитация, в принципе, как практика и должно этим заниматься. Идти у гармонии энергий, отрешенно выполняя свой долг.

Обрати внимание: в Айкидо люди как-то ходят странно, руками машут странно. В чем внутренняя суть этого? — вот об этом я таким логико-поэтическим языком и говорил.

Айкидо — система, безусловно, духовная. Ее проблема у нас — она не привязана к месту ни как культура, ни как традиция. И восточный дзен, медитацию невозможно европейцу осилить — в силу того, что он психогенетически сформировался как фрейдовский психотип. Докажу в любое время любым специалистам любых уровней, что европейским, что восточным. Фрейдовский психотип формировался тысячи лет, ковался духовно и жестоко селекционировался. На Востоке сформировался свой психотип, другой.

Пример. Возьмем Индию. Практически вся женская половина Индии любит срам, что у нас называется срам, — любит, празднует, масло льет, свечи зажигает, цветы приносит, танцуют, песни поют. Представьте себе: у нас этот «срам» сделать официальным культом. Этот официальный культ, кроме как сатанизмом, у нас будет никак не назвать. И так в половине мира.

Вопрос: каким образом европейцы, психогенетически выведенные, могут вне тантризма, без чего боевые искусства невозможны, там пройти? У нас тантризм возможен в форме низменных утех.

Наше коренное отличие: религия Востока невозможна вне эротики. Наша религия невозможна с эротикой. Попытка соединить несоединимое — это совсем без мозгов остаться. Тот, кто выдержит, в лучшем случае спятит.

Медитация в своих высших пределах в углублении в себя, в свою собственную природу, в познании себя — вне эротики невозможна. Выглядит дико, но получается, по нашей традиции, что медитация вне сатанизма невозможна.

Тысячи лет огнем и мечом, всеми способами из духовности, из социума, из человека на нашей половине мира выжигалась, искоренялась, истреблялась эротика. Если в духовности отсутствует эротика, медитация невозможна. Этот фрейдовский психотип внутрь себя, в подсознание не пройдет, блокирован — генетически блокирован.

Пожалуйста, медитацию не путайте, не смешивайте со всякого рода измененными состояниями сознания. Это все равно что путать человека с тенью. По тени еще как-то можно сказать: это тень человека, а о человеке судить через тень... — чушь полнейшая. Вот что хотите делайте: можно собрать всех мастеров Востока и всех мастеров Запада, от начала времен. Как бы они ни пытались все вместе из своих просветленных теней сделать человека, у них даже идиот не получится.

Индивидуальность снаружи, как тень, не валяется, ее пробудить можно только внутри. Здравый смысл, элементарная логика говорят, что тенью это не сделать — через тень индивидуальность не пробудить. А снаружи созданы непреодолимые препятствия. Тем не менее, все вышесказанное — это не доказательство того, что у нас отсутствует медитативное сознание. Сознание есть — медитации нет, Пути нет.

Странные махания руками и прочее — это как снаружи упорядочить путь к себе. Вот и получается, европейцу можно правильно махать руками, а упорядочить путь к себе чужой генетической дорогой невозможно. Но у нас будут чемпионы, чемпионы всех чемпионов и т. д. — и создастся иллюзия, что к нам пришло ДО. А ДО без дзена невозможно. А дзена у нас нет — в силу психогенетического отличия.

Самое важное: все вышесказанное — это не доказательство того, что у нас отсутствует медитативное сознание. Сознание есть — медитации нет, Пути нет.

Дзен бессмертен, потому что он собою являет медитативное сознание. Только понимать надо, с каким мечом имеешь дело. Или в какой руке надо этот меч правильно держать (европеец левополушарен, восточный человек правополушарен, отсюда делай выводы).

Деревня от деревни в своем понимании отличается. Люди за рекой могут уже по-другому понимать. Медитация направлена на то, чтобы вне зависимости от места был единый первичный язык. То есть медитация истинна. Не Истина — а истинна.

Тот, кто в истинном пути, проявляет Истину. Я так понимаю Айкидо. И не только Айкидо. А все, что так же прекрасно.

Каждая деревня накладывает на истинность-медитацию свой темный собственный отпечаток ума, свое клише, и от деревни к деревне единый язык превращается в развалины вавилонской башни.

Мастер, создатель Айкидо, через техническое действие — не через прием-азбуку, а через техническое действие, движение показал: это и будет путь через развалины, сквозь развалины этой самой башни. Потому что для гармонии все является гармонией. И то, что построено, и то, что развалено.

Вот на полупоэтическом-полуфилософском языке, близком к пониманию, что такое Айкидо, что такое боевое искусство, что такое дзен.

В чем проблема для нас.

Мы находимся в истории, где медитация воспринимается как враждебная идеология, а она свойственна любому человеку, любой религии, любой идеологии. Только у одних она имеет свой законченный технически оформленный вид — как система. А другие этой системы еще или не имеют, или пока не приемлют.

Что нужно понять. Ни одно творчество вне медитативного потока невозможно. Включая и духовное творчество. Творчество от Творца. А это высшие духовные сферы.

Медитация, а еще точнее, техника медитации (то, чего пока у европейцев нет), ее задача и цель (методы могут быть разнообразными, в том числе и молитвенными) — пребывать в потоке благодати, в потоке творческой благодати.

Владислава:

*Мастер, я читала у Оямы (карате-до кекусинкай) один отрывок о «методе овладения дзеном-позиции»: «Фундаментальной позицией дзена является позиция сидя». А также позиция лежа, позиция стоя. И далее, как заниматься дзеном.*

**Мастер:**

Поза сидя — это широко разрекламированная поза Будды, но мало известно, что он больше лежал на боку, чем сидел. Тем не менее... — ну и что? Ну и что, что Будда так сидел? Сядь и попробуй стать Буддой, поза же дзенская? У Оямы такое не получалось, у тебя тем более не получится.

Теперь о позициях.

В мире борьбы Ояма — очень уважаемый человек. Но сидя не живут. Лежа не живут. Основная жизнь проходит в действии — даже сидя, даже лежа, даже стоя на голове. Для дзена личная поза индивидуальна, как отпечаток пальца, и этим сказано все — будь ты Будда, Ояма или Уэсиба — для дзена ничего не меняется.

Что я хочу сказать. Надо научиться сидеть в действиях. Или лежать в действиях. Или стоять на голове, но в действиях — т.е. пребывать. Пребывать в медитативном постоянстве. В медитативной благодати. Вот они это и делали — и Будда, и Уэсиба, и Ояма. И в меру своей просветленной искренности и порядочности делились с миром знаниями. Низкий им поклон.

Я уважаю человека, известного во всем мире, но засунуть меня в позу невозможно.

Удерживать меня в позах, позициях тоже невозможно, какими угодно дзенскими их называй. Удерживать сидя — невозможно. Пусть этим занимается камень. Удерживать меня лежкой — пусть этим занимается срубленное дерево.

Что нужно лично для себя понять, один раз и навсегда. Как нет двух одинаковых отпечатков пальцев, так же нет и одинаковых дзенских поз и позиций. Запомните: в индивидуальную дзенскую позу тупо вносят, а для большей ясности — этого не делал ни Будда, ни Уэсиба, ни Ояма. В истории нет ни одного имени того, кто бы это делал. И этим я сказал все.

Дерево Будды и по сей день стоит — два с лишним тысячелетия. Два с лишним тысячелетия под него и в позу Будды садились, и в любые позиции садились — уж за две-то с лишним тысячи лет, думаю, наэкспериментировались. Не помогает. Хотя это место — канал — просветленной силы.

Повторюсь. Дзенская поза или позиция индивидуальна, неповторима, как отпечаток пальца, и туда тупо вносят. Вот так берут просто за шиворот и, как кутенка, вносят. И нет такого места силы в мире — просветленный канал — которое смогло бы это сделать. Хотя мест хватает. Такие места обогащают впечатлениями, но не делают просветленным. Точно так же позы и позиции обогащают психику внутренними впечатлениями, дают настрой, толкают на подвиг. Но не просветляют. И этим сказано все.

Владислава:

*В описании битвы с быком: «Бык проткнул меня. Моя кровь была струей. Все вокруг меня было ослепительно ярким. В этот момент я почувствовал чудесную силу...*

*Я забыл о боли и усталости... Огромный черный объект несся на меня и нес смерть. У меня не было времени думать об этом. (...)*

*Техника карате не спасла меня от рогов быка: это была божественная защита и абсолютная решимость победить».*

### **Мастер:**

Ну и очень хорошо, мы идем от инстинкта. В ХОРА первая ступень построена на инстинкте, а не на том, что и как думаешь, что ты предполагаешь — сидеть или лежать. Проблема слов: словами можно много что объяснить, даже тысячу раз можно в глаза смерти посмотреть, но так и не проснуться. Хороший бычок на хорошего парня наткнулся. Можно эту сцену — смело в храм боевых искусств.

Человек видит перед собой, он уже что-то предполагает. Он уже спрограммирован: через 10 минут, через час, через сутки, через трое суток и чем дальше, тем оно становится все туманнее и туманнее, зыбче и зыбче, и происходит то, что должно было произойти, когда он что-то увидел перед собой. Объектом может быть что угодно, а не только бык. Объектом пробуждения божественной защиты и абсолютной решимости может быть даже цветок, а не только бык.

«Позиции Дзена» — приношу извинения за такой сленг — это навести на поверхности штиль, порядок. Упорядочить. С помощью техник: боевого танца и т. д.

Интересный момент: на мой вопрос (Владислава), что круче, карате-до или Айкидо, Мастер ни на секунду не задумываясь ответил:

Круче всего — это **ПУТЬ.**

**ДзенСКИЙ ПУТЬ.**

**Дзен-ДО.**

## Часть II. Путь Будды от Мастера ХОРА

*(Продолжение темы Дзен-ДО)*

Тему медитации и просветления я буду дальше разворачивать в ответах на вопросы.

Что нужно учесть. Будда, сидя под деревом, просветлялся, а не осваивал технику медитации. А перед этим он несколько лет с аскетами в джунглях обучался медитации. А еще до этого, дома — во дворце — получал великолепное образование. Такова обратная последовательность.

То есть вначале было воспитание кшатрия, изучение философии, управления, военное дело, культура и т. д. Это пункт первый. Потом была йога с аскетами в течение нескольких лет. Это пункт второй. И только после этого — просветление под деревом. Это пункт 3.

И — пункт 4 — новая религия, срединный путь.

Наша проблема в том, что в Европе, в Америке и в Казахстане — у нас все, минуя все стадии жизни Будды, уже просветленные. Как мировая религия, как учение не получают, но не беда, зато есть авторитетные просветленные мнения. И начхать им, что без медитации они просветлели, в лесу с аскетами мошек не кормили, во дворцах не сидели, и лучшие ученые им образование не давали. Сразу и сходу. Вот это проблема.

Теперь сами задумайтесь, если человек просветленный, значит, он должен был пройти медитацию до того, как. А после того, как просветлел, значит, технику медитации он должен был изменить. Если уж не как мировую религию, то как учение, дать направление, указать просветленный путь.

Повторяю последовательность. Первое: дворец-образование. Дворец не принципиален, а вот наличие аналитических способностей мышления — принципиально, и они должны быть систематизированы.

Второе: аскеза. Медитативная практика. С физиологическими, сексуальными, психическими и прочими давлениями на себя. Если идиотом не стал после всего этого, не потерял здоровье, а это перечень дзенских болезней, о которых у нас даже представления не имеют. Дзен-медитация — это шок для психики, умерщвление «я», личности.

Если прошел, то третье — само просветление. Как следствие метод и путь.

(А) внутренняя психотехника + (Б) учение.

И четвертое: убедительность, за которой идут последователи. Убежденность просветленного, доказательность просветленного — иначе зачем мы вначале об аналитике сказали. Если этого нет, то это в голом виде суеверия, бестолковость, впечатлительность, заменяющая собою путь. А народ у нас любит, любит думать о себе, что мозг систематизирован и интеллект заточен.

Наша проблема в том, что у нас языки заточены, невняты, смысла слов не знают, а аналитические способности практически отсутствуют. Они более-менее социальные — как выживать, и ремесленно привязаны к собственной деятельности. Вот и весь реальный уровень. Оглянитесь вокруг и убедитесь в этом. Посмотрите в себя и убедитесь в этом.

Первый пункт фундаментален. Если первый пункт не получился должного уровня, то следуют за здравым смыслом. Надеюсь, что за все эти годы здравый смысл я смог показать.

*Мастер ХОРА, 29.06.2009*



### Часть III. Трансцендентальная медитативная эротика и единство ума и тела

#### Вопрос:

*Здравствуй, Мастер!*

*Благодарю Вас за раскрытие темы Дзен и боевые искусства.*

*У меня есть несколько вопросов по этим темам:*

- 1. Стратегическая задача АЙКИДО — это управление энергией своего ума-тела и, как следствие, умение управлять энергией ума и тела противника.*
- 2. Но, по факту, до уровня владения энергией О Сенсея никто не поднялся.*

***Что в методике упущено и на чем нужно акцентировать внимание в практике Айкидо?***

*(Пояснение: АЙ — любовь, КИ — энергия, ДО — путь.)*

*Сергей, 7 лет в Айкидо*

#### Ответ Мастера:

П.2 «Но, по факту, до уровня владения энергией О Сенсея никто не поднялся».

ДО УРОВНЯ О СЕНСЕЯ НИКТО НЕ ПОДНИМЕТСЯ. И это тоже факт. *(Мастер ХОРА)*

Можно быть близко к нему, можно быть рядом с ним, но никто и никогда в Айкидо не дойдет до его уровня.

Чтобы понять, что у О Сенсея за уровень, есть единственный вариант — это взять и бессовестно перерастить его.

И только после того как перерос, будет понятно: сердец человеческих много, а вот сердце Мастера для всех мастеров одно.

Что я хочу сказать.

Если вы практикуете какой-либо вариант медитации (имеется в виду техника, потому что претворенная медитация — это нечто другое), то вы должны пройти **первый уровень жития Будды** (см. 4 этапа жизни Будды, стр. 6) — **медитативное интеллектуальное образование, медитативное просвещение, медитативное воспитание и т.д.** Не столь существенно, чтобы это происходило во дворце. Существенно, чтобы вам повезло и люди, у которых вы обучаетесь, были яркие и интересные. Такие люди способны пробудить в человеке внутренний огонь исследователя — пробудить потенциал охотника.

У такого охотника нюх на идею, как у ищейки, он идею загоняет, как гончая, преследует, не отстает. Чтобы воспитать охотника за такой добычей, *одних умственных и душевных сил маловато*. А у ученика должна быть особая, уникальная способность, потенциал — способность к медитативной концентрации.

#### **Второй уровень — медитативная аскеза.**

Она необязательно должна быть претворена в джунглях или в пустыне, ее можно пройти и в социуме. И в социуме хватает джунглей и пустыни.

- **Цель медитативной аскезы — медитативное бесстрашие.**
- Цель медитативного бесстрашия — медитативная неотвлеченность внимания от объекта «охоты».
- Цель медитативной неотвлеченности внимания на объекте — медитативное погружение, медитативная концентрация.

- И далее, как следствие, сама медитация. И это еще игра.
- Медитативная игра.
- Эта игра — или охота — заканчивается, когда охотник и объект станут одним целым.
- Объект-субъект — одно целое, так происходит ПОЗНАНИЕ (**тантрическая влюбленность, постижение, без чего к АЙ (любви), избранной вами, никогда не приблизиться**).

И это еще не все, это только часть пути. После которого начинается путь Мастера — охотника на охотников и за охотниками.

Вот только **после постижения медитации** — только-только — **и начинается претворенная йога — претворенный мистицизм**. А до этого — медитативная техника рядом с Медитативным Мастером-Охотником, происходит обучение медитативному навыку — натаскивание охотника (ученик).

### **Медитативная аскеза: цель — медитативное бесстрашие**

Чтобы достигнуть медитативного бесстрашия — внимание к моим словам, все не так сложно, как кажется — надо научиться медитативно контролировать медитативное дыхание, управлять им, что невозможно вне правильной медитативной телесной позиции. Правильная медитативная телесная позиция — это все равно как вы делаете шаг — или еще не приступили, или еще не поставили ногу на землю. Абсурд, по канонам Востока это не так, как я говорю. Тем не менее, это так. Придет время — докажу.

Вот теперь подумайте, сколько этапов пути Будды надо пройти еще до медитации, чтобы потом вернуться в самый низ и от тела-ума начать все сначала: уже нет медитативной техники, есть с самого низа претворяемая медитация, воплощенная медитация и в уме, и в теле; и на этом школа техническая завершена. На эту школу и уходит вся жизнь, причем не одна. В итоге среди миллионов и миллионов достигают результата единицы.

Путь претворения вынуждает отказаться от всего того, на что положили годы труда, чтобы утвердить амбиции в социуме, на что положили жизнь. Это конфликт всей ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ жизни против едва уловимого медитативного продукта. Вопрос: ну и много вы таких карьеристов знаете? — способных на пике карьеры отказаться от профессиональной карьеры, где вы супер, лучше всех, самый наилучший, — вот за этот самый едва уловимый медитативный продукт. И вот этот самый наилучший, социально адаптированный должен суметь отказаться от завоеванного, чтобы освободить себя от себя.

Путь Мастера — это один... один. Способны ли вы не просто пройти через себя один, а пройти сквозь весь мир один. Когда вы против всего косного, заостеневшего в мире, весь мир готов — весь — готов вас стереть в порошок. Медитация невозможна без освобождения от приобретенного. Способен ли человек отказаться от этого?

**Мир приобретает лишь тот, кто способен отказаться от мира.**

**Себя приобретает лишь тот, кто способен отказаться от «я».**

В нашей ментальности — проблема. Читатель, наш дипломированный медитативный специалист, прочитав эти слова, решит, что он это и есть — освобожденный. У него по этому поводу даже диплом на руках. Но если вы есть это, все решается просто: медитативно докажи. У нас проблема, у нас большая проблема — на Западе и даже уже на Востоке по медитации бумажки выдают. А медитации обучаются не в институтах, медитации обучаются у охотника, и только охотник в состоянии выделить охотника — найти, увидеть среди миллионов людей охотника. И это не студент. Такой человек своего рода аномалия. Особый вид способностей — способность к медитативной сосредоточенности и **следование индивидуально неповторимому тренингу, личное ДО**.



Вот чем мне нравится борьба: в отличие от умноговорящих, правильно говорящих, всеобъемлюще знающих, тут все решается просто. наших бы вот этих просветленных, дипломированных и продвинутых — да всех туда, на жесткий пол, как положено — без татами и борцовского ковра. В ментальном эфире — уверен, убежден — появилась бы благодатная тишина. И в этой тишине вы услышали бы тихие голоса мастеров.

Может быть, тогда и вы услышите их разговор, о чем они говорят:

**у нас проблема —**

- 1) отсутствие медитативного образования,**
- 2) отсутствие медитативного просвещения,**
- 3) отсутствие медитативного воспитания,**
- 4) потому что вся культура и традиция — немедитативные.**
- 5) Мы психогенетически другие — психо-гено-селекция произошла.**
- 6) И самое главное: у нас никогда, никогда не было медитативного Мастера. У нас были психотехники, но медитативного Мастера — не было.**

### **О любви и энергии. АЙ-КИ**

Восточная религия невозможна без эротика, наша религия невозможна с эротикой. Эротика-секс в нашей культуре бесстрастной быть не может, в ней это невозможно и все. В нашей психике нет отдела, способного это понять. Мы психогенетически другие. В мозгу, может быть, еще этот участок есть, а психика уже спрограммирована на конфликт с собственным мозгом. Потому что вся наша культура без страстей невозможна.

Для чего я это все говорю. Вы практикуете — подчеркиваю — бесстрастные восточные боевые искусства. Где сексуальная энергия для единства, жизненного баланса тела и ума является ключевой. Жизнь, БАЛАНС ЖИЗНИ вне сексуальной энергии невозможны. В какие бы времена ни родился Мастер, его центр на лбу и центр в животе — если разделены, значит, сердце Мастера из человеческого сердца там не может родиться. Причина: нет Баланса между Силами Жизни, т.е. нет гармонии между умом и телом, нет стержня, нет опоры, поиск пути — поиск ДО — может бесконечно продолжаться. В итоге у нас «на гора» мастера по поиску, а не по претворенному факту. Задайтесь вопросом, за какими страстями вы следуете и на что вы себя в итоге натаскиваете — обрекаете.

У нас так случилось, что есть путь сверху, и это все знают, и есть путь снизу, и это тоже все знают, и вот то, что знают все, никак не состыкуется. И это еще не все. Парадокс, который знают ВСЕ: даже Христос был крещен лбом, животом и центром опоры бесстрастия, центром контроля над страстями — сердце. Он жизнь сверху и жизнь снизу не разделял, Он их собою объединял, в своем сердце. А те, кто его крестил, Жизнь с Жизнью в сердце не сталкивали, голову с животом в сердце не сшибали насмерть. Если пользоваться религиозной терминологией, Отца с Сыном в Духе не сталкивали, не создавали между ними войну. Не создавали войну между Небом и Землей.

Два слова о пути снизу.

Как может получиться путь сверху, если Бог жизнь вдохнул в тело человеческое, а «специалисты» его назвали путь снизу.

Это у «продвинутых» «телеска» — презренный, низменный путь снизу, а для меня это Жизнь, данная мне Богом. А это медитативное дыхание в правильной медитативной позе. Бог жизнь вдохнул — Бог КИ вдохнул. Вы на каждом вдохе дышите Им, это вам немного о КИ.

**Нижний уровень** — медитативная «телеска» — невозможен вне медитативного образования, вне медитативного просвещения, вне медитативного воспитания, вне медитативного и т.д. — и это первый этап из жизни Будды, начало — начало для тех, кто психогенетически другой. До боли простая мысль. В моем мышлении нет расовых предрассудков. Но разница одних и других даже тупо внешне видна.

Все хотят видеть царя, президента в блеске, славе и силе. Оказывается, все — все народы мира — хотят видеть нижний уровень «телеска» в достойном блеске, вот оно как. Теперь, я думаю, я надеюсь, вы поймете, почему нужна тишина в эфире. Она нужна для того, чтобы увидеть очевидное, признать. Для этого не надо быть гением, не надо быть семи пядей во лбу. Жизнь вне пути снизу невозможна, она возможна только для тех, для кого этот нижний путь закрыт. Они импотенцию возвели в некий «духовный» сан, и назвали это путем сверху... .. и им поверили. Они, в принципе, говоря религиозным языком, оставили часть креста, которая наверху, и бездумно, бестолково, жестоко блокировали нижнюю часть креста. Хотя бы на мягкое татами их, с такими благородными идеями. Пусть там технически покажут, как получается путь сверху.

**Нижний уровень** — медитативная техника, дыхание:

- 1) контроль энергии в теле,
- 2) правильная постоянная поза,
- 3) поза, переросшая в медитативную динамику.

Итого очевидно — не в темноте же находимся: три центра, как на нашем христианском кресте, являются ключевыми для медитативной аскезы.

Тот, кто контролирует страсти в себе, тот владеет собой.

Тот, кто контролирует страсти в сердце своем, тот владеет царством в себе, на троне восседает, это и есть ДО — Развитие, постоянство Развития, бесконечное Развитие, сама Бесконечность в себе.

Будда, от царского трона отказавшись, в итоге Вечное царство обрел — Царь среди царей, Мастер, Охотник на охотников, Охотник за охотниками.

## **Бесстрастие**

Крайность: представьте себе, что вы в сексе бесстрастны, возможно ли такое?

И возможен ли секс, если вы бесстрастны?

Сексуальная страстность — это КИ животного и ум, естественно, тоже... невысокого полета. Ну какое из этого может получиться АЙКИ? — только животного порядка. Вопрос: и много вы людей знаете на Западе, у нас, которые смогли это животное перерастить, культивируя восточные единоборства — АЙ-КИ? Вот на Востоке религия без эротика невозможна.

Медитативный путь без сексуальной энергии — т.е. без энергии, порождающей страсти, без умения контролировать, управлять ею — невозможен. Задайтесь снова вопросом: много вы знаете людей, которые могут быть бесстрастны в сексе? В общем-то, это тест — вы мастер или кто. И вообще тест на всю западную цивилизацию.

В нашем обычном понимании бесстрастность, да еще в сексе, это холодный айсберг или труп.

Наша цивилизация по отношению к медитации пока пытается пройти путь до-медитативного Будды. Медитативное сознание у нас есть, и мы пытаемся пробудить то, что осталось там, далеко позади, в заблокированном архаичном сознании. Мы не воспитаны медитативной культурой, не образованы медитативной культурой, не просвещены медитативной культурой, и наш интеллект космический, интегрально-бесконечный, интегрально темен вот в этом самом медитативном вопросе. Который остался там, где-то там... ну очень далеко позади.

Как же можно перейти на следующий этап — аскеза? Если Мы секс (нижний план) с духовностью (верхний план) как бойцов, бьющихся насмерть, выставили друг против друга. Там, где у нас перекрестье креста, создали поле брани. Повторюсь: там, где у нас перекрестье креста, создали поле брани.

Мы Жизнь с Жизнью страстно столкнули как смертельных врагов в сердце своем.

Что нужно понять. Жизнь вне духовности — это не жизнь, это жизнь скота. Но жизнь вне секса — без этого даже примитивные не размножаются. На такое отчуждение Жизни от Жизни никакого воображения не хватит. Тем не менее, Мы ухитрились это сделать. И преподносим как высочайшее достижение человеческого духа: у нас есть путь сверху, у нас есть путь снизу. Сверху — никак не спуститься до низа, снизу — никак не подняться до верха. Вот она, наша жизнь цивилизованная — вот она, плата по Фрейду, плата за цивилизацию: «дурканутость», насмерть завязанная на нижний план. Здравствуй, психоз, здравствуй, селекционированный фрейдовский психотип.

### ***Влюбчивость, любовь, влюбленность***

Я покажу три возможных уровня жития в любви и сексе.

**Первый уровень — влюбчивость.** Свойственна всем, и животным в брачный сезон.

**Второй уровень — любовь.** Свойственна всем расам и нациям, и всеми понимается по-разному.

**Третий уровень — влюбленность.** Свойственна всему миру. Она внерасовая, вненациональная, освобожденная от любых установок.

**1. ВЛЮБЧИВОСТЬ.** Сложно представить себе поэта, музыканта, художника вне влюбчивости. Влюбчивость держит человека в творческом тонусе. В нашей культуре это как бы некий творческий путь сверху. Но свойство влюбчивости — кратковременность, ненадежность, неустойчивость, вечная неудовлетворенность и поиск... То есть влюбчивость — это путь вечно незрелых, юных, ищущих не то тонус, не то вдохновение. Ненадежно это все. В природе понятно: брачный сезон. У человека — как бы продлить, навечно продлить этот брачный сезон (тонус).

**2. ЛЮБОВЬ.** Любовь — это слово, которым поэты могут вечно жонглировать. Но на бытовом уровне, современная жизнь доказала, с окончанием ведения общего хозяйства (корова, телега, поле...) любовь повсеместно становится временной. «Прилепись и следуй до конца своих дней за мужем своим или за женой своей» исчезло из жизни. Современная цивилизация собою уничтожила традиции. Двумя такими арбузами в одной руке не пожонглировать — а делать пытаются именно это. И фрейдовский психотип вот-вот окончательно сбрендит.

Как было: любовь плюс общее хозяйство — это постоянная вынужденная взаимоподдержка. И того, с кем ты жил, кого любил, Другом, идущим с тобой по дороге жизни, — так его называли. На такой бытовой экономике строилась культура, традиция, правление и единство Неба и Земли, это исторически свойственно всем расам, нациям и разделено границами, традициями, идеологиями, культурами и языками. То есть вроде как по всему миру все должно быть одинаково — не получается. Любовь по-японски — ай — это не то же самое, что любовь по-русски.

Но и это еще не все. Есть продолжение.

Пришли другие времена. Везде пришли и мир везде изменился.

Традиционную «хозяйственную» дружбу между мужчиной и женщиной сексом не заменить. Даже мужчины разучились дружить между собой, а это намного проще, чем дружба между мужчиной и женщиной (мужчины коллективны, женщины — нет, это знает любой мужчина и любая женщина). Любовь вместе с общим хозяйством закончилась — быт, экономика и т.д. изменились. Традиционно-семейная дружба исчезла, но остался секс и влюбчивость сытых.

**И вот это самое секс+влюбчивость называется сегодня любовью.** Это результат современной цивилизации — и это то, без чего невозможна современная цивилизация. И это одна из главных причин стрессов, депрессий и столкновений между мужчи-

нами и женщинами. Я вот не психоаналитик. Читатель, скорее всего, тоже. Спросите у соседа, что он по этому поводу думает. Если все так, как я говорю, значит, я среди психоаналитиков мастер. А то, что я безусловно прав, говорит статистика разводов. Потенциальных партнеров становится много — нет, я не прав: их становится больше и больше. Вы это узнаете, встречаясь глазами. И вот эти «глазастые телепаты», бедолаги, ищут традицию, а она вместе с деревней исчезла. Вместе с натуральным хозяйством, телегой, лаптями, барином и крепостным правом осталась в средневековье. Выбирайте, какие вам стрессы ближе — современные или средневековые.

Вы уже не знаете традиционный смысл этого слова — любовь, но это не значит, что любовь исчезла, она энергетически в пространственно-временном отрезке скатилась до уровня влюбчивости (клондайк для адвокатов и психоаналитиков). И потому бессознательно пытаетесь это слово — любовь — через Японию, через их традицию, которая уже мутировала, претворить. А получаете переводчика-адвоката-психоаналитика. И путаницу в голове — в которой полмира финансово заинтересовано: спутывать—распутывать—зарабатывать.

Итого: вы ищете мечту. В чужом прошлом. Живете в своем настоящем и хотите шагнуть в медитативное будущее — откуда?

Будущее это интеграция, и до такого — **сознание по-другому** — еще дорости надо. Потому что это уже другая традиция, другая экономика, другой быт и любовь совершенно по-другому, и ДО (путь) любви будет другим... и даже язык будет другим.

Вы меня правильно поймите: мы смысл слов потеряли. И с таким потерянным смыслом в словах хотим понять мысль с другой стороны планеты, где точно так же смысл слов давно потерян. Они сами что-то ищут на Западе — они в быту ходят в наших одеждах. А вы только на тренировках переодеваетесь — в то, в чем они уже давно не живут, они живут в наших современных одеждах. Задайтесь вопросом: почему? Потому что это удобная одежда? — нет. Они живут в наших современных одеждах, а мы — их прошлое примеряем. В моем мышлении нет расовых предрассудков.

Если уж тренироваться, надо быть честным — надо в наших одеждах, потому что такая получилась правда жизни, вот такая современная цивилизация получилась. Так появится новая, современная интегральная традиция с интегральным смыслом слов.

**3. ВЛЮБЛЕННОСТЬ.** Что такое влюбленность догадываются женщины и мало кто из мужчин. Влюбленность от влюбчивости и от современной любви отличается тем, что она во все времена была и останется духовным состоянием. Малодоступна.

Влюбленность человека преображает навсегда. И кризисы, которые вызывает влюбленность, они духовные. Тот, кто был влюблен, ТОЧНО это знает — что это не кризис человека, который любит, или кризис влюбчивости, он именно духовен. Он преображает, даже в кризисе заставляет светиться.

Влюбленность интегральна во все времена, не связана бытовыми, экономическими, идеологическими и другими человеческими интересами.

Влюбленность втягивает человека в себя целиком, пропитывает собой человека целиком, заполняет собою все пространство ума и тела в человеке, не оставляя никакого люфта ни для ума, ни для тела. Практически делает его безумным.

Такое безумие — это симптом духовного заболевания: человек от себя самого просыпается. Пробуждение и спасение в таком безумии верой называется.

- Свойство веры — неизменность. То есть то, что никогда не изменяет.
- Такая вера преображает человека на всех уровнях, делает его преданным навечно.
- Вечность — это Бог.
- Бог — это Медитация Сущего, Пребывание — во всем.
- Медитация — это Влюбленность.

- И те, кто пребывают в такой медитации, созерцают и пребывают в Вечности.
- Кто скажет, что такая влюбленность это не благодать?
- Три центра — лоб, живот и сердце. Когда их разделяют на путь сверху и путь снизу, тогда происходит смешение влюбчивости, любви и влюбленности. Слова теряют свое КИ-энергию-силу. И теряется ДО — Путь.

Вопрос:

А чего вы тут, на пепелище, ищете?

Ответ: Истину ищем.

Равенство в пепле, а также в Знании, а Истина...

Может быть, это та самая АЙ, которую вы правильно переводите и в пепле ищете, в ней не живете, не пребываете — все ищете и ищете.

\* \* \*

### **До и путь единства ума и тела**

Ваш вопрос:

**«Что же в методике упущено и на чем нужно акцентировать внимание в практике Айкидо».**

Что упущено — и не только в Айкидо — я уже сказал. Я вам рассказал про АЙ — любовь, ее основы, энергию — КИ.

*Продолжу отвечать вам о ДО и пути единства ума и тела.*

Все восточные единоборства, в том числе и Айкидо, стремятся претворить в человеке **Единство Ума и Тела**. Слова нам как бы знакомые. Но здесь такая же история, как и с АЙ, и с КИ, и с ДО.

Нашему светлomu, ясному, просвещенному уму никогда, никогда не понять их ДО. Мы со своим разобраться никак не можем...

Смотрю я на них — строят небоскребы, летают в космос, железные дороги, мосты, роботы, компьютеры... и при этом продолжают и продолжают идти своим ДО и без ущерба впитывают в себя ДО других, находят в себе силы для компромисса.

Чем мы от них отличаемся: невероятным стремлением интегрировать, впитывать в себя — наше ДО цивилизованно-агрессивное. Бизнес нас такими сделал — где-то начиная с падения Византии. Мы вроде как все время меняемся, мы как будто компромиссны, а на самом деле — агрессивны. Мы пытаемся сломать, захватить, подмять под себя. При этом вежливо улыбаемся, даже интересуемся: вы же в курсе, мы всем хорошего хотим.

Что хорошего про нас надо сказать: мы хоть и бессознательные, но эволюционисты. Это видно по истории развития социума, науки, философии, и самое главное, демократии.

Когда человек становится сытым — обут, одет, имеет деньги — то у него появляется свобода времени, и со свободой времени возникают два пути: или дурь-«романтика», или поиск себя.

Один путь — это путь удовлетворять свои центры в животе. Другой путь — все-таки удовлетворить свой центр в животе.

Вы выбрали для себя второй — вы хотите знания Древа Жизни. Но путь-то ваш лежит через ветвь (Айкидо). Вы пытаетесь через ветвь не то в Древо проникнуть, не то к корням пройти. Я о корнях, о Древе уже говорю. Я эту мысль продолжу, и концу ответа вы увидите: я говорю о Древе Жизни.

Но что хотелось бы вам напомнить: как наша религия, так и их религия, как наш мистицизм, так и их мистицизм — они целью ставят уход из жизни, предельный личностный выигрыш. И вот этот предельный личностный выигрыш «эго» не называется.

Так случилось, что для меня это эго. Я настроен на Жизнь. Мое эго — это Жизнь. Я служу Жизни. И я убежден, что у меня самый правильный путь, по одной простой причине: вы чего ждете лично? Чего ждут все религии? На что указывали все мистики и пророки? Напоминаю: на Царство Божие на земле, а по-восточному — справедливое правление Будды... — по сути одно и то же, т.е. приход других, приход совершенного мира, приход совершенных. Другой мир — это другие, это не вы, это из вас — и другие.

Мы все бессознательные эволюционисты. Я говорю о жизни, а не об уходе. Вы, как дети Адама, Древо Жизни потеряли и по миру ищете его плод — ищете плод, который Адам не вкусил.

Специалисты на Востоке толком не могут объяснить, что бы это значило — это самое пресловутое единство ума и тела. Так и хочется сказать: единство сознания и Древа Жизни. Так и напрашивается: плод выхода — пути, ДО — из бессознательного. Не истина, но очень близко к правде.

В вопросе единства ума и тела на Востоке дальше утверждений и поэтики с места ничего не сдвигается — тысячи лет не сдвигается. А мы — прагматичный, левополушарный, по-европейски одетый народ, нам *обязательно понимать* надо, что же там все-таки за словами стоит, нас бизнес и демократия так адресировали. Для нас — так сложилось — важен короткий выигрышный путь. Это самое главное отличие европейцев от людей Востока: не идти к цели, а бежать. Не дойти, пусть через тысячи, тысячи лет и многие воплощения, а уж лучше умереть на бегу. На Востоке с жизнью время удлиняется, так там *психо* времени получилось. А у нас — наоборот: со взрослением время сжимается — такое психо времени получилось. В наших психо-биочасах разница такая случилась. Одни мир воспринимают скоротечным, а другие — бесконечным.

У нас большая проблема: если мы понимаем слово, тогда нам не нужно претворение, мы его не то что не хотим — мы хотим успеть еще что-то сделать. То есть психологически для нас молитва (слово) важнее, намного важнее молитвенности — у нас на молитвенность времени не хватает. У нас понимание слов, толкование слов подменило собой претворение. Молитвенность — гарантирую своим словом — это медитация.

Она тихая и без слов. Молитвенность, гарантирую, это влюбленность, это светимость, и тот, кто в этом пребывает, он толком слов этих человеческих не понимает, потому что он претворен и его ПСИХО находится на совершенно другом уровне, над-человеческом.

То, что на Востоке понимается под термином «единство ума и тела», — это уметь медитативно сосредотачивать свое внимание из головы, из мозга в животе, чуть ниже пупка, с целью претворить вот это самое единство ума и тела. В животе — т.е.:

- 1) в центре равновесия физического тела,
- 2) силы, там же —
- 3) сексуальный центр, там же –
- 4) центр питания внутри утробы — внутренняя пуповина, не внешняя.

Это центр удовлетворения и заставления удовлетворять себя в этом центре.

Что вам нужно понять: что бы вы ни делали в жизни, начиная от примитивных существ по эволюционной цепи и далее до более сложных, до приматов, до человека, — что бы существа ни делали, их центр в голове всегда связан с командой оттуда, из живота — надо ли вам проявлять силу, удовлетворять желание в пище или в сексе.

Жизненная сосредоточенность в человеке — жизни ума и жизни тела — бессознательна. Но то, что два «я», два центра, два правителя во всех существах находятся, это несложно увидеть. То, что я сказал, не такая сложная мысль. Все настолько просто, что возникает вопрос: а откуда же тогда берется проблема?



Перечисляю:

- 1) незнание, чудовищное невежество,
- 2) непонимание от такого чудовищного, невероятного невежества и
- 3) что может претворить невежество?

И какой ДО в итоге может получиться из такого тоекратного дремучего, темного невежества? Это какую же АЙ надо иметь, чтобы через такую КИ суметь пройти...

Из того, что так просто, доступно, с тривиальнейшей логикой мною сказано — как много людей за всю историю Востока смогло вот это самое претворить?

Отвечаю: единицы.

Вот этот самый «примитивизм», тривиальность только единицы смогли претворить. И не смогли собою осветить невежество. Они смогли только твердо стоять на своем, в своей Вере, в своей АЙ. И верные им последовали за ними. И по сегодняшний день верные следуют этому ДО, хранят, свое внимание из головы сосредотачивают в животе. Низкий им поклон. Это высокая культура, высокая традиция.

Итого: претворили единицы, а все остальные миллионы и миллионы следуют указанному пути. Естественно, время от времени вот кого-то среди них да пробьет. У них этому пути практически следуют ВСЕ. Следует помнить: пробиваются единицы. И каким образом вы предполагаете оказаться среди этих непредсказуемых, непрогнозируемых единиц, если примитивизм такой сосредоточенности вас на все 100% не поглотил.

Вы можете представить: всю свою жизнь пребывать в такой сосредоточенности? Вы можете себе представить на Земле такого человека, который смог бы все свое время пребывать в такой сосредоточенности? Человек не выдерживает даже нескольких секунд сосредоточенности на одном объекте. И как вы предполагаете — существо, которое не умеет быть сосредоточенным даже несколько секунд, может быть поглощенным сосредоточенностью навечно?

А что мелочиться: мы же западные люди, любим рассуждать о Боге, о Космосе, о бесконечности, о вечности, о пространстве-времени — зачем мелочиться и искусственно себя ограничивать? Для нашего умища — и такая тривиальность — вдруг да не по силам?.. Я надеюсь, что глобальность, стоящую за такой простейшей, доступной любому техникой (сосредоточение в животе) смог для нашего интеллекта все-таки раскрыть.

Простота сосредоточенности. Она лежит за всеми границами гениальности, которые можно себе представить.

Глобальность.

Вам повезло с О Сенсеем — вы следуете по достойному пути, сосредотачиваете, соединяете с любовью ваше ки-внимание с ки-телом. Просто и гениально. Вы должны проявлять в этом и решительность, и твердость духа восточного человека — безвременье, а не западного (времени жалко), вас только на влюбчивость и хватает.

И оставьте все надежды, что влюбленность вам влюбленностью ответит. *Ничего не ждите*. И забудьте даже эти слова.

Просто следуйте. Там, где кончатся все надежды и вы забудете даже это слово — может быть, тогда... Здесь все и не по-русски, и не по-западному. Это у нас вера, надежда и любовь. У них вера — это долг, а потом — вера с любовью к исполняемому долгу, и для них это важнее нашей надежды, что тебе заплатят за результат.

Для них вера — это долг, а потом — вера с любовью к исполняемому долгу, для них это и есть надежда в чистом виде — спасение и результат.

Скажу близко к нашему менталитету: на избранном вами пути плата — не результат. А горечь понимания, что результат был в самом начале, вы его упустили и время спускали в песок. Но сделав круг, возвращаешься к началу. Вспомните себя в самом начале — попытайтесь. И сделайте все, чтобы ни влюбчивость, ни любовь не хоронили влюбленность, очарованность.

У вас есть небольшая проблема: у вас трезвость ума, прагматизм мысли не происходит. Вы вроде как мыслите, а всего этого нет. Почему я так убежденно сужу о вас: напоминаю тему бесстрастности в любви. Вы к Айкидо — с такой же страстью. У вас вместо АИ любви — АИ страсти.

Страсть временна, не вечна, в ней преобладает животное КИ, отсутствие ясности ума, ясности мысли. Животное КИ страсти иссякает — всегда иссякает. И вместе с ним иссякает ДО, иссякает путь.

И перед моими глазами только одна картина — пустыня.

Бесконечная пустыня.

Войти в такую пустыню может любой.

Пройти ее сможет лишь — подсказываю — тот, кто безумно влюблен.

Потому и проходят единицы.

Все остальные иссякают и в пустыне теряются.

**Влюбленность — это молитвенность.**

**Молитвенность — это вера.**

**Вера — это пребывание в медитации.**

**Постоянство медитации — это вечная влюбленность.**

**А вечность — это Бог и вечная Жизнь.**

Проблема медитации — упираться вниманием в живот — невнятная, неясная не только у нас, но даже на Востоке — может быть, даже больше невнятная и неясная. Но они следуют за своими авторитетами, а у нас — демократия, у нас не очень принято следовать за авторитетами, у нас, куда пальцем ни ткни — свободный, творческий человек. Свободный творческий человек за авторитетами не следует, он сам в себе — самодостаточный, самоудовлетворенный, там не то что для авторитета, даже для доказательного знания места нет.

Миллионы и миллионы на Востоке следуют указанному пути. И только единицы проходят.

Что вам нужно понять: этот факт КРИЧИТ о том, что у них по этому поводу ясности нет. Отсюда и невнятность, и Ваши вопросы — что же в Айкидо такое упущено. Это не в Айкидо, это вообще там, на Востоке, упущено. Доказательство: единицы.

Их вопиюще мало, это доказательство, что центр указан правильно, но не то с техникой что-то не так, не то с пониманием что-то не так, а еще точнее — и с тем, и с другим что-то не так, одновременно.

Нет ни понятийной, ни технической ясности, и отсутствует какое-либо понимание, а зачем это нужно современному человеку. Может быть, что-то было там, в прошлом — в прошлом оно и осталось, но и тогда в медитацию не входили толпами.

Ясности нет ни у нас, ни у них. Но они там, на Востоке, следуют за авторитетом.

Их это вдохновляет и мотивирует — у них ВЕРА в Будду. Нас вера в Будду не мотивирует и не вдохновляет. Они мотивированы верой и вдохновлены Буддой, предшественниками Будды, а также последователями. У них есть — по факту — медитативное прошлое. Куда вовлечены миллиарды людей. И тем не менее, проходят все равно единицы.

У Запада такой веры нет, потому и не вдохновляют нас их единицы, для нас как-то неубедительно все это. У нас другое вдохновение и другая мотивация, и их мотивы нам не указ. Это наш снобизм. А вы задаете вопрос: что упущено. Наш снобизм не дает нам возможности следовать за авторитетом. «Что упущено?» — БУДДА УПУЩЕН. Вы БУДДУ не видите — вы О Сенсея услышите?

Может быть, если бы это был Иисус, мы были бы мотивированы им и вдохновлены им. Убежден: причина в этом.

Не могу удержаться: как-то аккуратнее, внимательнее надо относиться к указаниям Будды. Не вдохновляют западного человека на влюбленность такие единицы (см. выше, мое понимание АЙ). Вот и вся проблема.

К концу ответа я дам вам мотивацию и вдохновение такие, которые будут никак не ниже тех, которыми вдохновлен и мотивирован Восток:

Я мотивирую влюбленность в такую медитацию, на весь мир, на бесконечное время, без разделения на Восток и Запад. А вдохновение — это вопрос Вашей АЙ.

Продолжу: смысл слов «ум», «тело», точно так же, как и «любовь», на Востоке совершенно другие. И точно так же остались где-то там, в далеком вчерашнем дне.

Нам надо смысл энергии слов искать где-то там, в их далеком прошлом, и с психикой, которая там, в далеком их, а не нашем, прошлом. Мы и сегодня-то друг друга, как видите, в словах не понимаем — слыша не слышим. Так вот в далеком прошлом было не лучше, было хуже — намного хуже. Мы с ними в своих архаиках чуждые и, честно сказать, просто агрессивны враждебные. Немного отвлекусь: вдруг как гром среди ясного неба влюбились в Японию, в Индию, в Китай... и это произошло именно вдруг. А до этого — исключительная враждебность.

У них за одними и теми же словами не то, что у нас, а у нас — не то, что у них. У нас ум и тело совершенно разные. Мы настолько непохожи, что вы даже представить себе не в состоянии. Что хорошего могу сказать: мы все-таки с одного Древа Жизни.

Мы в своей традиции назад не можем пройти, а пытаемся пройти в их традиции, причем как минимум, лет на 500 назад. Вы серьезно предполагаете, что одевшись в их традиционную одежду, это можно сделать? Я не про приемы, я про ДО. Я не про любовь, я про АЙ. Я не про энергию говорю, я про КИ.

**Допустим, претворение ума и тела у вас вот взяло — и получилось. Гарантирую: вы об этом даже не догадаетесь.**

Вы об этом не догадаетесь, даже если будете семи пядей во лбу. **Доказательство:** миллиарды подпрыгивающего на каждом шагу населения Земли ежедневно и постоянно проходят через этот центр, и у них всегда ум с телом как объединяются, так и разъединяются, а они об этом даже не догадываются. У них простейшие логические цепочки взаимосвязей (см. выше) не случились. А проблема, вроде бы, примитивна: как соединить подпрыгивающий ум с подпрыгивающим телом. Уверяю вас: проблема ДО БОЛИ примитивна. Вы в первой же позиции Айкидо пытаетесь это сделать — и вы, и огромное количество других последователей восточных единоборств. В них во всех первая же позиция является ключевой для медитативного претворения единства ума и тела. Сделайте — и вопросы с КИ — как своей, так и противника, с умом — как своим, так и противника, разрешатся.

Каждая дзенская позиция требует другой скоординированности себя в пространстве. Говоря эволюционным языком, другая скоординированность в пространстве — это другое психо, другое существо.

**На примитивном уровне внесу ясность, один раз и навсегда, так, чтобы было внятно и для Востока, и для Запада, что такое другое психо — единство ума и тела, другое существо.** Я хочу внести ясность для современного человека, необходимую для мобилизации его ума на цели. И постараюсь вывести из восточной поэтической размытости.

Напоминаю: их путь — это как уйти в лучший мир. И ожидание (надежда) Царствия Небесного на земле.

Мой путь — это Царствие Небесное на земле, без надежды и ожидания — претворять.

Мы выпали из естественной эволюции — т.е. выпали из естественной жизни. Единственный вариант — это сознательное эволюционирование Жизни, чего не было

никогда. Это взять Жизнь в свои руки. Единство ума, тела, медитация — это элементы жизни, которыми пользуются все существа, кроме человека мыслящего. Все существа следуют Пути слепо, только человек в состоянии следовать ДО — Пути зряче.

Еще два слова про восточные единоборства. Глядя правде в глаза, ни одно из них не является Древом Жизни, это медитативные ветви.

О Древе Жизни на одной странице. Следуйте за мыслью.

То, что на Востоке подразумевается под единством ума и тела, для левополушарной цивилизации (Запад) правильнее было бы все-таки обозначить как единство мозга и тела. И внятно и понятно.

НО, очевидно: мозг — это не ум. Сегодня на Востоке тоже понятно, что связь между мозгом и телом — доказанный факт. Логика здесь очевидна — и для левополушарных, и для правополушарных.

А вот единство ума и тела — это уже умение мозг и тело объединить в одно УМНОЕ ЦЕЛОЕ, таким образом перевести себя на совершенно другой уровень — уровень, которого достигали единицы.

Центр единства ума-тела указан древними (медитативный центр в буддизме — это смотри в живот). Таким образом, указан центр личности (см. выше рассуждение: единство желания и внимания), и он же — центр, где личность переходит на другой план — сознательно переходит на другой план, проявляет сознательное усилие. Это центр, где человек как личность в отрезке времени состоялся, и центр, где он может освободиться от себя и двигаться дальше в своем развитии. Как получился этот центр личности, будет описано ниже, следите за моими рассуждениями.

Медитация — это сознательное усилие. Внимание, которое у вас в голове, — рекомендую, проведите опыт: сосредоточьтесь с одновременным расслаблением. И у вас все равно появится давление меж глаз — там, в глубине. Через эту дверь ваша индивидуальность пришла, через эту дверь ваша индивидуальность уйдет, одежду личности оставив за собой, только забрав с собой необходимый эволюционный опыт.

Этот центр на лбу, между глаз, указан индусами как третий глаз, глаз бога Шивы, разрушителя и созидателя, и самое главное — бога невероятно сексуально любвеобильного. И самое удивительное: когда мы крестимся, мы тот же самый центр указываем. Мы, указывая этот центр, обозначаем его Отец, т.е. Творец.

Удивительное дело, буддисты следуют за Христом — свое внимание сосредотачивают в животе (центр на теле обозначен словом Сын), а индусы свое внимание сосредотачивают в межбровье — получается, что следуют за нашим Отцом (центр на теле на лбу меж глаз).

Все Мастера с одного религиозного, мистического, научного, философского Древа плод съели и по миру разошлись.

Как будто с одного Древа Знания взяли плод, разделили и съели. Это и мистика-йога, это и религия, и философия, и наука, и все, что за этим следует.

Я не вру, когда говорю, что сердце Мастера одно на всех — один плод. И одно Древо.

Несколько слов про этот плод.

Когда ребенок научается ходить, он себя с телом не отождествляет — он про свое тело говорит как он или мы. Это место, где верхний мир и нижний мир соединяются в одно целое. Так что когда говорят «для человека есть путь сверху и путь снизу» — врут, все врут. Есть только один путь развития и духовного, и эволюционного — через эту дверь. Эта дверь самим человеком подпрыгивающим — что центром в голове, что центром в животе — запечатана. Все решается просто: перестань подпрыгивать.

Я даю вам мотивацию не хуже, чем на Востоке дал им Будда.

Он их мотивировал верой, а я — доказательствами. А доказательства работают как на нас, так и на них, не зависят от обстоятельств — идеологий и т.д. — на бесконечное время вперед.

Я показал вам более чем внятные и более чем ясные связи — и для Востока, и для Запада, на бесконечное время вперед — для чего нужно упирать внимание в живот. Осталось решить небольшую проблему: как это так же внятно и ясно сделать. Чтобы не получилось, как на Востоке: среди миллиардов медитирующих результатов добиваются все-таки единицы.

Надеюсь, теперь вы понимаете бессознательную подоплеку вашего вопроса — как бы эти миллиарды обойти и попасть в число единиц. Вы не одиноки, этого хотят ВСЕ. Возвращаю к началу: а вы способны сквозь мир пройти?

Продолжу. Когда ребенок научается ходить, он про свое тело и свое «я» в нем — т.е. ум, сознание — говорит как он или мы. Его гироскоп в голове связан с астральным телом. Еще не прижился с гироскопом физическим, который в животе. И вот этот ребенок, пока еще не человек, но уже не ангел, порхает ручками, ищет баланс — как птица которая пытается взлететь и никак; как ангел, скованный телом, и уже не может взлететь. Тут важно увидеть демонстрацию крыльев. Ребенок поднимается на носочки, хочет взлететь... и не может.

Центр силы вдохновения, центр попытки преодолеть, невзирая на любой барьер. Вот она где, надежда. Постепенно крылья сникают, ребенок с носочков становится на стопы. И так появляется человек подпрыгивающий, а не парящий, не влюбленный, не медитативный. Ищущий Путь, ищущий ДО, ищущий эти самые Врата — как бессмертие в тот мир, иной (освобожденный от пут тела) и бессмертие жизни телесной, нескованной путами тела, соединившей ум и тело, соединившей в сердце своем мира. Человеку наследует царь жизни в двух мирах.

Центр груди — это тот самый центр, который указан древними как 12 знаков зодиака на небесах, индусами как 12-лепестковая сердечная чакра, китайцами как центр, через который проходит 12 каналов, а христианами обозначен как Царь на троне, вокруг которого 12 его верных апостолов (князей-правителей). Ни одна религия, ни один мистический путь, как видите, в своей изначальности не входят в противоречие между собой. Все они — плод одного Древа Знания. С Древа Знания взяли плод, разделили и съели, и те, кто съел, по миру разошлись.

Вот я и сказал, что упущено в Айкидо — и не только в Айкидо, во всей эзотерике Востока — упущены внятные, ясные связи. Когда их нет, появляется повод жонглировать влюбчивостью, любовью и влюбленностью.

Я показал вам более чем внятные и более чем ясные связи — и для Востока, и для Запада — для чего нужно упирать внимание в живот. Эти доказательства работают как на нас, так и на них, не зависят от обстоятельств — идеологии и т.д. — на бесконечное время вперед.

Я сделал все, чтобы вы были мотивированы и вдохновлены не ниже, чем на Востоке. Влюбленность в такую медитацию,  
на весь мир,  
на бесконечное время,  
без разделения на Восток и Запад.

*Мастер ХОРА, 9 июля — 6 августа 2009*

---

Я вам так долго отвечал. Но все очень просто и достаточно коротко:

**Сердце Мастера — Влюбленность, 12.  
Яйцо — это 3, в нем 7 Небес  
и в сердцевине — Крест.**

Тот, кто найдет ответ, тот откроет Дверь в себе в два мира и соединит их в себе.  
И это только начало.

*Мастер ХОРА, 06.08.2009*

## Часть IV. Мастер ХОРА об эволюции

Представьте: зебра с грыжами шморля, тигр с плоскостопием — сложно представить, что в природе такое возможно.

Невозможно представить, что селекционеры домашнего скота отбирают по признаку «худший».

Тем не менее, зная это тысячи лет, человек нарушает все законы природы и селекции для себя. В природе закон «избранный», у человека закон — изгнанный. Не то само-изгнанный из природы, не то изгнанный из рая — из вечной Жизни.

В природе только у человека позвоночник разваливается. Причина до предела проста: у человека отсутствует гарантированная инстинктивная опорность. Без нее ничто в этом мире не может развиваться. **Без правильной опорности ни дерево расти не сможет, ни дом стоять не сможет — опасен**, крыша на голову может свалиться. Вот это самое и происходит с человеком — «голова в пятки проваливается», разрушая позвоночник.

**У человека отбор идет без понимания, что опорность связывает все существа на Земле в единую информационную систему жизни. Центр опорности, центр веса в нас — это воплощенный в человеке закон гравитации. Этому закону подчинены все объекты этого мира и объединены в единую вселенскую информационную систему Жизни.**

Свойство Жизни — постоянство изменения. Того, кто не успевает изменяться, того, кто не успевает приспособливаться, — его Жизнь вычеркивает из своей «домовой книги» и даже не сожалеет о содеянном. Думаю, моя мысль не настолько сложна, чтобы ее не понять.

Но случилось так, что современная наука-медицина наследовала морально обоснованный глобальный бизнес-проект: как продлить жизнь человека, наперекор всему придумав ему здоровье 1) ОТДЕЛЬНО от потока природы, 2) ОТДЕЛЬНО от потока жизни, 3) ОТДЕЛЬНО от всех объектов этого мира. Какая-то противоестественная избранность — наперекор всему, наперекор любому здравому смыслу.

Пока человек, вслед за природой, придумывал селекцию, у него из честного животного получилась домашняя скотина. Кто-то из этих двух — избранный. Но это не все: человек не попадает ни в один из этих двух вариантов селекции. Вопрос: а куда он тогда попадает?

**Существуют законы, которым подчиняются ВСЕ объекты этого мира — все без исключения. Центр опорности, центр веса в нас — это воплощенный в человеке закон гравитации. Ему подчиняются все расы, нации, конфессии и науки, хотя они того или не хотят, нравится им эта мысль или не нравится.**

Это один из законов, которому следует ХОРА, не игнорируя его.

Есть религиозный пример. Правда, в нем полностью отсутствует понятие «гравитация», «эволюция», а современная наука — уже не религия и мысль там несколько по-другому лежит. Буддисты в этот центр в животе упирают свой взор и называют центром личности. Христиане этот центр называют Сыном, когда крестятся. Вместе это половина населения Земли.

Буддисты такого рода медитацию практикуют тысячи лет, это основа их культуры, традиции, цивилизации. Христиане, думаю, на дно не один десяток раз крестились, по поводу и без, каждый раз указывая центр в животе. Это основа нашей культуры. Что такое гравитация и что лежит в основании таких великих цивилизаций ни буддисты, ни христиане понятия не имели. Но тем не менее, верили, что этот центр — это некий путь развития личности, а по-нашему путь через Сына.



**Итого: гравитационный центр оторвать от личности, от природы, или от эволюционного развития, от развития в Целом — невозможно. Что по древним религиозным канонам, что по современным научным.**

По христианским писаниям Сын, напоминаю, это и воскресение в теле, и вечная жизнь — это возрождение жизни и продолжение жизни.

Я человек современный, демократичный, не знаток писаний, а также к религиозному фундаментализму, фанатизму и прочим «измам» отношения не имею. Тем не менее, напомню: «Фома сказал Ему: Господи! не знаем, куда идешь; и как можем знать путь? Иисус сказал ему: Я есмь путь и истина и жизнь; никто не приходит к Отцу, как только через Меня. Если бы вы знали Меня, то знали бы и Отца Моего. И отныне знаете Его и видели Его» (Иоанн: 14:5-7)

Напоминаю: в крестном знамении Сыном обозначается живот. Лоб обозначается Отцом. Говоря современным языком:

Если вы не знаете врата Жизни в животе, как вы можете знать Врата во лбу?

Если вы не знаете Врата во лбу, как вы можете знать врата в животе?

Ключ — врата сердца. ПОКОЙ.

**Опорность связывает все существа на Земле в единую информационную систему жизни. Центр опорности, центр веса в нас — это воплощенный в человеке закон гравитации. Этому закону подчинены все объекты этого мира и объединены в единую вселенскую информационную систему Жизни.**

Человек центром в животе не владеет, а **ХОРА этот центр принуждает работать — пробуждает его к жизни**. И современным языком называет его живым воплощением Гравитации в человеке.

Мысль простая: если вы заставляете этот центр гравитации в себе работать, значит, вы следуете единому закону Жизни. Этому закону даже частичка света, фотон, подчиняется — по этому закону все объекты этого мира ищут между собою согласия. Таким образом, во вселенской селекции, в отборе по признаку *лучший, избранный* этот закон — один из первейших. Человек не то профессионально «тупит», не то заинтересованно обходит этот закон.

После моих объяснений, я думаю, понятно: взаимоисключающие системы, буквально еще вчера до предела враждебные, — религия и наука, христианство и буддизм — безусловно имеют общие вселенские основания.

**Я в будущее смотрю с оптимизмом.**

## **Мастер ХОРА об эволюции, часть вторая**

**Следующий эволюционный шаг человек сделает сознательно.**

**Метод — эволюционно-медитативное сознание.**

Что это означает:

1. **Другой тип внимания**, как следствие, другой тип сознания.
2. **Другой тип сознания** — это единство *покой-действие*.
3. **Единство покой-действие** — это прогрессирующий тип внимания.
4. Другой тип сознания — это **эволюционно-медитативное сознание**.

5. Такое сознание — это универсальное средство от все нарастающей эпидемии стрессов и депрессий, которая все больше и больше правит миром людей. Выбор будущего прост: господин будущего — это или развивающий благодатный покой, или всеобъемлющий разрушительный стресс. Выбор прост: или развитие — или деградация.

6. Эволюционно-медитативное сознание — это воплощенная живая гравитация: **другой тип перемещения в пространстве**. А это другие отношения между объектом и субъектом.

Примеры отношения **субъект-объект**:

Обезьяна: глаз — кисть — банан (мишень).

Человек: глаз — олень (мишень) — кисть — метательное копье.

Что нужно понять: **там, где развивается внимание, там развивается сознание, там развивается ум. Психическая деятельность более высокого порядка.**

Итого, вопрос: а кто наследует человеку? Ему наследует **другой тип внимания**, это единство покой-действие, это другой тип перемещения в пространстве — это эволюционно-медитативное сознание.

Пояснения: **живая гравитация**.

Ньютона озарило: яблоко упало на голову, он вывел закон всемирного тяготения. Но через себя он все равно этот закон не знал, не воплотил.

Мы все знаем этот закон, непробужденный в нас, — знаем и не знаем. Это и есть уровень мышления современного интеллекта — *зная не знаю*.

А теперь представьте, что вы знаете этот закон в себе и становитесь его живым носителем. Таким образом, вы сознательно входите в единый мировой закон, которому бессознательно подчинены все объекты, включая и человека.

Логика пути здесь простая — как становиться сознательным участником единого развивающегося информационного поля, постоянно эволюционирующего потока.

Таким образом, вы сознательно возвращаетесь в эволюцию, и в ней уже не бессознательные и слепые, а сознательные и зрячие.

Это другой уровень сознания, доступный человеку.

О том же самом скажу по-деревенски: закон всемирного тяготения — это **Папа** для всех объектов. А пробужденная в человеке **живая гравитация** — это осознанный **Сын** или осознанная **Дочь**, самостоятельно вернувшиеся в лоно вечного развития, в лоно вечной жизни. Ты становишься активным участником процесса развития и «папе» начинаешь помогать в его саду.

Как достигать этого? — принцип описан. Метод — эволюционно-медитативное сознание. (см. Личная программа).

## Часть V. Эволюционно-медитативная личная программа

### Минимальные объяснения, в чем суть ноу-хау:

Это **единство концентрации внимания и покоя** — с постоянным нарастанием в теле, в уме и в психо (краткая суть тренинга).

Это **единство ум-тело-психо в любой последовательности** (зависит от личного приоритета). А также, если есть запрос, то с учетом приоритета на этой эволюционно-медитативной базе может быть создана личная гимнастика.

Независимо от приоритета, личная программа — это гарантированно другая телесная реальность. Это все равно как от скорости телеги — мгновенно — за звуковой барьер перейти. Вот такая гарантированная разница. **Ощущается, узнается непосредственно и лично.** Потому и Личная программа.

Как проходит обучение и сколько это занимает времени:

- **Обучение можно пройти где угодно и в любое время** — городской транспорт, поезд, паром, самолет, производство, ресторан, улица, магазин, в толпе, и даже на войне, и даже... Место, время, обстоятельства не имеют никакого значения.
- **Поза не имеет никакого значения.** Не требуется никаких «лотосов», никаких подстилок и т.д. — в общем, никаких специальных условий не нужно. И не нужно внушать себе то, чего нет — внушать себе иллюзии, как это принято сегодня. (Есть смысл помнить: от иллюзий лечат. Современная аутомедитация — это медицинский абсурд: от чего лечат, тому и учат.)

Затратное время:

- На обучение — практически мгновение.
- Время погружения в программу — к примеру, в эволюционно-медитативную релаксацию, покой — практически мгновение.
- Выход из погружения — чуть больше, два мгновения.

Правдивость моих слов легко проверить любому, даже непрофессионалу ни в йоге, ни в медитации, ни в психотренингах, ни в медицине. См. видео моей гимнастики (20-30 секунд достаточно), и далее два очень простых теста, которые убедят кого угодно, что независимо от вашего желания — ваши мышцы, ваша мимика вам докажут: вы в глубоком покое. Обучение самой практике проходит индивидуально, лично. **Это не видео — мгновения хватает, один раз и навсегда.** Хочешь делай, тренируй, не хочешь — не делай. **Свободен, освобожден: сам принимаешь решение.**

Что необходимо знать в эпоху, когда стресс и депрессия стали повседневной нормой быта, человек как система разрушается на всех планах (ум, тело, психо). Чем человек пытается защитить себя: алкоголь, наркотики, медицинские препараты и разного рода психотренинги. Кто этого не знает?

- В современных практиках погружения в расслабление и, как следствие, покой результата достигают единицы, на это уходят годы. Могут обучать этому (обратите внимание: в неподвижной позе) — еще меньше. Но в неподвижной позе люди не живут и не работают.
- В древних, тысячелетних практиках погружения в медитативный покой достигают еще реже, и на это может не хватить всей жизни. Обучать этому могут еще меньше — в неподвижной позе. И это очень высокий результат. А теперь представьте себе, что капля в океане — человек в человеческом океане, постоянно обновляемом океане, а это миллиарды и миллиарды людей, и вдруг вы — вот эта самая единица. Без всякого чуда вы вдруг научились — в общем-то, благодатному покою. Чему может быть равна цена сохраненного времени? Капля — это мгновение в океане бесконечности и вечности. Сохраненное время исчислению не поддается.
- Согласитесь: в неподвижной позе люди не живут, не работают, и человеческий социум так не развивается. Эволюционно-медитативный покой не имеет границ — не скован ни позами, ни действиями.

- Что такое эволюционно-медитативный покой, до сегодняшнего дня вообще никто не знал. На что опирается такое знание-умение — нажми на ссылку Мастер ХОРА об эволюции.

Дополнение:

Без достижения покоя ни одна духовная система не является претворенной.

Цель любого восточного медитативного воинского искусства — достичь бесстрастия.

Достижение медитативного расслабления (благодатный покой) — ключевой элемент — для любой духовной системы, от начала времен,

— для любой медитативной системы и

— для любой медицинской системы.

Личная программа это практически мгновенно вход в покой — умственный, физический, психический.

Внимание: где вы профессиональны, куда направлена карьера, там это и тренируется — не в комнатах для медитации, а именно вот там, где все кипит.

Тренинг благодатного покоя (благодатный — потому что для человека это благо, защита от стрессов, депрессий, высасывающих жизнь из человека) — тренинг благодатного покоя, направленный в социум, в гущу событий, любых событий, в гущу стрессов и депрессий, — такого метода вообще нигде и никогда не было. Это не чайная церемония и не дзенские боевые искусства. Социум — это не только чайная и не только война.

Покой — это то, что не видно.

Это то, у чего нет запаха, нет вкуса, и узнается индивидуально, **любым** человеком — это ключ знания, находящийся в любом человеке. Благодатный покой — это ключ **к любому** позитивному развитию.

Я — мастер, обучающий тому, чего не видно, тому, что невозможно услышать, тому, что невозможно унюхать, тому, что невозможно схватить, — которое, тем не менее, безошибочно узнается лично.

Я мастер, который пробуждает и доказывает это, — лично. Как узнать, как тренировать то, что не видно?

Как можно тренировать то, что невозможно унюхать?

Как тренировать то, что невозможно услышать?

Как тренировать то, что невозможно схватить?

И это то, что пребывает во всем.

И это то, что связует все.

И это безошибочно узнается лично. Я мастер того, что не видно, но при этом безошибочно узнается лично.

Моя правдивость тестируется моими же тестами. Напоминаю: смотри запись на видео моей гимнастики, в любой ее части (20 секунд), сделай два простых теста).

Обучение самой практике проходит индивидуально, лично. **Это не видео — мгновения хватает, один раз и навсегда.** Хочешь делай, тренируй, не хочешь — не делай. **Свободен, освобожден: сам принимаешь решение.**

**Что такое эволюционно-медитативный покой? — это ключ, возможность развития в любом — в любом — позитивном направлении.** И это еще не вся программа.

## **Дыхание. Гравитация**

(из статьи «Узнавание»)

«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 отрешиваться от очевидного.**

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

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). ...

Покой в усилении 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 вышперечисленная 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 — преобразование. 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.**

*Мастер ХОРА, «Узнавание», 2004*

## **Часть VI. Эпилог**

Что же все-таки упущено?  
Упущено Дзен-ДО.

*Мастер ХОРА, 18.02.2010*